

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

«Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в
діяльності Червоного Хреста в Україні»

Виконала:

здобувачка вищої освіти, 42 групи
спеціальності 231 Соціальна робота
Надич Аліна Юріївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук
Махоткіна Ліна Борисівна

Чернігів 2025

Роботу подано до розгляду «_____» _____ 20__ року.

Здобувачка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Здобувачка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА В УКРАЇНІ.....	7
1.1. Діяльність Товариства Червоного Хреста України як соціальна проблема.....	7
1.2. Характеристика внутрішньо переміщених осіб.....	19
1.3. Програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні під час повномасштабного вторгнення.....	28
1.4. Основні проблеми діяльності Товариства Червоного Хреста України.....	38
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА В УКРАЇНІ.....	53
2.1. Форми та методи роботи з внутрішньо переміщеними особами в діяльності Червоного Хреста в Україні.....	53
2.2. Досвід роботи міської організації Товариства Червоного Хреста України щодо психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб.....	65
2.3. Практичні рекомендації фахівцям щодо роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб.....	75
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
СПИСОК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. В Україні з 2014 року триває війна на сході і з 22 лютого 2022 року триває повномасштабне вторгнення на території України. Значна частина населення потрапили під обстріли. Від початку повномасштабного вторгнення щонайменше 3.5 мільйона осіб втратили житло і були змушені переїхати в ті регіони, де не ведуться бойові дії. Основним завданням для цих людей було забезпечення всім необхідним – тимчасове житло, їжа, засоби гігієни, одяг тощо. Також внутрішньо переміщені особи потребували психологічної допомоги та підтримки.

Товариство Червоного Хреста України активно виконує свою діяльність для надання допомоги постраждалим, організація здійснює різні гуманітарні заходи, зокрема надає медичну допомогу, психологічну допомогу, забезпечує їжею та водою тощо.

Ще один важливий напрям діяльності Червоного Хреста в Україні – це психосоціальна допомога тим, хто постраждав від війни. Організація пропонує психосоціальну підтримку і медичну допомогу для людей, що перебувають у стресовому стані. Проводяться групові та індивідуальні сесії, націлені на подолання психологічних травм, спричинених конфліктом. Також організовуються тренінги з психологічної адаптації, що допомагають людям пристосуватися до нових життєвих умов та ефективно управляти стресом. Крім того, надаються безкоштовні консультації психолога для тих, хто потребує емоційної підтримки та розуміння.

В умовах воєнного стану перша психосоціальна допомога стає вкрай важливою. Вона пропонується для тих, хто тільки що або нещодавно зазнали травмуючих подій та перебувають у важкому психічному стані. Перша психологічна допомога включає в себе надання потерпілому емоційної, фізичної та соціальної підтримки.

Завдяки підтримці партнерських національних товариств Товариства Червоного Хреста України значно покращило і розширило свою допомогу незахищеним верствам населення. Значно посилилась міжнародна співпраця та підтримка з боку закордонних організацій.

Внутрішньо переміщені особи – одна з найбільш вразливих груп населення, яка стикається з численними викликами. Надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам є одночасно складним та важливим завданням. Психологічна допомога передбачає створення умов для психічного благополуччя, доступ до психологічної підтримки, консультацій та терапії для подолання стресу, тривоги та депресії, викликаних зміною місця проживання.

Система психосоціальних послуг для постраждалого населення є невід’ємною частиною сучасних міжнародних документів в контексті надання гуманітарної допомоги. Однією з ефективних форм соціальної допомоги стає робота зі створення більш комфортних умов життя і праці постраждалого, здатних підвищувати його загальну, професійну, особистісну адаптивність.

В умовах війни, як і під час інших екстремальних подій, діти нерідко проявляють вражаючу витривалість, адаптивність та здатність до розвитку, реалізуючи свій природний потенціал. Водночас, вони є соціальною категорією, що найбільше піддається впливу ризиків, зумовлених війною. Її жахливі й трагічні реалії стають потужним стресовим чинником для дорослих, а для ще не сформованої дитячої психіки вони здатні мати часом фатальні наслідки. Відтак, питання психологічного здоров'я та розвитку дитини необхідно розглядати як окрему, надзвичайно важливу складову.

Тож основною метою у роботі з внутрішньо переміщеними сім'ями є зміцнення соціально-психологічного реагування дітей та їхніх родин, зменшення соціально-психологічних наслідків травми, забезпечення доступу до отримання психологічної допомоги.

Діяльність Товариства Червоного Хреста України є об'єктом досліджень таких науковців, як: В. Козловський, І. Савченко, О. Ковальчук, С. Гончарова, Т. Мельник, А. Литвиненко, Ю. Кравченко, О. Шевченко.

Психосоціальну підтримку, соціальну підтримку та соціально-педагогічну підтримку різним категоріям населення вивчали: А. Голотенко, Н. Волинець, О. Креденцер, Т. Титаренко, І. Чабан, Н. Литвин, О. Безпалько, Н. Гаврилова, О. Карпенко, О. Ярема, М. Гриценко, Т. Добродій.

Особливості роботи з внутрішньо переміщеними особами вивчали такі науковці, як: О. Балакірева, О. Шульга, О. Осипов, С.Сорока, Ю. Сірош, А. Цимбалюк, С. Стельмах, Г. Лузан, К. Лук'янова, І. Кириченко, А. Шпак.

Над питанням надання психосоціальної допомоги дітям працювали: О. Балицька, І. Головка, І. Курганська, С. Омельченко, Ю. Павленко, Н. Карпачова, І. Трубавіна, Н. Заверико, К. Хомич.

Таким чином, актуальність проблема та потреба у її подальшій розробці визначили тему кваліфікаційної роботи, а саме *«Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в діяльності Червоного Хреста в Україні»*.

Мета дослідження. Дослідити теоретичні основи та практичні аспекти діяльності Товариства Червоного Хреста України з внутрішньо переміщеними особами і надати практичні рекомендації фахівцям щодо роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб.

Виходячи з мети роботи, вирішувались наступні **завдання**:

1. Розглянути діяльність Товариства Червоного Хреста України як соціальну проблему.
2. Дослідити характерні особливості внутрішньо переміщених осіб.
3. Проаналізувати досвід роботи міської організації Товариства Червоного Хреста України.
4. Розробити практичні рекомендації фахівцям щодо роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження: психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в діяльності Червоного Хреста в Україні.

Для реалізації поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи було застосовано комплекс **методів**:

— *теоретичні*: проведено аналіз та синтез науково-педагогічних і соціально-гуманітарних джерел, присвячених психосоціальній підтримці

внутрішньо переміщених осіб, а також здійснено узагальнення існуючих програм психосоціальної підтримки, що висвітлюють специфіку надання допомоги у кризових обставинах.

– *емпіричні*: використані методи спостереження та бесіди, які дали змогу оцінити результативність діяльності фахівців Червоного Хреста України в сфері психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, визначити вплив сімейного середовища на цей проце та аналіз документів.

Теоретичне та практичне значення дослідження. Теоретичне значення дослідження полягає в розкритті організації роботи команд психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб та визначенні особливостей надання допомоги у кризових ситуаціях внутрішньо переміщеним особам. Особлива увага приділена аналізу діяльності Червоного Хреста України, який відіграє ключову роль у забезпеченні ефективної психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, організовуючи роботу команд та впроваджуючи практики, спрямовані на подолання наслідків кризи. Практичне значення отриманих результатів полягає у створенні практичних рекомендацій для фахівців Червоного Хреста України, що сприяють підвищенню ефективності взаємодії з внутрішньо переміщеними особами та їх сім'ями в контексті психосоціальної підтримки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та списку основних термінів. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок.

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА В УКРАЇНІ

1.1. Діяльність Товариства Червоного Хреста України як соціальна проблема

Товариство Червоного Хреста України (ТЧХУ) виникло в період Першої світової війни за ініціативи Маріїнської громади сестер милосердя Червоного Хреста, яка вже чотири десятиліття надавала благодійну медичну допомогу мешканцям Києва. 15-18 квітня відбувся з'їзд, на якому й було створено Товариство Червоного Хреста України.

Товариство Червоного Хреста України є неприбутковою добровільною гуманітарною всеукраїнською громадською організацією, діяльність якої ґрунтується на Женевських конвенціях від 12 серпня 1949 року, ратифікованих Україною 8 липня 1954 року, а також на трьох Додаткових Протоколах до них від 8 червня 1977 року (I, II) та від 8 грудня 2005 року (III), ратифікованих Україною 18 серпня 1989 року (I, II) та 22 жовтня 2009 року (III).

Воно виконує допоміжну роль по відношенню до органів державної влади в гуманітарній сфері відповідно до Женевських конвенцій 1949 року.

Відносини, пов'язані з діяльністю Товариства, визначення його правового статусу та правових засад діяльності регулює Закон України «Про Товариство Червоного Хреста України» від 28 листопада 2002 року № 330-ГУ.

У своїй роботі Червоний Хрест керується Конституцією України, положеннями міжнародного гуманітарного права, статутом Міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Резолюціями, прийнятими Міжнародною Конференцією Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та Радою Делегатів, чинним законодавством України та цим Статутом.

Організація має декілька основоположних принципів, таких як гуманність, неупередженість, нейтральність, незалежність, добровільність, єдиність, універсальність.

Нейтральність організації гарантує відсутність упередженості чи підтримки будь-якої зі сторін у конфлікті, що дає можливість надавати допомогу без дискримінації, незалежно від політичних чи воєнних обставин. Це, у свою чергу, сприяє формуванню атмосфери довіри, яка є необхідною для забезпечення доступу до вразливих груп населення у регіонах зі складною безпековою ситуацією. Незалежність ТЧХУ від політичних чи військових впливів забезпечує здійснення гуманітарної діяльності виключно з метою надання допомоги постраждалим, а не як інструмент зовнішніх чи внутрішніх політичних інтересів.

Добровільність участі у діяльності організації є запорукою високого рівня мотивації та відданості як волонтерів, так і професійних співробітників. Ця риса формує унікальну внутрішню культуру, що базується на принципах взаємодопомоги, солідарності та поваги до людської гідності.

Гуманність, як базовий принцип, визначає спрямованість діяльності ТЧХУ на захист життя та здоров'я постраждалих, зменшення людських страждань та сприяння відновленню соціального благополуччя. Універсальність, у свою чергу, передбачає відкритість допомоги для всіх категорій постраждалого населення без винятків, що особливо важливо в умовах війни, коли соціальні та етнічні групи перебувають у різному ступені ризику.

Завдяки дотриманню цих принципів, ТЧХУ здатне ефективно працювати як на підконтрольних уряду територіях, так і у прифронтових або нещодавно деокупованих регіонах, де гуманітарні потреби є найгострішими. Організація забезпечує доступ до допомоги для тих, хто перебуває у вкрай уразливому стані, незалежно від складності політичної ситуації та ризиків для безпеки персоналу. Це робить Товариство Червоного Хреста України одним із найнадійніших партнерів у системі гуманітарної підтримки в Україні, здатним забезпечити безперервність і якість допомоги в кризових умовах.

Міжнародний рух, поява якого зумовлена бажанням допомагати кожному пораненому на полі бою, не роблячи винятків чи пріоритетів, прагне, за будь-яких умов, як на міжнародній, так і на національній арені, запобігати або

пом'якшувати людські страждання. Організація має за мету захищати життя та здоров'я людей, гарантуючи повагу до людської гідності. Він сприяє досягненню взаєморозуміння, дружби, співробітництва та миру.

Червоний Хрест не допускає дискримінації за ознаками раси, віросповідання, соціального стану або політичних поглядів. Його єдина мета – полегшувати страждання людей, зосереджуючись передусім на тих, хто найбільше потребує допомоги.

Аби не втратити довіру, Червоний Хрест зобов'язаний уникати будь-якого сприяння сторонам збройного конфлікту, а також участі у дебатах політичного, расового, релігійного чи ідеологічного спрямування.

Міжнародний Рух – незалежний. Національні товариства, що надають допомогу уряду в його гуманітарній роботі та підпорядковується законам власної держави, мусять, попри це, завжди тримати автономію, щоб мати змогу працювати згідно з засадами Міжнародного Руху.

У своїй добровільній діяльності щодо надання допомоги Міжнародний Рух ні в якій мірі не керується прагненням одержання вигоди.

У будь-якій країні може бути тільки одне національне Товариство Червоного Хреста або Червоного Півмісяця. Воно повинно бути відкритим для всіх і здійснювати свою гуманітарну діяльність на всій території країни та за її межами.

Міжнародний Рух є всесвітнім. Всі національні Товариства користуються рівними правами і зобов'язані надавати допомогу одне одному.

Гуманітарним напрямком організація безперешкодно займалася лише 5 років. З 1923 року Товариство почало впроваджувати військово-санітарну підготовку населення задля оборони країни. Відтоді пріоритетним стає не гуманітарний, а військово-оборонний напрямок діяльності. У 1938 році, за рішенням Ради Народних Комісарів, у Червоного Хреста України було відібрано всі його заклади. Самостійність організації було повністю скасовано, і надалі вона розглядалася як складова частина державної системи охорони здоров'я.

Президентським указом 28 жовтня 1992-го Товариство Червоного Хреста України визнано єдиним Національним Товариством Червоного Хреста на території України, уповноваженого сприяти органам влади в їхній діяльності в гуманітарній сфері.

Зараз Товариство Червоного Хреста України є учасником Міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та налічує понад 6 млн. активістів та прихильників.

З початком широкомасштабного російського вторгнення 24 лютого 2022 року гуманітарна ситуація в Україні різко погіршилась. Бойові дії призвели до величезних руйнувань цивільної інфраструктури, загибелі мирних жителів та вимушеного переміщення мільйонів українців як всередині країни, так і за кордон. У цих критичних умовах Товариство Червоного Хреста України відіграло і продовжує відігравати ключову роль у наданні гуманітарної допомоги постраждалим, евакуації цивільного населення з гарячих точок та забезпеченні діяльності інших волонтерських та благодійних організацій.

Масштаби гуманітарної кризи, спричиненої вторгненням російської федерації в Україну, вимагають консолідації зусиль та налагодження тісної співпраці на міжнародному рівні. Українське Товариство Червоного Хреста, опинившись на передовій надання допомоги цивільному населенню в зоні бойових дій, активно взаємодіє з 21 національним товариством Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця для мобілізації необхідних ресурсів і координації зусиль.

Мобілізувавши всі наявні ресурси, українські відділення Товариства Червоного Хреста, за підтримки міжнародних партнерів, розгорнули широку діяльність за кожним з визначених пріоритетних напрямків:

1. Гуманітарна допомога. Червоний Хрест формує тисячі тонн продовольчих наборів, гігієнічних комплектів, одягу, постільної білизни та інших речей, які будуть розподілені серед найбільш вразливих груп населення: внутрішньо переміщених осіб, жителів прифронтових районів та людей похилого віку. Окрім цього, організовується доставка питної води до районів, де постачання води порушено. Також створюються пункти тимчасового

розміщення для евакуйованих та переселенців. Там забезпечуються відповідні умови для проживання, включно з гарячим харчуванням, санвузлами та місцями для сну. Червоний Хрест оснащує ці пункти усім необхідним, включаючи генератори електроенергії. Крім того, організація надає допомогу медичним закладам у постраждалих регіонах, забезпечуючи їх обладнанням, медикаментами та засобами для підтримки санітарно-гігієнічних стандартів. Мобільні медичні бригади виїжджають для надання первинної медичної допомоги у віддалених та важкодоступних населених пунктах;

2. Евакуація населення та реагування на надзвичайні ситуації. Загони швидкого реагування Червоного Хреста спільно працюють з органами влади, організовуючи евакуацію людей з небезпечних зон. На початку воєнних дій вони супроводжували колони евакуації, вивозили людей та надавали необхідну допомогу переселенцям. На даний момент їхня головна задача – транспортування маломобільних громадян та важкохворих з зон обстрілів до безпечних місць, а також допомога у перевезенні малорухливих пацієнтів між лікарнями та їх домівками. Після катастрофи на Каховській ГЕС та масштабних підтоплень Червоний Хрест евакуйовував постраждалих та осіб з обмеженими фізичними можливостями, надавав їм гуманітарну допомогу. Організація також долучалася до відновлення житла, забезпечення питною водою та засобами для її очищення;

3. Допомога звільненим містам. Після звільнення територій Український Червоний Хрест без зволікань зосереджує свої дії на подоланні гуманітарної катастрофи та допомозі громадянам. Основним завданням є забезпечення звільнених міст та сіл їжею, водою, ліками та предметами особистої гігієни. Групи швидкого реагування доставляють найважливіше, включаючи сімейні набори. Організація також надає генератори та засоби обігріву в місця, де відсутнє електропостачання. Спочатку волонтери розгортають намети з гарячими стравами, водою, засобами гігієни, де також надається перша медична та психологічна допомога;

4. Підтримка внутрішньо переміщених осіб. ВПО надаються грошові ваучери, які дозволяють їм задовольнити базові потреби у харчуванні, одязі,

засобах гігієни та інших необхідних речах протягом певного періоду. Червоний Хрест розгортає та обладнує пункти тимчасового прихистку для ВПО, забезпечуючи гідні умови проживання. Крім того, організація роздає ВПО продуктові набори, питну воду та предмети першої потреби. Проводяться індивідуальні консультації, групові зустрічі та сеанси арт-терапії з метою допомогти людям впоратися з психологічними травмами та стресом, спричиненими війною та переїздом. Також надаються безкоштовні послуги для забезпечення елементарних побутових потреб, а також первинна медична допомога та ліки;

5. Допомога на вокзалах та пунктах перетину кордону. Червоний Хрест розгорнув цілодобову роботу на ключових транспортних вузлах – вокзалах та пунктах пропуску через кордон. Волонтери забезпечують комплексну підтримку евакуйованим та переміщеним громадянам: надають першу медичну та психологічну допомогу, організовують перевезення маломобільних груп, полегшують посадку/висадку пасажирів; постачають харчі, воду, предмети першої потреби, зустрічають евакуаційні потяги та сприяють висадці;

6. Допомога в областях. Обласні організації розгортають багатогранну гуманітарну допомогу та підтримку для тих, кого війна торкнулася. На заході акцент роблять на внутрішньо переміщених особах, а на сході – на тих, хто не зміг виїхати. Здійснюють збір та розподіл потрібного, будують модульні містечка для ВПО, надають електрогенератори та різне обладнання. Місцеві структури впроваджують різні програми підтримки людей, організовують тренінги з надання першої допомоги, безпеки при роботі з мінами та психосоціальної підтримки. Мобільні медичні бригади надають допомогу у віддалених селах, а соціальні працівники турбуються про літніх самотніх людей;

7. Допомога державі. Український Червоний Хрест розгорнув масштабну гуманітарну діяльність на підтримку державних інституцій та служб в умовах воєнного стану. Організація здійснює забезпечення ліками, обладнанням медичних закладів, а також забезпечує їх автономними системами енергопостачання та опалення. Значна частина ресурсів зосереджена на

підтримці охорони здоров'я: функціонують мобільні медичні бригади, що забезпечують консультації, проведення обстежень та безоплатне надання ліків у віддалених областях, де доступ до медичних послуг обмежений.

Одним із першочергових завдань при реагуванні на надзвичайні ситуації є забезпечення та покращення психічного здоров'я людей, а також підтримка їх психосоціального добробуту. Широкий термін «психічне здоров'я та психосоціальна підтримка» використовується для позначення будь-якої форми допомоги, спрямованої на захист чи сприяння психосоціальному благополуччю та/або запобігання чи лікування психічних захворювань.

Система психосоціальних послуг (ПСП) для постраждалого населення є невід'ємною частиною сучасних міжнародних документів в контексті надання гуманітарної допомоги. Гуманітарна хартія, Мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги, Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця і громадських організацій – основні стандарти, якими керуються у своїй роботі міжнародні організації та національні уряди.

Психосоціальна підтримка людей – є відносно молодого галуззю сьогоденної роботи. Вона прийшла до нас разом з глобальними соціальними змінами, економічними труднощами, міжетнічними сутичками та військовими діями. Через це з'явилися вразливі категорії населення, сотні тисяч вимушених переселенців та тих, хто був змушений покинути свої домівки.

Сьогодення демонструє, що ментальне здоров'я та психосоціальна допомога належать до ключових пріоритетів роботи Товариства Червоного Хреста у багатьох куточках планети. З 2014 року ця ініціатива активно впроваджується й в Україні. У стратегічних планах організації підкреслюється, що психосоціальна підтримка охоплює комплекс заходів, орієнтованих на задоволення психологічних та соціальних потреб окремих людей, родин та громад. Основною метою є зменшення страждань тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, та відновлення їхнього психосоціального комфорту.

Волонтери Товариства Червоного Хреста України також надають психосоціальну підтримку людям в пунктах видачі гуманітарної допомоги, де є

скупчення людей. З метою психосоціальної підтримки дітей і дорослих у місцях їх розташування проводяться заняття з елементами творчості, рекреаційні заходи та активні ігри, структуровані заняття для підвищення емоційної стійкості, психоедукаційні заходи для дорослих тощо.

У період війни діяльність Товариства Червоного Хреста України зазнала певних трансформацій, зокрема у напрямі надання психосоціальної допомоги. Було впроваджено комплексну програму підтримки, орієнтовану на різноманітні групи населення, які постраждали внаслідок бойових дій. Зокрема, йдеться про внутрішньо переміщених осіб, осіб, що втратили житло або близьких, дітей, а також медичних працівників і рятувальників, які перебувають під постійним психологічним тиском.

Формати надання допомоги варіюються залежно від потреб і обставин конкретних категорій. До них належать як індивідуальні консультації з фахівцями, так і групові зустрічі, спрямовані на взаємопідтримку. Додатково працюють мобільні бригади, які виїжджають у віддалені чи прифронтові населені пункти. Для дітей організовуються спеціальні заняття у так званих безпечних просторах (Friendly Spaces), де вони можуть спілкуватися, відновлювати відчуття стабільності та емоційного комфорту через гру, творчість і підтримку дорослих.

Окрему роль у цій діяльності відіграє просвітницький компонент – навчання громадян базовим навичкам емоційного саморегулювання, стрес-менеджменту та технікам самодопомоги. Це сприяє формуванню навичок адаптації до складних умов і зниженню рівня психоемоційного напруження у суспільстві. Більшу частину цієї роботи виконують волонтери та психологи, які пройшли фахову підготовку відповідно до міжнародних стандартів у сфері психосоціальної підтримки.

Діяльність ТЧХУ реалізується у співпраці з Міжнародною Федерацією Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, а також з низкою міжнародних гуманітарних організацій. Спільні ініціативи мають міжрегіональний характер і враховують не лише специфіку бойових травм і культурні особливості різних регіонів України, але й потребу у довготривалій підтримці, необхідній для

відновлення психічного здоров'я. Така робота спрямована не лише на полегшення актуального психоемоційного стану, а й на запобігання глибшим порушенням, зокрема розвитку посттравматичних стресових розладів у майбутньому.

Поштовхом у розвитку системи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним сім'ям, у період з початку загострення російської агресії з 24 лютого 2022 р. по цей час, стала діяльність органів державної влади. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з сімей ВПО організовуються культурно-мистецькі програми за участю відомих українських артистів та тематичні вистави, що організовували артисти. Обов'язковою складовою частиною зустрічей були групові розвиткові заняття для дітей з надання психологічної підтримки та супервізійні зустрічі з їхніми батьками.

Психосоціальна підтримка надається як групам так і індивідуально. Для груп проводяться заходи у форматі груп підтримки, занять з елементами творчості, сімейних заходів, занять для дітей, активних ігор, психоедукаційних сесій, заходів з метою соціальної згуртованості тощо. Дані заходи мають на меті підвищити стійкість окремих людей, сімей та спільнот, знизити рівень стресу, зняти емоційну напругу та навчити, як можна самому потурбуватися про себе і своїх рідних. Індивідуальна ПСП надається людям під час візитів волонтерів до них додому, а також під час телефонних розмов.

З метою оперативного реагування на психологічні потреби населення в умовах тривалого військового конфлікту, Товариство Червоного Хреста України запровадило адаптовану модель надання психосоціальної допомоги, розроблену на основі міжнародних підходів до дій в умовах надзвичайних ситуацій. Ця модель передбачає багаторівневу систему втручання, яка охоплює базову підтримку на рівні повсякденного спілкування, допомогу всередині родин і спільнот, роботу кваліфікованих спеціалістів у сфері психосоціального супроводу, а також надання вузькоспеціалізованої клінічної допомоги для осіб із тяжкими психічними порушеннями.

У межах реалізації цієї моделі значну роль відіграють мобільні бригади, які працюють у зонах, що найбільше постраждали від бойових дій або мають

високий рівень переміщеного населення. Команди складаються з фахівців різного профілю, включно з психологами, соціальними працівниками та медичними консультантами. Основне їхнє завдання – виявляти актуальні психологічні потреби людей, надавати базову емоційну підтримку, проводити стабілізаційні інтервенції та, за потреби, скеровувати постраждалих до відповідних спеціалістів.

Особлива увага у цих програмах приділяється неповнолітнім – дітям і підліткам, які є вразливою групою в умовах війни. Для них організовуються заходи, що поєднують елементи гри, творчості та терапевтичної роботи – такі як арт-терапія, психоемоційні тренінги, групові обговорення та інші інтерактивні форми взаємодії. Ці активності покликані знижувати рівень емоційної напруги, сприяти соціалізації та формувати відчуття безпеки.

Окремий напрям діяльності спрямований на підтримку соціально вразливих категорій, зокрема літніх людей, осіб із інвалідністю та тих, хто безпосередньо постраждав від бойових дій. Робота з такими групами базується на принципах індивідуального підходу – надання психологічної підтримки поєднується з допомогою у вирішенні соціальних, правових та побутових питань. Це може включати супровід у доступі до соціальних послуг, надання гуманітарної допомоги, правові консультації та емоційно підтримуюче консультування.

У період з 2022 по 2024 рік ТЧХУ активно реалізовував інформаційно-просвітницькі ініціативи, спрямовані на підвищення рівня поінформованості громадян щодо збереження психічного здоров'я. У рамках цих кампаній проводилися відкриті семінари, публічні лекції, поширювалися відеоматеріали, буклети, а також організовувалися зустрічі у громадах з фахівцями. Основна мета – сформувати позитивне ставлення до звернення по психологічну допомогу, подолати існуючі у суспільстві стереотипи щодо психічних розладів та укріпити довіру до структур, які займаються наданням підтримки на волонтерській та професійній основі.

Перша психологічна допомога (ППД) – це набір навичок та знань, які можна використовувати для допомоги людям, що перебувають у стані стресу через вплив кризових подій. Також це спосіб допомогти людям відчувати спокій, надаючи їм емоційну підтримку.

Навчання ППД в Товаристві Червоного Хреста України (ТЧХУ) розпочато з 2019 року. За 3 роки діяльності напрямку було підготовлено більше 50 кваліфікованих інструкторів та тренерів з ППД, які передають свої знання іншим в усіх куточках нашої країни. До 2020 року змогу пройти навчання мали лише волонтери та співробітники ТЧХУ. Та у зв'язку з тим, що попит на навчання серед мешканців був досить великим (найбільше серед мешканців Донецької та Луганської областей, що проживали на той час на лінії розмежування), розпочалося проведення тренінгів для різних категорій населення. Зокрема, для працівників поліції, ДСНС, органів місцевого самоврядування. Запит на тренінги з Першої психологічної допомоги значно зріз з початком ескалації збройного конфлікту в лютому 2022 року. За 2022 рік під час проведення вебінарів, онлайн тренінгів та розповсюдження відео-матеріалів про першу психологічну допомогу було охоплено більше 16 000 людей.

В узагальненому вигляді перша психологічна допомога на початковому етапі має такий вигляд:

По-перше, необхідно убезпечити постраждалого, за необхідності надати першу медичну допомогу.

По-друге, оцінити психічний стан потерпілого.

По-третє, задовольнити першочергові потреби, тобто дати води, їжу, зігріти, можливо дати поспати тощо.

По-четверте, емоційно підтримати, вислухати, якщо людина має бажання/змогу поговорити. Ні в якому випадку не давити, не перебивати, не заставляти говорити про те, що сталося, якщо потерпілий того не хоче.

Далі необхідно організувати подальшу допомогу та надати лікарям інформацію про стан потерпілого.

Важливо пам'ятати, що людина у кризовій ситуації знаходиться в стані психічного збудження і це нормально. Не варто лякатися, якщо ви розумієте, що з певних причин не можете надати допомогу людині, то необхідного одразу знайти того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «не нашкодь».

Треба пам'ятати, що перша психологічна допомога має свою структуру, якої необхідно дотримуватися; у більшості ППД надається при тяжкому впливові психотравмуючої події на особу; оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для винесення рішення про надання допомоги; не передбачає детальне обговорення подій, які викликали стан дистресу; не кожна людина, яка пережила кризову ситуацію, потребує першої психологічної допомоги або хоче її отримати.

У світовому масштабі Міжнародний Рух Червоного Хреста та Червоного Півмісяця виконує ключову роль під час збройних конфліктів здійснюючи низку заходів, спрямованих на надання гуманітарної допомоги цивільному населенню та іншим, хто постраждав від бойових дій. Ця діяльність ґрунтується на нормах міжнародного гуманітарного права, яке регулює правила ведення війни та захисту осіб, не залучених безпосередньо до бойових дій. Зокрема, Товариство Червоного Хреста України організовує евакуацію поранених, доставку медикаментів, постачання харчів, води та найнеобхідніших речей, надання першої психологічної допомоги та психосоціальну підтримку. Організація узгоджує свої дії з національними урядами, міжнародними структурами, а також з іншими неурядовими гуманітарними організаціями, що дає змогу покращити процес надання допомоги, уникати дублювання зусиль та забезпечувати більш оперативну реакцію на потреби постраждалих. Така співпраця є надзвичайно важливою для збереження нейтрального статусу організації та її можливості діяти у найскладніших умовах.

Одним з ключових аспектів діяльності Товариства Червоного Хреста України під час воєнного стану стала психосоціальна підтримка для тих, хто постраждав, а також для їх родин. Діяльність організації була зорієнтована на зняття емоційного стресу, пом'якшення симптомів тривоги, посттравматичних станів та інших психологічних проблем, що виникли в результаті бойових дій

та вимушеного переміщення. Зокрема, спеціалісти Товариства Червоного Хреста України пропонували індивідуальні та групові консультації, тренінги з психологічної адаптації, що допомагають людям навчитися жити в нових умовах та справлятися зі стресом; надаються безкоштовні консультації психолога для людей, які потребують емоційної підтримки, влаштовували спеціальні заходи для дітей та молоді, щоб допомогти їм адаптуватися до нових умов існування. Працюючи разом з місцевими психологами та міжнародними партнерами, організація формувала безпечні місця для спілкування та реабілітації, що сприяло відновленню емоційної стабільності осіб, які пройшли через травматичні події.

1.2. Характеристика внутрішньо переміщених осіб

Люди, що постраждали від війни, становлять окрему соціальну категорію, яка потребує пильної уваги в питаннях психологічної та соціальної підтримки. Відрізняє цю категорію те, що її представники, здебільшого, не є безпосередніми учасниками бойових дій, але зазнають впливу воєнних подій через близький зв'язок або фізичне розташування у зоні збройного конфлікту. Ці люди стають свідками насильства, втрачають близьких, зазнають руйнувань звичного життя, що призводить до серйозних психологічних травм.

Можна виділити наступні категорії осіб, постраждалих від війни:

1) особи, які перебували/перебувають на території ведення активних бойових дій, стали свідками збройного протистояння ворогуючих сторін, потерпали або потерпають від обстрілів та руйнувань, відчували реальну загрозу власному життю та здоров'ю або були поранені;

2) особи, які втратили близьких та рідних людей внаслідок військового конфлікту;

3) особи, які виїхали із зони ведення бойових дій та мають статус внутрішньопереміщених осіб.

На сьогодні вразливими категоріями, які потребують особливої уваги та підтримки є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які були змушені покинути свої домівки через загрозу життю, своїх друзів та близьких, свою роботу тощо.

За Законом України внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Ці фактори здатні значно впливати на психологічний та емоційний стан особистості, її спроможність до ефективної діяльності, спілкування з людьми та повноцінної інтеграції в суспільство.

Система соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) почала формуватися у світовій практиці після завершення Другої світової війни. Саме тоді питання масового переміщення людей набуло глобального масштабу. Відтоді світова спільнота активно взялася до пошуку дієвих механізмів юридичного та соціального захисту тих, хто вимушений був покинути свої домівки внаслідок збройних конфліктів, переслідувань чи інших загроз. На даний момент ключові принципи захисту прав ВПО відображені у різних міжнародних документах, головним серед яких є «Переміщені особи», ухваленим у 2012 р. Міжнародною федерацією соціальних працівників.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) становлять одну з найбільш уразливих категорій населення, оскільки їхній соціальний статус, економічне становище та психологічне благополуччя зазнають серйозних порушень. Опинившись у новому середовищі без належної підтримки, вони нерідко стикаються з упередженим ставленням, соціальною дискримінацією та обмеженим доступом до ресурсів, що сприяє ще більшому зануренню в стан бідності та соціального виключення. Окрім втрати житла й майна, такі особи переживають глибоку емоційну травму, пов'язану з вимушеним розривом із власною культурною, територіальною та соціальною ідентичністю. Відбувається руйнування звичних соціальних зв'язків, дестабілізація сімейних структур, знижується доступ до освіти, медичної допомоги й можливостей для працевлаштування. Втрата економічної самостійності часто супроводжується

почуттям безнадії, жалобою за втраченими або зниклими близькими, що посилює психологічне навантаження. У крайніх випадках соціальна ізоляція та економічне безвихіддя можуть спонукати окремих осіб до асоціальної поведінки, включаючи жебрацтво чи протиправні дії як засіб виживання.

Одним із найскладніших психологічних викликів, з якими зіштовхуються вимушені переселенці, є криза соціальної ідентичності. Вона проявляється у вигляді суттєвих змін у тому, як особистість сприймає себе, а також у переоцінці власної ролі в суспільстві та системі взаємин з іншими людьми. В умовах різкого розриву зі звичним життєвим простором, усталеними соціальними ролями, професійним статусом та культурним середовищем, людина часто втрачає відчуття єдності та приналежності. Хоча кризові зміни ідентичності тією чи іншою мірою торкнулися більшості українського суспільства під час війни, для внутрішньо переміщених осіб цей процес має особливо глибокий та травматичний характер.

У багатьох випадках трансформація соціальної ідентичності у ВПО настільки радикальна, що вона перестає виконувати свої основні функції. Зокрема, втрачається інтегруюча функція на рівні соціальних груп – людина не відчуває себе частиною нової спільноти, а від колишньої вже від'єднана. Водночас страждає адаптивна функція на особистому рівні, що ускладнює психологічне пристосування до нових умов життя, збільшує рівень тривоги, зменшує здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Така ситуація потребує комплексної психосоціальної допомоги, націленої не лише на зовнішню інтеграцію, але й на внутрішнє відновлення цілісного образу «Я» особистості.

Війна завжди залишає помітний слід на розвитку людства, охоплюючи як матеріальні, так і духовні аспекти життя. Війна впливає не лише на економіку, інфраструктуру чи соціальні інститути, а й має глибокі психологічні наслідки в самопочутті кожної людини та суспільства в цілому.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

В умовах війни виникає низка факторів, які впливають на життя людей. Ми знаходимось під прямою загрозою фізичного ушкодження внаслідок військових дій, таких як обстріли, вибухи, атаки тощо. Небезпека, невизначеність, страх за власне життя та своє майбутнє можуть викликати значний психологічний стрес. Це може призвести до гострих реакцій на кризові ситуації, у вигляді тригерів, посттравматичного синдрому (ПТСР) та інших розладів. Також війна часто призводить до обмеження ресурсів, таких як вода, їжа, ліки, тепло, електроенергія та інші засоби необхідні засоби для життя. Розрив соціальних зв'язків може призвести до почуття самотності, пізніше до психічних розладів. Війна призводить до погіршення умов та якості життя, бідності, через руйнування інфраструктури, економіки, проблеми з працевлаштуванням.

Одним з найважчих наслідків є погіршення психічного здоров'я тих, хто змушений існувати в умовах затяжного стресу. Безперервне відчуття загрози нестабільність, невизначеність, непередбачуваність майбутнього, тривога за власне життя та життя своїх рідних і близьких – усе це призводить до емоційного виснаження, тривожних розладів, пригнічених станів, а в деяких випадках до серйозних психологічних травм. Ці психологічні наслідки можуть мати довготривалий характер і вимагають системної підтримки з боку державних і неурядових установ, зокрема гуманітарних організацій.

В умовах воєнного стану люди вимушені адаптуватися до незвичних та непередбачуваних їм умов і обставин. У стані дистресу людина неспроможна повністю адаптуватися до стресових подій, унаслідок цього порушується нормалізація емоційного та фізичного стану.

Одним із найпоширеніших психоемоційних розладів, що з'являються в умовах воєнного стану, є тривожно-депресивний розлад. Цей розлад психічного здоров'я відрізняється комбінацією симптомів хронічної тривожності та

депресії, що значно ускладнюють щоденне функціонування людини. Особи, котрі потерпають від цього стану, зазвичай відчувають перманентну внутрішню напругу, емоційне пригнічення, втрату зацікавленості до соціальної взаємодії, спад життєвого тону, а також нездатність до прояву ініціативи. Зазвичай ці прояви супроводжуються панічними атаками, проблемами зі сном, погіршенням апетиту та фізичним виснаженням. Якщо цей стан триває довгий час без відповідної допомоги, це може призвести до серйозної дезадаптації як на особистісному, так і на соціальному рівнях. Внаслідок цього погіршується загальна якість життя людини, знижується її здатність до самореалізації, продуктивної праці та участі в громадському житті, що, зі свого боку, негативно впливає на соціальну стабільність та благополуччя суспільства в цілому.

Збільшення кількості випадків посттравматичного стресового розладу або депресії в осіб, які були перебували в умовах війни. Тривожно-депресивні розлади можуть мати хронічний характер, що може спричиняти значні страждання як самих постраждалих так і їх родинам. Неконтрольований гнів та агресія, які можуть виникати внаслідок ПТСР, можуть послужити причиною домашнього насильства.

Зазвичай, ті хто пережив посттравматичний стресовий розлад мають одне супутнє або соматичне (захворювання тіла, що викликаються зовнішніми впливами) захворювання. Найпоширенішими є депресія, зловживання алкоголем, залежності та інші розлади. Для таких людей характерним є втрата віри у майбутнє та відчуття відсутності контролю над власним життям через невизначеність та небезпеку.

Тривожно-депресивні стани мають здатність відчутно впливати на різноманітні аспекти повсякденного життя людини, порушуючи її звичну діяльність. Одним із перших наслідків цих психоемоційних проблем є помітне зменшення працездатності, що виражається у складнощах з концентрацією уваги, гальмуванні когнітивних процесів, ускладненнях у прийнятті рішень, а також у втраті мотивації до професійної діяльності.

Поширеним супутником цих розладів є порушення сну – безсоння, уривчастий або тривожний сон, а також виникнення нічних жахів. На соціальному рівні ці стани можуть призвести до ізоляції, адже людина поступово втрачає інтерес до взаємодії, уникає контактів з іншими людьми та занурюється у власні переживання.

Окрім цього, тривожно-депресивний розлад часто супроводжується соматичними проявами, серед яких головний біль, болі в ділянці шлунку, а також підвищення імовірності розвитку серцево-судинних хвороб.

Ще однією проблемою може бути синдром уцілілого – це непросте емоційне переживання, яке може відчувати людина, котра вижила в екстремальній ситуації. Він полягає в моральному навантаженні, пов'язаному з тим, що комусь вдалося уникнути небезпеки, тоді як інші постраждали. Варто підкреслити, що це почуття провини стосується не тільки тих, хто був безпосередньо в епіцентрі подій.

Воно нерідко виникає у тих, хто зумів своєчасно евакуюватися із зони ризику, подбати про власну безпеку та безпеку близьких. Ці люди часто стикаються з інтенсивними внутрішніми конфліктами, звинувачуючи себе за те, що залишили інших у скрутному становищі або ж опинилися в безпеці, коли їхні друзі, рідні чи співгромадяни продовжують страждати.

Відчуття власної безпорадності та нездатності вплинути на хід подій може перерости у затяжне почуття провини, що негативно впливає на психологічне самопочуття. Інколи емоційне напруження, спричинене цим синдромом, здатне мати руйнівний вплив, навіть більший, ніж стрес тих, хто продовжує перебувати в зоні конфлікту. Такі психологічні стани є свідченням глибокого внутрішнього конфлікту між інстинктом самозбереження та відчуттям соціальної відповідальності, і вимагають кваліфікованої психотерапевтичної допомоги.

Соціальні та психологічні впливи збройних конфліктів на цивільних мають багатовимірний характер, демонструючи заплутані взаємини. Ці ефекти торкаються як особистостей, так і спільнот, приводячи до глибоких змін у соціальній організації, мережах взаємодопомоги та внутрішньому стані кожної

людини. В умовах тривалих бойових дій різко зростає ймовірність виникнення тривожних та депресивних станів, реакцій на посттравматичний стрес, відчуження від суспільства та зменшення довіри між людьми. Ці явища, своєю чергою, негативно впливають на соціальну єдність, стійкість громад, а також загальний стан психічного благополуччя нації.

Порушення звичайного психосоціального функціонування населення може залишити довготривалий відбиток на процесах відбудови держави, збільшуючи вразливість громадян до економічних та соціальних потрясінь і ускладнюючи повернення постраждалих до мирного життя після закінчення війни.

Виділяють декілька груп загальних симптомів посттравматичного розладу:

1. Симптоми повторного переживання травматичних подій є характерною ознакою посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і полягають у мимовільному відтворенні психотравматичного досвіду в свідомості людини. Серед таких проявів найчастіше фіксуються інтрузивні спогади (виникають без вольового зусилля, супроводжуються невимовно тяжкими переживаннями та нерідко заважають зосередитися), флешбеки (сильні небажані спогади, коли людина переживає так, ніби травматична подія відбувається знову), нічні жахіття, тривожі сни, сильні емоційні реакції на тригери, фізіологічні реакції при наближенні до місць, пов'язаних з травмою.

2. Симптоми уникнення та заціпеніння, виявляються у свідомих або несвідомих спробах людини уникнути будь-яких нагадувань про пережиту травму. Уникнення зовнішніх подразників, що асоціюються з травмою, таких як певні місця, обставини, вчинки, особи або ситуації, які нагадують про минуле. Ігнорування внутрішніх процесів, таких як мислення, почуття або бесіди, що пов'язані з подією та викликають страждання або дискомфорт. Тенденція до соціальної віддаленості – втрата інтересу до взаємин, самоізоляція, зменшення емоційного зв'язку з буденним життям. Дисоціативні прояви, серед яких – відчуття нереальності, емоційне відчуження, відокремлення від свого тіла або навколишніх подій. Розлади пам'яті,

включаючи часткову або повну втрату спогадів, що стосуються конкретних елементів травматичного досвіду. Зловживання психоактивними речовинами, зокрема алкоголем, наркотиками або ліками – як метод тимчасового полегшення психологічної напруги або "втечі" від нав'язливих думок та спогадів.

3. Негативні зміни у переживанні емоцій, уявленнях про себе та навколишній світ. Звуження емоційного діапазону, передусім – послаблення здатності відчувати позитив, радість, втіху, подяку, що може виражатися як емоційне "заціпеніння" чи "замороження" – стан емоційної байдужості до подій або людей навколо. Перевага деструктивних емоцій, зокрема надмірного почуття провини, що може виникати навіть без об'єктивних підстав, а також глибоке відчуття сорому, тривоги та безсилля, що стають частиною щоденного досвіду. Формування песимістичного або спотвореного світогляду – сприйняття себе як "зламана" особистість, втрата віри в людей, інституції чи навіть у загальну ідею справедливого світу. Втрата життєвих пріоритетів і планів — такі особи часто відмовляються від мрій про професійний розвиток, створення родини, народження дітей або інших довготермінових цілей, вважаючи їх недосяжними чи безглуздими в умовах пережитої травми.

4. Стійкий симптом підвищеного збудження, нездатність розслабитися, є характерною ознакою посттравматичних реакцій та одним із центральних компонентів посттравматичного стресового розладу. Цей симптомокомплекс проявляється у хронічній фізіологічній та психологічній напрузі, яку особа не може свідомо контролювати. Порушення режиму сну, зокрема складнощі з тим, щоб заснути, часті пробудження посеред ночі, сон, що легко переривається, а також загальне зниження глибини та якості сну. Підвищена дратівливість і нестійкість емоцій, які можуть виражатися у несподіваних спалахах роздратування чи агресії, навіть у простих або звичних обставинах. Погіршення когнітивних здібностей, найпомітнішими проявами якого є зниження здатності до концентрації уваги, часта забудькуватість, труднощі з виконанням звичайних справ, що вимагають зосередження. Відчуття постійної внутрішньої напруги, або так званої гіперчутливості, коли людина перебуває в стані

постійного очікування загроз, ретельно оцінює навколишнє середовище, відчуває занепокоєння та підозрілість навіть у спокійних умовах. Надмірні реакції переляку – тобто непропорційно сильні фізичні та емоційні відповіді на раптові шуми, рухи, дотики чи інші подразники. Ці реакції можуть супроводжуватися: пришвидшенням серцебиття, відчуттям утрудненого дихання, тремтінням, слабкістю, втратою орієнтації в просторі або втратою чутливості в деяких частинах тіла (онімінням, заціпенінням).

Крім вищезазначених психоемоційних проявів, у осіб, які пережили травматичні події, часто спостерігаються додаткові деструктивні наслідки, що суттєво впливають як на їхнє особисте функціонування, так і на соціальні зв'язки. Зокрема, до таких наслідків належать:

1. Суїцидальні тенденції та поведінкові прояви – хронічне психологічне виснаження, відчуття безвиході та втрата життєвого змісту здатні зумовлювати нав'язливі думки про самогубство, а іноді – й до реальних спроб піти з життя.

2. Сексуальні дисфункції можуть виражатися як зменшення чи цілковита втрата лібідо, проблеми з ерекцією, больові відчуття або емоційне відсторонення під час інтимної близькості. Часто це корелює з підвищеною тривожністю, дисоціацією тіла та втратою довіри до партнера.

3. Ускладнення у родинних взаєминах – дезадаптація, спричинена психологічною травмою, призводить до конфліктів, емоційного відчуження, нездатності ефективно спілкуватися та підтримувати одне одного в сім'ї, що може завершитися розривом стосунків або насильством у сім'ї.

4. Формування девіантної поведінки – у відповідь на постійний внутрішній дискомфорт люди можуть виявляти поведінкові відхилення, як-от агресивність, залучення до злочинної діяльності, зловживання психоактивними речовинами, участь у ризикованих чи саморуйнівних діях.

Одним із пріоритетів є захист і покращення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя населення. Досягнення цих пріоритетних завдань вимагає скоординованості дій усіх урядових й неурядових організацій. Завдяки тісній співпраці з міжнародними організаціями та національними

товариствами Червоного Хреста, українське Товариство мобілізувало значні ресурси для реалізації широкого спектру гуманітарних програм.

Саме уникнення наслідків надмірного емоційного впливу на постраждалих, здійснення психосоціальної підтримки населення є метою реалізації комплексу заходів по організації та безпосередньо надання першої психологічної допомоги.

1.3. Програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні під час повномасштабного вторгнення

Програми психосоціальної підтримки спрямовані на профілактику та подолання посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це важкий психічний стан, який розвивається як наслідок надзвичайних травматичних подій. Зокрема, мова йде про досвід участі в бойових діях, перебування у зоні війни, спостереження насильства, руйнувань, загибелі близьких або особистої загрози для життя. Для тих, хто пережив подібні обставини, ПТСР може стати довготривалим і виснажливим явищем, суттєво впливаючи на всі сфери життя.

На фізичному рівні ПТСР проявляється у постійному відчутті напруги, складнощах зі сном, підвищеній збудливості, вегетативних реакціях організму, таких як прискорене серцебиття, пітливість, головний біль, а також розладах апетиту та загальному виснаженні. Психологічні симптоми можуть включати нав'язливі спогади, або ж флешбеки, нічні кошмари, уникнення ситуацій або людей, асоційованих з травмою, емоційне відчуження, пригніченість, почуття провини та безпорадності.

Крім того, ПТСР має глибокий вплив на соціальне функціонування людини. Люди з цим розладом часто відчують труднощі у спілкуванні, втрачають довіру до оточуючих, замикаються в собі або, навпаки, стають надмірно агресивними та конфліктними. Вони можуть уникати соціальних контактів, втрачати інтерес до роботи, навчання чи звичних видів діяльності. Особливо це стосується військовослужбовців, які після демобілізації стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, відчуючи себе відчуженими від суспільства.

У довгостроковій перспективі ПТСР може призвести до розвитку депресії, зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами, суїцидальних думок і навіть спроб самогубства. Без своєчасного втручання цей стан може поглиблюватися, перетворюючись на хронічне захворювання з тяжкими наслідками.

Посттравматичний стресовий розлад виходить далеко за рамки індивідуальних переживань. Його вплив на суспільство є відчутним і багатоплановим, поширюючись не тільки на конкретних осіб, а й на цілі соціальні структури, спільноти та народи загалом. Кожний випадок ПТСР не можна розглядати просто як особисту проблему, адже він набуває й загальносуспільного значення, яке потребує уваги з боку державних органів, громадських організацій, соціальних служб та родинних інституцій. Розлади психіки серед ветеранів, переселенців чи тих, хто пережив насилля на війні, можуть спричинити серйозні економічні та соціальні негаразди, враховуючи безробіття, соціальну ізоляцію, погіршення якості життя, а також збільшення кількості злочинів серед осіб, котрі зазнали травми.

Окрім цього, невирішені психологічні травми можуть передаватися наступним поколінням. Діти, які стали свідками насилля або виховуються в сім'ях з батьками, які потерпають від ПТСР, також можуть отримати важкі психічні травми. Цей ефект здатний стимулювати виникнення схожих розладів у майбутньому. Такі діти стикаються зі складнощами в навчанні, розвитку соціальних навичок та особистих стосунках, а також мають знижену здатність пристосовуватися до стресових обставин. У підсумку вони можуть стикнутися з труднощами в розвитку, що значно ускладнює їх подальше входження в соціальне середовище.

Щоб цілковито оговтатися від пережитого стресу й повернутися до звичного функціонування, людині необхідно дати раду емоційним переживанням та одночасно подолати тривожні уявлення про довкілля, які виникають внаслідок травмуючого досвіду. Пережиті загрози змушують людину чекати на подібний розвиток подій у майбутньому, що породжує стійкі патерни тривоги та настороженості.

У більшості випадків ефективною є підтримка оточуючих, здатність миттєво позбавлятися від загроз та використання внутрішніх механізмів відновлення психіки. Ці чинники сприяють поступовому зціленню та зникненню симптомів посттравматичного стресового розладу. Тому важливими елементами відновлення є як соціальна підтримка, так й особистісні ресурси для психічного самозцілення. Важливою умовою також є здатність особи поступово перебудовувати своє сприйняття світу, що дозволяє уникнути постійного очікування небезпеки та допомагає людині адаптуватися до нових умов життя.

Слід зазначити, що посттравматичний стресовий розлад здатний тривати не лише кілька місяців після травмуючого інциденту, а й тягнутися роками, що вимагає всебічного підходу до лікування. Терапія ПТСР має бути довготривалою та поетапною, з наголосом на поступовій роботі з симптомами та відновленні ментального благополуччя. Одним з ключових напрямків є психотерапевтичне втручання, яке використовує різноманітні методики.

З-поміж найефективніших слід відзначити когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), що націлена на корекцію деструктивних переконань та тривожних патернів, а також експозиційну терапію, яка допомагає людині поступово стикатися з травматичними спогадами чи ситуаціями в безпечному контексті. До того ж, вагомим компонентом є техніки релаксації, що дозволяють послабити фізіологічну напругу та стрес, а арт-терапія може виступати способом вираження емоцій, зокрема через творчі процеси.

В окремих випадках, для досягнення кращих результатів, може знадобитися медикаментозне лікування, яке сприяє зменшенню симптомів тривожності, депресії та інших супутніх розладів. Лікування має бути індивідуалізованим, оскільки кожна людина відчуває ПТСР по-своєму, а результативність терапії залежить від багатьох факторів, зокрема, ступеня тяжкості розладу та особистісних рис пацієнта.

Загалом, соціальна підтримка та реабілітація після ПТСР – це тривалий та часто непростий шлях, проте він вкрай потрібен, щоб допомогти людям, котрі пережили травму, віднайти новий зміст життя, відновити здатність до

нормального функціонування та знову відчутти себе активними учасниками суспільства. Не менш важливим є проведення інформаційно-просвітницьких кампаній для збільшення знань про ПТСР серед широких мас населення, що дозволить зменшити стигматизацію, з якою часто стикаються люди, котрі звертаються за допомогою, та покращити розуміння цього розладу.

Товариство Червоного Хреста України активно включено в процес підтримки осіб, котрі пережили травму, надаючи не тільки медичну та психологічну допомогу, а й соціальну підтримку. Вони організовують групи взаємодопомоги, які сприяють адаптації людей після ПТСР, забезпечують навчальні програми для волонтерів та медичних працівників, а також організовують інформаційно-освітні заходи для населення з метою роз'яснення симптомів та методів лікування ПТСР. Крім цього, Товариство Червоного Хреста активно співпрацює з тими, хто постраждав від війни, надаючи їм необхідну підтримку, зокрема через психологічну допомогу та сприяння інтеграції в соціум. Їхня діяльність також охоплює допомогу сім'ям постраждалих, сприяючи відновленню соціальних зв'язків та покращенню якості життя.

Також Товариство Червоного Хреста України розробило та реалізує низку програм, спрямованих на психологічну підтримку різних категорій постраждалих осіб.

Мобільні психологічні бригади Товариства Червоного Хреста України відіграють надзвичайно важливу роль у наданні гуманітарної підтримки в умовах кризових станів. Їхня основна задача – це швидке реагування на потреби людей, які пережили бойові дії, стихійні лиха або інші надзвичайні ситуації, забезпечуючи психологічну підтримку у найбільш важкі часи. Бригади вирушають безпосередньо у зону конфлікту чи в регіони, де спостерігається значна кількість потерпілих, зокрема, серед внутрішньо переміщених осіб.

Вони забезпечують екстрену психологічну допомогу тим, хто пережив травмуючі події, допомагаючи людям подолати емоційний шок, стрес та інші наслідки травм. Мобільні бригади працюють на місцях, проводячи

консультації, психоедукаційні сесії та, за потреби, направляючи потерпілих до спеціалізованих медичних закладів для подальшого лікування.

Основні послуги, що їх надають мобільні психологічні бригади Товариства Червоного Хреста України, охоплюють декілька ключових напрямів підтримки для постраждалих внаслідок кризових подій.

Перша психологічна допомога. Цей етап спрямовано на негайне вирівнювання емоційного самопочуття осіб, що опинилися в епіцентрі сильного стресу чи панічного стану. Психологи, включені до рятувальних команд, використовують спеціальні прийоми, щоб допомогти людині заспокоїтися, сконцентруватися на теперішньому моменті та зменшити емоційне напруження. Ще одним ключовим завданням є надання простих та чітких інструкцій щодо управління переживаннями після травматичних обставин. Йдеться про методи самодопомоги, дихальні практики для зниження тривожності, а також рекомендації щодо звернення за подальшою психологічною підтримкою та допомогою.

Групи взаємної підтримки. Це спеціально організовані зустрічі, де люди, які пережили схожі травматичні досвіди, можуть обмінюватися своїм досвідом та емоціями в атмосфері взаємного розуміння. У таких групах постраждалі одержують підтримку від однодумців, котрі самі пройшли через подібні ситуації. Це сприяє зниженню відчуття ізольованості та самотності, оскільки люди розуміють, що вони не самі зі своїми переживаннями. Більше того, на подібних зустрічах учасники можуть отримати корисні поради та рекомендації, а також знайти емоційне полегшення через спілкування з іншими, котрі знаходяться в подібній ситуації. Групи взаємопідтримки допомагають постраждалим не тільки виразити свої почуття, але й дають змогу відчувати підтримку та надію на одужання.

Програма психосоціальної підтримки для дітей є одним з основних видів діяльності Товариства Червоного Хреста України в умовах військового конфлікту. Її впровадження орієнтоване на допомогу одній з найвразливіших категорій населення – дітям, що особливо чутливо реагують на стресові ситуації, зокрема бойові дії, втрату близьких, вимушене переселення або

тривале перебування в умовах небезпеки. Такий досвід може значно вплинути на емоційний стан дитини, формування її уявлень про навколишній світ, а також на здатність до подальшої соціалізації.

Програма передбачає різноманітні активності, які відповідають віку та індивідуальним потребам дітей. Вона містить інтерактивні сесії, арт-терапію, активні ігри, розмови у форматі казкотерапії, вправи для розвитку емоційного інтелекту та інші методи, що сприяють зменшенню психологічної напруги. Особлива увага приділяється організації безпечного середовища, де діти мають змогу вільно ділитися своїми почуттями, отримувати підтримку та повертати відчуття захищеності.

Завдання програми полягає не лише у короткостроковому поліпшенні психологічного самопочуття, а й у довгостроковому емоційному відновленні дитини. Вона сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню навичок спілкування та довіри до дорослих, зменшенню відчуття страху, тривоги чи розгубленості. Такі заходи також мають профілактичну дію, знижуючи ризик розвитку глибших психологічних проблем у майбутньому та підтримуючи внутрішні ресурси дитини для подолання наслідків травмуючого досвіду.

Дітей залучають до творчих занять, таких як малювання, ліплення з пластиліну, аплікації або створення різноманітних виробів. Через творчість дитина може символічно виразити свої почуття та переживання, які важко описати словами. Цей метод спілкування дозволяє "вивільнити" емоційне напруження, глибше зрозуміти свій внутрішній стан та розпочати процес самовідновлення. Арт-терапія не лише заспокоює, а й сприяє формуванню нових позитивних емоційних зв'язків.

Використання спеціально підібраних терапевтичних ігор допомагає відновити у дітей базове відчуття безпеки, довіри до навколишнього світу та дорослих. Ігри сприяють поступовому поверненню відчуття контролю над життям, яке було втрачено внаслідок травматичних подій. Також під час гри розвиваються важливі навички саморегуляції, що допомагають дитині краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Через малювання, складання історій, рольові ігри та інші інтерактивні завдання діти вчаться розпізнавати власні емоції – страх, злість, смуток або радість – та знаходити здорові способи їхнього вираження. Це розвиває емоційну грамотність, сприяє розвитку внутрішньої стабільності та знижує рівень тривожності.

Робота в малих групах створює сприятливе середовище для соціалізації та емоційної підтримки. Діти бачать, що вони не єдині у своїх переживаннях, вчаться емпатії, підтримці однолітків, взаємодії та довірі. Такі заняття сприяють емоційному розкриттю, покращенню міжособистісних зв'язків та формуванню відчуття приналежності до колективу.

Заняття у безпечному середовищі. У рамках програми створюються "молодіжні простори" – спеціально обладнані локації, де діти можуть почуватися захищеними. Тут працюють професійні психологи, соціальні працівники та педагоги з досвідом роботи в умовах криз. Атмосфера підтримки та психологічного комфорту дозволяє дітям розслабитися, спокійно взаємодіяти з дорослими та однолітками та поступово повертатися до відчуття нормального дитинства.

В останні десятиліття арт-терапія знайшла дедалі ширше застосування у роботі з різними категоріями клієнтів, які зазнають реакцій на важкий стрес та мають порушення адаптації після пережитих психічних травм. Значна увага приділяється невербальному характеру арт-терапії, її великому потенціалу для вираження та інтеграції досвіду через використання невербальної експресії, роботи з образами та екстерналізації переживань.

Образотворча діяльність і творча активність в інших її проявах виступають універсальними механізмами відновлення психологічного гомеостазу і адаптації людини до умов довкілля, що змінюються, в різні періоди життя.

Арт-терапія демонструє вагомий лікувально-реабілітаційний потенціал у роботі з наслідками психотравм, що обумовлено її спроможністю надавати безпечні способи невербального висловлення внутрішніх відчуттів. Залучення до творчої діяльності відкриває простір для метафоричного усвідомлення

власного досвіду, що особливо важливо для людей, яким важко висловити свої емоції словами. Мова символів, кольору, форми та фактури, характерна для мистецтва, дозволяє не лише опосередковано торкатися болючих тем, а й створювати нові значення, що сприяє психологічному одужанню.

Суттєвою перевагою арт-терапевтичного підходу є гнучкість у використанні різноманітних матеріалів та технік. Зважаючи на потреби клієнта, використовуються як заспокійливі форми творчості (наприклад, плавні рухи пензлем, робота з м'якими матеріалами), так і ті, що сприяють активному емоційному висловленню, зокрема динамічне малювання, робота з глиною, колажування та інші. В одних випадках творчий процес допомагає зменшити рівень тривожності, досягти стану емоційного розвантаження та внутрішнього спокою. В інших - виконує катартичну функцію, дозволяючи людині безпечно «вивільнити» накопичену напругу, зрозуміти травматичний досвід та поступово здобути над ним психологічний контроль.

Перенесення травматичного досвіду на образотворчі матеріали і образи також робить арт-терапевтичний процес психологічно безпечним і для клієнта, і для терапевта та надає додаткові можливості для рефлексії і когнітивного опрацювання переживань з опорою на метафори і засоби символічної комунікації.

Психокорекційна діяльність з тими, хто зіткнувся з психотравмою, потребує чіткої поетапності, адаптованої до поточного самопочуття особи та глибини її психологічної вразливості. На самому старті рекомендується обережний, підтримуючий підхід, який мінімізує проникнення в глибинні переживання та зосереджується на вирівнюванні емоційного фону. Пріоритет надається створенню відчуття захищеності – як фізичної, так і психологічної, – та організації атмосфери, де людина зможе довіряти фахівцю та відчувати контроль над обставинами.

Коли досягнуто певного рівня стабільності, що супроводжується формуванням базових довірливих відносин між клієнтом і психологом, настає час для переходу до другого етапу. На цьому етапі починається поступове опрацювання травматичного досвіду. Це включає переосмислення події,

зниження її емоційної інтенсивності, а також переоцінку уявлень про власне "я" та навколишній світ. Під час психокорекції відбувається трансформація негативних когнітивних схем, зокрема тих, що пов'язані з самооцінкою, відчуттям безпорадності, вини або недовіри до оточуючих. Зміна цих переконань сприяє формуванню більш адаптивного та реалістичного сприйняття себе та реальності, що, в свою чергу, підтримує процес одужання та повернення до повноцінної інтеграції в соціум.

Комплексна реалізація таких напрямів, як опрацювання травматичного досвіду та стабілізація психоемоційного стану особистості; реконструкція позитивного самосприйняття, нормалізація самооцінки та формування конструктивного бачення життєвої перспективи; редукція негативних психічних станів, включаючи тривожні розлади, депресивні стани та ПТСР; відновлення соціального функціонування та адаптивних можливостей у сімейній та суспільній сферах; розвиток психологічної резильєнтності та копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів; профілактика хронічних форм психічних розладів та запобігання психологічній інвалідизації особистості забезпечує системне відновлення психологічного благополуччя постраждалих та сприяє загальній стабілізації психічного здоров'я населення в умовах військової агресії.

У корекційно-відновлювальній діяльності з особами, котрі зазнали впливу військової агресії, необхідно визначити ключові пріоритети, що полегшують успішне подолання травми та відновлення психічного стану:

Діагностика та лікування посттравматичного стресового розладу. Це базовий етап, який передбачає застосування різноманітних методик для виявлення симптомів ПТСР та розробку індивідуальних планів терапії. Терапевтичні інтервенції можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, техніки заземлення та інші методи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану особистості.

Психологічна підтримка у подоланні втрат і переживань. Для багатьох постраждалих від війни вкрай важливою частиною корекції є допомога в

переживанні втрат – як фізичних, так і емоційних. Це передбачає роботу з горем, втратою близьких, пошуком нових життєвих пріоритетів та орієнтирів.

Відновлення особистісної самооцінки та ідентичності. У зв'язку з травмуючими подіями людина може втратити відчуття власної цінності або ж змінити своє ставлення до себе. Важливо допомогти клієнту відновити позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах і відбудувати особисту ідентичність.

Психотерапевтична робота з родинами постраждалих. Близькі родичі також можуть переживати значні емоційні труднощі через травму, якої зазнав їхній близький. Психотерапевтична підтримка повинна враховувати взаємодію між членами родини, сприяючи покращенню їх комунікації та взаємній підтримці.

Психоедукація та робота з громадськими спільнотами. Важливим аспектом є підвищення обізнаності громадськості щодо ПТСР, підтримка взаєморозуміння та зменшення стигматизації щодо тих, хто пережив травму. Психоедукація сприяє зменшенню соціальної ізоляції та покращує адаптацію постраждалих у суспільстві.

Превентивні заходи професійного вигорання фахівців психологічної допомоги. Оскільки робота з постраждалими людьми є емоційно виснажливою, важливо також впроваджувати заходи для підтримки психологічного здоров'я фахівців, запобігання професійному вигоранню та збереження їх професійної ефективності.

Загалом, Товариство Червоного Хреста України відіграє дуже важливу роль у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом в Україні. Організація пропонує багатогранну допомогу, що охоплює різні стадії відновлення, стартуючи з кризової підтримки та екстрених заходів на місцях, та триваючи довгостроковою реабілітацією і профілактичними програмами.

Товариство Червоного Хреста України наполегливо працює над відбудовою ментального благополуччя осіб, які зазнали травматичного досвіду, формуючи комфортні умови для їхньої соціальної реінтеграції та повноцінного включення у суспільство. У процесі своєї роботи організація пропонує не

тільки пряму психологічну підтримку, але й важливі інструменти для подолання довготривалих наслідків стресу, включаючи турботу про психофізичне самопочуття та розвиток навичок самоконтролю. Завдяки такому всебічному та системному підходу, Червоний Хрест сприяє поверненню людей до звичного життя, надаючи їм необхідні засоби для подолання негативних наслідків травми.

1.4. Основні проблеми діяльності Товариства Червоного Хреста України

Для якісної психосоціальної підтримки в кризових обставинах критично важливо, щоб фахівці були висококваліфікованими. Ця кваліфікація повинна охоплювати досконале знання методик кризової інтервенції, які дозволяють оперативно реагувати на найгостріші психологічні прояви. Також необхідне розуміння принципів травмотерапії – методів, що сприяють зціленню від психологічних травм та відновленню психоемоційної рівноваги тих, хто постраждав. Необхідно вміти адаптувати підхід до роботи з людьми різного віку, враховуючи специфіку кожної вікової групи, а також брати до уваги соціальний статус, культурні відмінності та особливості сприйняття допомоги різними групами населення.

У складному соціальному контексті ситуації війни надзвичайного значення набуває діяльність благодійних організацій, котрі виконують важливу посередницьку та компенсаторну функцію в системі соціального захисту. Проте незважаючи на роботу їх роботу ускладнює низка проблем. Часто саме такі організації стають ключовими суб'єктами, здатними швидко реагувати на потреби населення в умовах, коли державні органи не встигають або не мають змоги забезпечити відповідний рівень підтримки. Їхня діяльність включає широкий спектр послуг – від надання гуманітарної допомоги до організації психологічної підтримки, юридичних консультацій, освітніх програм та іншого.

Проте, незважаючи на важливу роль, яку виконують благодійні структури, їхня робота часто ускладнюється низкою проблем. Серед них – постійний дефіцит матеріальних та фінансових ресурсів, обмежений людський потенціал, відсутність стабільного фінансування, труднощі з логістикою, а

також недостатня взаємодія з місцевими органами влади, міжнародними організаціями та іншими учасниками громадянського суспільства. Ці обставини вимагають системного підходу до формування ефективних механізмів співпраці між державою та неурядовими організаціями у сфері соціальної допомоги постраждалому населенню.

Попри значні старання, що спрямовані на створення дієвих гуманітарних інструментів, орієнтованих на допомогу тим, хто постраждав від збройного конфлікту в Україні, на практиці втілення таких задумів зустрічає низку серйозних перепон. Ці труднощі істотно впливають як на загальну ефективність гуманітарної підтримки, так і на її тривалу стійкість, що є надзвичайно важливим в умовах тривалої кризи.

Одним з ключових бар'єрів у цій галузі є недостатній рівень взаємодії між міжнародними гуманітарними організаціями, національними виконавчими органами влади та місцевим самоврядуванням. Зокрема, відсутність налагоджених каналів зв'язку часто призводить до розбіжностей у визначенні першочергових потреб та пріоритетів у наданні допомоги. Це, у свою чергу, породжує або дублювання зусиль – коли декілька структур працюють з одними й тими ж цільовими групами або територіями, залишаючи без уваги інші, – або ж ігнорування справжніх потреб окремих категорій постраждалого населення.

Ще одним важливим обмеженням є нестача фінансових ресурсів. Умови масштабної гуманітарної кризи, викликані повномасштабною війною, вимагають стабільного, передбачуваного та довгострокового фінансування, в той час як більшість програм залежать від ситуативної підтримки донорів. Це значно зменшує географію гуманітарних операцій, погіршує якість послуг, що надаються, та обмежує можливості пристосування програм до мінливих обставин. Як наслідок, великі групи населення, особливо у важкодоступних або нещодавно деокупованих регіонах, залишаються за межами системної допомоги.

Окрім цього, серйозним викликом є складна та нестабільна політична обстановка, в якій розгортається гуманітарна діяльність. В таких умовах виникає дилема: з одного боку, необхідність узгодження дій з державними

стратегічними цілями, а з іншого – збереження нейтрального, аполітичного характеру гуманітарної роботи, що є одним з основоположних принципів міжнародного гуманітарного права. Розв'язання цього протиріччя потребує високого рівня дипломатії, професійної взаємодії між усіма зацікавленими сторонами, а також вміння гнучко адаптувати програми допомоги до змін у політичному контексті, не втрачаючи при цьому фокус на потребах людини.

На рівні територіальних громад нерідко виникає проблема дефіциту експертів, здатних налагоджувати плідну співпрацю між представниками міжнародних гуманітарних місій та місцевими управлінськими структурами. Основною причиною цього є недостатній рівень кваліфікації кадрів, що повинні розумітися не тільки на адміністративних тонкощах, але й на особливостях надання міжнародної гуманітарної допомоги. Посадовці місцевого самоврядування не завжди володіють повною інформацією про засади та норми, які застосовують іноземні організації. Це створює перешкоди у процесі координації спільних заходів, що може, як наслідок, спричинити дублювання зусиль, неефективне використання наявних ресурсів або навіть помилки у розподілі допомоги серед населення.

Показовим прикладом можуть слугувати випадки, коли підтримка зосереджується здебільшого на внутрішньо переміщених особах, в той час, як інші категорії постраждалих залишаються поза увагою. В окремих громадах соціально незахищені місцеві мешканці, які також відчули на собі наслідки війни, майже не отримують потрібної допомоги. Такий нерівномірний розподіл зумовлює напруження в громадах і може зменшувати загальну ефективність гуманітарної діяльності на місцях.

Ще одним серйозним та невідкладним завданням для гуманітарної роботи в Україні постає недостатня юридична визначеність. Наразі відсутній комплексний документ, що визначав би детально становище гуманітарних організацій, прописував би чіткі вимоги до ввезення гуманітарної допомоги, а також роз'яснював процедури звітування та розподілу ресурсів. Відсутність таких правил ускладнює митне оформлення вантажів, утворює бар'єри в

адміністративних процесах та впливає на систему оподаткування благодійних внесків.

Як наслідок, часом виникають затримки з доставкою гуманітарних товарів, які можуть простоювати на кордоні або довго зберігатися на складах через бюрократичні перепони. Це пряме порушення одного з основних принципів гуманітарної діяльності – оперативного реагування, що ускладнює можливість своєчасного надання допомоги тим, хто її найбільше потребує. Тому оновлення законодавства в цій сфері є одним з першочергових питань для підвищення результативності гуманітарної підтримки в державі.

Одним із ключових викликів сьогодення є розбудова цілісної державної стратегії в гуманітарній сфері. Її стрижень має базуватися на фундаменті основоположних принципів, серед яких особливу увагу слід приділити координуванню зусиль усіх причетних сторін, забезпеченню відкритості в розподілі ресурсів, чіткому окресленню функцій та повноважень згідно з законодавством, а також пріоритетності у задоволенні потреб найуразливіших верств населення. Не менш критично важливою є повага до гуманітарного мандату незалежних організацій, що є запорукою їхньої незалежності та дієвості.

Водночас держава повинна активізувати свої зусилля для створення необхідної інфраструктури, що дозволить ефективно реалізовувати гуманітарні ініціативи на практиці. Це передбачає налагодження безперебійної логістики, гарантування безпечного та безперешкодного доступу до зон конфлікту, а також захист прав та безпеки працівників гуманітарного сектору. Лише завдяки комплексному підходу та потужній державній підтримці можливо досягти максимальної ефективності в наданні допомоги тим, хто її найбільше потребує.

Збільшення кількості людей, які мають потребу в гуманітарній підтримці в умовах тривалого збройного конфлікту, ставить перед Товариством Червоного Хреста України низку викликів, що вимагають масштабування її діяльності. Одним з ключових пріоритетів стає постійне розширення матеріально-технічної бази організації. Це передбачає оновлення та збільшення запасів критично необхідних ресурсів – медикаментів, продуктів харчування,

предметів особистої гігієни, обладнання для медичних пунктів та засобів забезпечення логістики. Без цього неможливо гарантувати своєчасне та якісне реагування на нагальні потреби постраждалих, особливо в віддалених або важкодоступних регіонах.

Поряд із матеріальною складовою актуальною є потреба в збільшенні чисельності кваліфікованого персоналу, здатного оперативно та професійно надавати допомогу, координувати роботу на місцях і здійснювати моніторинг гуманітарної ситуації. Забезпечення відповідного рівня підготовки працівників і волонтерів вимагає постійних освітніх програм, тренінгів і обміну досвідом з міжнародними партнерами.

Не менш важливою частиною системної роботи ТЧХУ є посилення логістичної інфраструктури. В умовах розгалуженої мережі філій по всій Україні організація потребує ефективних механізмів транспортування, зберігання та розподілу гуманітарних вантажів, що гарантує швидкий доступ до постраждалих. Оптимізація логістики має критичне значення для мінімізації часових витрат та збереження якості доставленої допомоги.

Одним із ключових викликів, з яким зіштовхується Товариство Червоного Хреста України в умовах війни, є гарантування безпеки власного персоналу та медичного обладнання перед лицем загроз нападів з боку збройних формувань. Беручи до уваги специфіку бойових дій та значний рівень небезпеки у прифронтових областях, організація мусить розробляти всеосяжні механізми захисту, що забезпечують фізичну безпеку працівників, волонтерів та представників гуманітарних місій.

Цей напрям діяльності є вкрай непростим, оскільки потрібно одночасно реалізовувати два надважливі завдання. По-перше, організація повинна створити міцні умови для захисту свого персоналу, який працює у небезпечних зонах, – це передбачає розробку протоколів безпеки, проведення тренінгів з мінімізації ризиків, використання відповідного обладнання та взаємодію з місцевими органами влади і правоохоронними структурами. По-друге, Червоний Хрест має дотримуватися міжнародних гуманітарних стандартів щодо захисту прав та безпеки тих, хто отримує допомогу. Це означає, що

заходи безпеки не повинні перешкоджати доступу населення до необхідної допомоги або призводити до додаткових обмежень чи дискримінації.

Насамперед, необхідно на законодавчому рівні встановити обов'язок постійної підготовки гуманітарних працівників до роботи в екстремальних ситуаціях. Ця підготовка має бути забезпечена систематичними спеціалізованими тренінгами та навчальними програмами, які охоплюють різноманітні важливі аспекти: оцінка потенційних ризиків, правила поведінки в умовах військових дій, надання першої медичної допомоги, а також використання сучасних засобів індивідуального захисту. Особливу увагу слід зосередити на адаптації навчальних матеріалів, враховуючи регіональну специфіку та особливості безпекової ситуації, що значно збільшить практичну цінність підготовки.

Наступним важливим компонентом системи безпеки є створення мобільних центрів моніторингу, що функціонуватимуть безпосередньо у зонах конфлікту. Забезпечені передовими технологіями, такими як системи радіоелектронного виявлення загроз, безпілотні літальні апарати для розвідки, сучасні засоби зв'язку та навігації, ці центри забезпечать оперативну оцінку рівня небезпеки, координацію роботи гуманітарних груп та своєчасне інформування персоналу про потенційні ризики. Впровадження таких технологічних рішень суттєво покращить рівень захисту працівників, зменшить ризики та кількість інцидентів, які можуть загрожувати їхньому життю та здоров'ю.

Ключовим завданням є також посилення впровадження національними державними органами норм міжнародного гуманітарного права, особливо Женевських конвенцій та інших відповідних угод, що регулюють захист гуманітарного персоналу під час збройних конфліктів. Імплементація цих норм у внутрішнє законодавство створить необхідну правову основу для ефективного захисту працівників гуманітарних організацій та забезпечення відповідальності за порушення їх прав. Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити тісну взаємодію між урядовими структурами, міжнародними

організаціями та громадськістю, що сприятиме створенню ефективних механізмів співпраці та захисту.

Однією із ключових проблем у забезпеченні ефективної психосоціальної підтримки в контексті постконфліктного відновлення виступає стигматизація, що стосується психічного здоров'я. У багатьох українських спільнотах, особливо в тих, що зазнали збройного впливу, тематика ментального стану часто залишається замовчуваною. Це явище має глибоке коріння в культурі та суспільстві, проявляючись через негативні стереотипи, упередження та страхи, що пов'язані зі зверненням за допомогою до фахівців.

Соціальні переконання, які формувалися упродовж десятиліть, розглядають прохання про допомогу як вияв особистої слабкості, нездатності подолати життєві труднощі, або навіть як індикатор моральної чи суспільної деградації. В умовах такого клімату, багато людей уникають відкритого обговорення своїх емоційних та психологічних труднощів, що суттєво ускладнює доступ до професійної підтримки. Відсутність довіри до психологів, а також страх бути висміяним чи відторгнутим з боку суспільства, сприяє замовчуванню проблем та їхньому поглибленню.

Така ситуація значно ускладнює діяльність фахівців з психосоціальної підтримки, які намагаються надати допомогу найбільш вразливим групам населення. Психологічна реабілітація в цих умовах потребує не лише проведення індивідуальних та групових консультацій, а й реалізації масштабної освітньої кампанії, спрямованої на трансформацію ставлення суспільства до психічного здоров'я. Важливою складовою цієї роботи є інформування населення про значення психосоціальної підтримки, розвінчування міфів та упереджень, а також поширення позитивних прикладів подолання труднощів.

Для якісної психосоціальної підтримки в кризових обставинах критично важливо, щоб фахівці були висококваліфікованими. Ця кваліфікація повинна охоплювати досконале знання методик кризової інтервенції, які дозволяють оперативно реагувати на найгостріші психологічні прояви. Також необхідне розуміння принципів травмотерапії – методів, що сприяють зціленню від психологічних травм та відновленню психоемоційної рівноваги тих, хто

постраждав. Необхідно вміти адаптувати підхід до роботи з людьми різного віку, враховуючи специфіку кожної вікової групи, а також брати до уваги соціальний статус, культурні відмінності та особливості сприйняття допомоги різними групами населення.

Але в реальності забезпечення достатньої кількості кваліфікованих кадрів часто стає проблемою. Обмеженість фінансування та ресурсів, особливо в гуманітарних організаціях регіонів, що найбільше постраждали, веде до значного навантаження на наявних спеціалістів. Це, у свою чергу, негативно впливає на якість надаваної допомоги, підвищує ризик професійного вигорання співробітників та може призвести до зниження ефективності програм психосоціальної підтримки.

Одним з ключових елементів результативної психосоціальної підтримки є гарантування її безперервності, адже наслідки травматичних подій, спровокованих збройними конфліктами, нерідко виникають не відразу. Психологічні травми можуть залишатися невидимими, а їхні прояви – посилюватися з часом під впливом нових стресових факторів або змін у життєвих умовах тих, хто постраждав.

У практичних умовах діяльності організації ця необхідність нагострюється на ряд серйозних труднощів. Насамперед, обмеженість фінансових ресурсів суттєво ускладнює можливість підтримувати стабільність і безперервність надання послуг. Гуманітарні проекти часто фінансуються завдяки короткотерміновим грантам або цільовим програмам, що наражає на ризик стабільну роботу фахівців та продовження програм у довгостроковій перспективі.

По-друге, серйозною проблемою є висока мобільність постраждалого населення, особливо внутрішньо переміщених осіб, котрі часто змінюють місце проживання у пошуках безпеки чи кращих умов життя. Це ускладнює підтримання сталого зв'язку між фахівцями та клієнтами, веде до переривання лікувального процесу та погіршує ефективність психосоціальних втручань.

Для гарантування сталого відновлення та дієвої підтримки людей, котрі постраждали від збройного конфлікту в Україні, є критично важливим

об'єднати найкращі практики міжнародного досвіду з національними ресурсами та потенціалом. Цей підхід передбачає системний аналіз наявних перепон, що заважають повноцінному впровадженню гуманітарних ініціатив, а також активне усунення цих бар'єрів на різних рівнях – від законодавчої сфери до організаційної.

Як уже згадувалося, в чималій кількості спільнот звернення по психологічну підтримку часто стикається зі стигматизацією. Люди відчують незручність відкрито демонструвати свою вразливість та шукати допомоги, побоюючись осуду або відчуження з боку навколишніх. Цей суспільний бар'єр значно ускладнює своєчасне виявлення психологічних труднощів та унеможливорює надання ефективної підтримки на початкових стадіях. Несприйняття психічного здоров'я як важливої складової загального добробуту створює додаткові перепони для розвитку системи психосоціальної допомоги.

Крім того, проблема суттєвого браку компетентних спеціалістів з психосоціальної підтримки лише загострює цей розрив між зростаючими потребами суспільства та можливостями їх задоволення. Нестача професіоналів, особливо в сільських та прифронтових місцевостях, обмежує доступ до послуг і знижує їх якість. Це вимагає не лише збільшення кількості фахівців, але й підвищення рівня їхньої професійної підготовки, а також запровадження системи супервізії та постійного професійного вдосконалення.

Соціальні аспекти проблеми також виявляються у вигляді ізоляції постраждалих, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які часто втрачають усталені соціальні зв'язки і залишаються поза межами звичних мереж підтримки. Відсутність стабільного соціального оточення значно збільшує ризик розвитку депресивних станів, тривожних розладів, а також соціальної дезадаптації, що ускладнює процес їхньої інтеграції у нові спільноти та повернення до нормального життя.

Гуманітарна діяльність часто зазнає впливу політичних та соціальних чинників, що значно ускладнює забезпечення її незалежності й неупередженості. В умовах збройних конфліктів або суспільно-політичної турбулентності різні зацікавлені суб'єкти можуть прагнути використати

гуманітарну допомогу у власних цілях, що суттєво перешкоджає ефективному розподілу ресурсів. Політичні домагання, змагання між владними структурами чи вплив місцевих еліт часом призводять до нерівномірного або вибіркового надання допомоги, що позбавляє її тих, хто її найбільше потребує.

До того ж, політичні розбіжності здатні викликати затримки в організаційних процесах, обмежувати доступ гуманітарних організацій до окремих територій або наражати на небезпеку безпеку їхнього персоналу. Інколи представники влади чи збройних формувань можуть нав'язувати умови, які протирічать принципам гуманітарності, ставлячи під сумнів неупередженість роботи організацій.

Ці фактори породжують додаткові труднощі для гуманітарних організацій, які прагнуть зберегти нейтральність і зосередитися виключно на задоволенні базових потреб постраждалих. Вирішення таких проблем потребує налагодження результативного діалогу з усіма зацікавленими сторонами, активної роботи з місцевими громадами, а також суворого дотримання етичних норм та стандартів міжнародного гуманітарного права.

Також не менш важливим є розробка комплексних стратегій допомоги, що максимально беруть до уваги характерні риси місцевості, потреби різних верств населення та особливості постраждалого від конфлікту середовища.

Одним з ключових елементів діяльності Товариства Червоного Хреста України під час збройного конфлікту є організація та забезпечення психологічної підтримки для спеціалістів, що безпосередньо задіяні у наданні гуманітарної допомоги. Ця потреба стала надзвичайно актуальною з початком повномасштабного вторгнення російських військ, коли суттєво зросла необхідність у підтримці таких фахівців, як медики, рятувальники, волонтери та соціальні працівники. Ці люди перебувають на передовій гуманітарного фронту, щоденно контактують з потерпілими, котрі зазнали важких фізичних та психологічних травм, тому їхній емоційний стан вимагає пильної уваги.

Щоденна робота в умовах безперервного стресу, спричиненого безпосереднім контактом з масштабами людських страждань, а також високий рівень відповідальності за життя та здоров'я інших, створює надзвичайне

психоемоційне навантаження на працівників. Вони змушені працювати в умовах обмежених ресурсів, нестабільності ситуації, обмеженого часу на відпочинок та відновлення сил, а також під постійною загрозою власного життя, що значно збільшує ризик професійного вигорання, посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем.

З метою зменшення цих негативних наслідків, Товариство Червоного Хреста України впроваджує комплексну систему підтримки, яка містить кілька рівнів допомоги. Перш за все, організовуються індивідуальні консультації з кваліфікованими психологами, які мають досвід роботи в кризових ситуаціях та можуть надати професійну допомогу для подолання стресових станів і емоційного виснаження. По-друге, проводяться групові тренінги та сеанси психоедукації, спрямовані на навчання персоналу технік саморегуляції, управління стресом та профілактики вигорання. Такі заходи також створюють атмосферу взаємної підтримки серед колег, що посилює командний дух та зменшує відчуття ізоляції.

Важливою складовою програми є навчання навичкам надання психологічної першої допомоги. На спеціальних тренінгах волонтери, медики та інші учасники гуманітарних операцій здобувають базові знання про те, як правильно реагувати на гострі емоційні стани постраждалих, зокрема, шок, страх, паніку чи відчай. Особлива увага приділяється не тільки вербальним способам підтримки, але й невербальним технікам стабілізації емоційного стану, які не потребують глибокого занурення у внутрішні психологічні процеси. Оволодіння цими навичками покращує якість допомоги та зменшує ризик вторинної травматизації як серед постраждалих, так і серед самих гуманітарних працівників.

Розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту – ще один з пріоритетних напрямків діяльності Товариства Червоного Хреста України. Працівники мають змогу опанувати практичні методи подолання напруги та профілактики хронічного стресу – наприклад, дихальні техніки, вправи на глибоке м'язове розслаблення, а також когнітивні підходи до корекції негативних думок. Особлива увага приділяється формуванню вміння зберігати

спокій та емоційний контроль у кризових, непередбачуваних ситуаціях, що значно підвищує рівень професійної готовності та адаптивності.

Для підтримки емоційного стану працівників гуманітарної сфери Товариство також створює безпечний простір для обміну досвідом і переживаннями у форматі груп взаємопідтримки. Участь у таких групах допомагає волонтерам і медичним працівникам відчувати підтримку, зменшити відчуття ізоляції та зрозуміти, що їхні переживання поділяють інші. Це сприяє не лише згуртуванню колективу, але й розвитку емпатії, культури підтримки та взаєморозуміння серед учасників гуманітарної діяльності.

Професіоналізація функціонування організації відіграє критичну роль у підвищенні якості й ефективності допомоги постраждалим в умовах складнощів. Запровадження сучасних підходів до керування проєктами, поліпшення комунікаційних процесів та підвищення стандартів взаємодії з бенефіціарами дозволяє організації більш гнучко й результативно реагувати на потреби населення, що зазнало лиха внаслідок конфлікту.

Одним з ключових інструментів, що сприяють цьому, є системний аудит і контроль якості діяльності. Ці процеси передбачають регулярний аналіз реалізації поставлених завдань, оцінку відповідності виконаної роботи міжнародним і національним нормам, а також визначення ключових показників ефективності. Такий підхід дозволяє не тільки відслідковувати досягнення, а й оперативно вносити зміни, покращуючи таким чином якість і результативність гуманітарної допомоги.

Регулярний моніторинг і оцінка реалізованих проєктів є необхідними для виявлення сильних і слабких місць у роботі організації. Це дає змогу своєчасно коригувати методи та стратегії, максимально оптимізувати використання обмежених ресурсів та підвищити загальний вплив гуманітарних ініціатив. Крім того, впровадження чітких організаційних структур і принципів прозорості сприяє формуванню довіри серед населення, державних інституцій та міжнародних партнерів. Позитивний імідж, що базується на професіоналізмі та відкритості, сприяє залученню додаткових ресурсів і розширенню співпраці.

Інституціоналізація гуманітарних програм і ініціатив має також ключове значення для уникнення дублювання зусиль між різними організаціями та для забезпечення максимально ефективної координації їх діяльності. Такий підхід дозволяє чітко розподіляти завдання та відповідальність, а також раціонально використовувати потенціал кожної організації, що працює на місцях.

У підсумку професіоналізація значно розширює географію волонтерської та гуманітарної діяльності, збільшує обсяг залучених фінансових, матеріальних та кадрових ресурсів. Це, своєю чергою, відкриває можливості для встановлення довгострокових партнерств із державними структурами та міжнародними організаціями, що суттєво підвищує якість і масштаб надання допомоги в умовах воєнного конфлікту.

Сучасні інформаційні та цифрові розробки стали невід'ємною частиною ефективної праці волонтерських та гуманітарних інституцій. Впровадження електронних систем обліку, онлайн-звітності та відкритих платформ моніторингу значно збільшує прозорість діяльності. Це веде до підвищення довіри з боку соціуму, меценатів і міжнародних партнерів, оскільки усі зацікавлені сторони мають можливість в реальному часі спостерігати за використанням ресурсів та досягненнями в реалізації проектів.

Прозорість фінансових транзакцій, постійна публікація звітів і відкритий доступ до інформації про діяльність створюють позитивний імідж організацій, що, у свою чергу, спрощує залучення додаткових фінансів та матеріальної підтримки. Застосування цифрових інструментів допомагає зменшити ризики нецільового використання ресурсів, гарантувати відповідальність і підзвітність, що надзвичайно важливо в гуманітарній сфері, де довіра донорів та бенефіціарів є ключовим активом.

Крім того, завдяки цифровим каналам комунікації волонтери одержують унікальну можливість істотно розширити сферу своєї діяльності. Вони можуть не тільки охоплювати місцеві громади, з якими безпосередньо працюють, а й виходити на глобальний рівень, залучаючи фінанси та підтримку з різних куточків планети. Соціальні мережі, спеціальні платформи для краудфандингу, електронні розсилки та інші онлайн-інструменти дозволяють швидко та

результативно розповсюджувати інформацію про нагальні потреби, організовувати масштабні благодійні кампанії, формувати глобальні мережі підтримки.

Цифровізація сприяє не тільки покращенню ефективності внутрішніх процесів, але й поліпшенню взаємодії з громадськістю та партнерами, що критично важливо для сталого розвитку гуманітарної діяльності. Застосування передових технологій відкриває нові перспективи для волонтерської роботи, надаючи їм інструменти для підвищення прозорості, залучення ресурсів та розширення географії впливу.

Діяльність Червоного Хреста у наданні допомоги постраждалим від війни є надзвичайно важливою, але пов'язана з низкою серйозних перешкод, що потребують комплексного та делікатного реагування. Одним з основних викликів є подолання психологічних бар'єрів у самих постраждалих – чимало людей відчують сором або страх звернутися за допомогою через стигму, внутрішні переживання або недовіру, що значно ускладнює раннє виявлення потреб та своєчасне надання підтримки.

Поряд з цим, особливу увагу слід зосередити на гарантуванні безпеки гуманітарного персоналу, який працює в надзвичайно небезпечних умовах воєнного конфлікту. Захист життя та здоров'я працівників та волонтерів є необхідною умовою для стабільного функціонування гуманітарних програм та збереження їхньої здатності надавати допомогу навіть у найскладніших обставинах.

Лише інтегрований підхід, що враховує одночасно психологічні та фізичні аспекти безпеки, дозволить підвищити якість і ефективність роботи Українського Червоного Хреста. Це, своєю чергою, створить підґрунтя для поступового, але сталого відновлення постраждалих регіонів та повернення довіри і стабільності в суспільстві в цілому.

Товариство Червоного Хреста України зобов'язане постійно пристосовуватися до змін, які приносить із собою війна. Для цього організація активно використовує сучасні засоби: цифрові платформи для злагодження гуманітарної підтримки, системи дистанційного спостереження за безпекою та

онлайн-навчання для персоналу та волонтерів. Це дає Червоному Хресту змогу швидко відповідати на зміни, ефективніше керувати ресурсами та забезпечувати своєчасну допомогу тим, хто її потребує.

Надзвичайно важливо не відступати від принципів гуманності, нейтральності та незалежності, які лежать в основі роботи організації. Ці принципи гарантують, що допомога буде надана кожному, хто її потребує, без дискримінації та стороннього втручання. Саме завдяки відданості цим цінностям, Товариство Червоного Хреста має підтримку від людей, партнерів і міжнародних організацій, що є ключем до успішного виконання гуманітарних проєктів навіть у найважчих умовах.

Розділ 2

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА В УКРАЇНІ

2.1. Форми та методи роботи з внутрішньо переміщеними особами в діяльності Червоного Хреста в Україні

Одним із найактивніших та найвпливовіших учасників гуманітарної сфери в Україні є Товариство Червоного Хреста України, яке є національною складовою Міжнародного Руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. З початком повномасштабної збройної агресії проти нашої держави, діяльність Товариства Червоного Хреста України помітно активізувалася. Організація сконцентрувала свої зусилля на підтримці цивільного населення, особливо тих, хто опинився в умовах тимчасової окупації чи у зоні активних бойових дій.

Діяльність Товариства охоплює широке коло напрямків, націлених на задоволення різноманітних гуманітарних потреб населення. Серед ключових видів допомоги – розповсюдження продуктових наборів, засобів гігієни, теплого одягу та предметів першої необхідності. Крім того, Товариство Червоного Хреста України організовує надання першої медичної допомоги, а також базових медичних послуг у важкодоступних або прифронтових територіях. Важливою складовою є евакуація цивільного населення із зон підвищеної небезпеки, підтримка внутрішньо переміщених осіб, функціонування так званих "пунктів незламності" та участь у програмах забезпечення тимчасовим житлом. Завдяки цій комплексній роботі, Товариство виступає ключовим партнером як для державних, так і для міжнародних організацій у сфері гуманітарного реагування.

На особливу увагу заслуговує напрямок психосоціальної підтримки, який Товариство Червоного Хреста України активно розвиває у відповідь на зростання кількості осіб з психологічними травмами, спричиненими війною. Серед основних проблем – втрата близьких, тілесні ушкодження, досвід перебування у полоні, вимушене переміщення, руйнування житла. Ці обставини створюють значне емоційне навантаження для постраждалих, що

може мати довгострокові негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я. У відповідь Організація проводить індивідуальні та групові консультації з фахівцями, організовує тренінги з подолання стресу, тривожності та посттравматичних станів. Такі заходи допомагають стабілізувати психоемоційний стан та сприяють подальшій соціальній адаптації постраждалих.

Психологічна підтримка передбачає психологічну допомогу людині чи групі людей, що знаходяться в складних життєвих обставинах, сприяє налагодженню життя та адаптації в суспільстві.

Соціальна підтримка сприяє формуванню фізичного й емоційного комфорту, який дарують нам рідні, друзі та співробітники. Вона підсилює відчуття, що ми – частина спільноти, де нас люблять, шанують і про нас дбають. Надавати соціальну підтримку можуть різні люди й організації, причому значний внесок у неї роблять фахівці з психічного здоров'я.

Основоположні завдання психосоціальної допомоги – це збагачення палітри особистих та соціальних надбань людини, котрі є потрібними для самостійного здолання життєвих негараздів та пристосування до кризових подій. Ця підтримка орієнтована на розвиток здатності особистості дієво розв'язувати проблеми, ліквідацію внутрішніх та зовнішніх перешкод, що стають на заваді повноцінному існуванню, пробудження внутрішніх сил – інтелектуальних, творчих, емоційних, духовних та фізичних, підтримання самоповаги та повернення віри у власні спроможності.

Завдяки системному методу психосоціальна підтримка сприяє не лише виходу з кризи, але й загартовуванню стресостійкості, створенню позитивного погляду на майбутнє та збільшенню ступеня соціальної інтеграції особи у вирі обставин невизначеності та постконфліктної нестабільності.

Психологічна підтримка полягає у наданні допомоги людям через використання різних підходів, як-от психологічне консультування, психотерапія, реабілітація та інші форми психологічної взаємодії.

До основних компонентів психосоціальної підтримки належать: психологічне консультування, групова підтримка, соціальна допомога,

психотерапія, інформаційна підтримка, навчання навичкам подолання стресу. Комплексний підхід до психосоціальної підтримки сприяє збереженню та покращенню психічного здоров'я осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Головні аспекти такої допомоги передбачають:

- розвиток психологічної грамотності серед населення, поширюючи знання про психічне здоров'я, методи подолання стресу та самоконтролю;
- формування умов, що стимулюють розвиток позитивних соціальних цінностей, таких як гуманізм, емпатія, співпраця та громадська активність;
- підвищення соціальної значущості особистості та її здатності до самостійного життя, включаючи відновлення професійної діяльності, навчання та налагодження нових соціальних контактів;
- забезпечення психологічної безпеки особистості, зменшення тривожності та запобігання психоемоційному виснаженню;
- налагодження гармонійного соціального середовища шляхом зменшення напруженості в суспільстві, зміцнення довіри, взаємної підтримки та солідарності;
- впровадження превентивних заходів для запобігання соціальній дезадаптації, маргіналізації та формуванню деструктивної поведінки;
- організацію соціально-психологічної підтримки осіб, які пережили травматичний досвід, зокрема, через індивідуальне та групове консультування;
- сприяння адаптації та інтеграції особистості в нові соціальні умови;
- підтримку та регулювання здорового соціально-психологічного клімату в громадах, трудових колективах, навчальних та соціальних установах;
- психологічну освіту населення, зокрема через освітні програми, тренінги та інформаційні кампанії, що охоплюють широкі верстви суспільства.

Станом на сьогодні одним із найбільш розповсюджених напрямів у психо-соціальній підтримці постраждалого населення є застосування комплексу арт-терапевтичних методик. Ці техніки спрямовані на забезпечення емоційного розвантаження, відновлення внутрішнього ресурсу та формування навичок конструктивного самовираження через різні форми творчої діяльності.

До цієї групи відносять засоби танцювальної, музичної, вокальної, драматичної (театральної) терапії; вираження та самовираження в малюнку, живописі, ліпленні, скульптурі, рукоділлі, фотографії, казкотерапії.

Методика психологічного дебрифінгу ґрунтується на принципі емоційного "відреагування" або відсторонення негативного досвіду шляхом озвучення почуттів та спілкування. Такий підхід дає можливість людині зменшити рівень внутрішньої напруги, краще зрозуміти власний стан та отримати базову підтримку в умовах стресу або травмуючого переживання.

Використовується ця методика як в індивідуальному форматі, так і під час роботи з групами осіб, що зазнали психоемоційного потрясіння. Окрім того, дебрифінг може бути ефективним інструментом взаємопідтримки серед колег у професійному середовищі, а також застосовуватися як форма самодопомоги – зокрема, шляхом вираження почуттів через письмо, образотворче мистецтво, музичну імпровізацію та інші способи.

У рамках надання короткострокової психологічної допомоги (особливо у випадках легкого травматичного регресу) рекомендовано застосовувати модифікований формат дебрифінгу, який триває приблизно 15 хвилин та складається з трьох послідовних етапів:

1) опис наявних почуттів. На цьому етапі першочерговим завданням є звернення, яке спонукає людину висловити свої емоції та переживання. Пацієнту (або учаснику) пропонується описати у вільній формі те, що наразі його турбує, хвилює чи спричиняє тривогу. Це дає змогу людині зрозуміти та озвучити власний емоційний стан, що є першим кроком на шляху до віддалення від важких переживань та зниження їх інтенсивності. Завдяки такому послідовному опису власних переживань людина поступово відмежовується від емоційно складних моментів, що сприяє зменшенню рівня стресу та дає можливість зосередитися на події з психологічної відстані;

2) опис фактів, пов'язаних з переживанням. На другому етапі людина має описати факти, пов'язані з пережитою подією. Важливо, щоб пацієнт або учасник на даному етапі утримувались від роздумів, припущень чи інтерпретацій події, а зосереджувались лише на реальних, конкретних фактах:

де, коли, з ким та що саме відбулося. Це допомагає людині створити чітке уявлення про те, що насправді сталося, відокремити факт від емоційного наповнення, що надалі полегшує емоційну обробку та рефлексію;

3) тілесна символізація. Заключний етап передбачає взаємодію з тілесними відчуттями, що дозволяє людині повернутися до власного фізичного стану та позитивно впливати на нього. Пацієнту або учаснику пропонується прислухатись до своїх тілесних відчуттів і визначити, які дії або стани можуть принести йому задоволення та комфорт у цей момент. Можна поставити наступні питання: Що ви відчуваєте у тілі?, Що було б приємно зробити для себе прямо зараз?. Варто звернути увагу на те, які дії можуть бути фізично корисними та заспокійливими, наприклад: глибоке дихання, пиття води, кілька хвилин спокійного сидіння, легке розтягування. Це дає людині можливість відновити відчуття контролю над своїм тілом та створює ресурси для подальшого емоційного відновлення.

Методика дебрифінгу дозволяє швидко опрацювати деяку частину переживань травматичної події, що є важливим елементом профілактики виникнення симптомів посттравматичного стресу та інших психічних розладів. Цей процес забезпечує поетапне проживання та обробку травматичного досвіду, що включає три основні етапи: переживання, відчуження та символізацію.

Не менш значущою частиною роботи Червоного Хреста є освітні ініціативи, зокрема у сфері домедичної допомоги. Умови прифронтових зон, обмежений доступ до медичних установ та руйнування інфраструктури роблять такі програми вкрай актуальними. Регулярні тренінги підвищують обізнаність населення, зміцнюють їхню здатність самостійно діяти у надзвичайних ситуаціях та знижують ризики в умовах кризи.

Крім безпосередньої допомоги, Товариство Червоного Хреста України відіграє важливу роль координатора між державними органами, міжнародними інституціями та місцевими громадами. Такий підхід дає змогу об'єднати ресурси та зусилля різних учасників, що забезпечує ширше охоплення цільової

аудиторії, підвищує злагодженість дій і сприяє створенню стійких гуманітарних проектів.

Діяльність Товариства Червоного Хреста України вирізняється масштабністю та надзвичайно високою організаційною системністю, що дозволяє оперативно відповідати на гуманітарні кризи в різних куточках держави. Завдяки широкій мережі регіональних осередків, представлених в кожній області України, організація має змогу швидко мобілізувати ресурси та узгоджувати дії з надання допомоги безпосередньо в найбільш вразливих спільнотах. Така територіальна присутність сприяє швидкому виявленню найнагальніших потреб людей та забезпеченню адресної підтримки.

Важливим аспектом ефективної роботи Товариства Червоного Хреста України є тісна інтеграція у світовий гуманітарний простір. Організація підтримує міцні партнерські зв'язки з Міжнародним Комітетом Червоного Хреста (МКЧХ) та Міжнародною Федерацією товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця (IFRC), що відкриває широкі можливості для залучення зовнішніх ресурсів. Ці ресурси включають як матеріальну допомогу – харчі, медикаменти, засоби особистої гігієни, так і технічне забезпечення, зокрема обладнання для медичних закладів, транспортні засоби, технологічні рішення для організації логістики та моніторингу.

Однією з ключових рис діяльності Товариства Червоного Хреста України є суворе дотримання основоположних принципів міжнародного гуманітарного права. Серед них ключовими є нейтральність, незалежність, добровільність, гуманність та універсальність. Вони слугують фундаментом для реалізації гуманітарної роботи в складних і часто політично чутливих умовах. Дотримання цих засад дозволяє ТЧХУ утримувати високу довіру серед населення та партнерів, що має вирішальне значення для успішного виконання його місії.

Волонтери та співробітники Товариства Червоного Хреста України використовують в своїй роботі різноманітні техніки та методики.

Техніки заземлення – це дієві засоби для управління емоціями, коли ви стикаєтесь з потужним стресом, відчуваєте тривогу або переживаєте

дисоціативні стани. Ці методи спрямовані на те, щоб повернути вашу увагу до «тут і зараз», зосереджуючись на відчуттях тіла, об'єктах довкола або на простих діях. Їх використання допомагає знову відчути реальність і стабілізувати ваш психофізичний стан.

Заземлення працює як внутрішній «якір», допомагаючи зменшити інтенсивність емоцій, уникати панічних нападів чи занурення в травматичні спогади. Коли ви використовуєте техніки заземлення, ваш організм отримує сигнал про відсутність безпосередньої небезпеки, що сприяє заспокоєнню нервової системи.

Вправа «5-4-3-2-1» – одна з найпростіших та найпопулярніших технік заземлення, що базується на активізації відчуттів. Її основна ціль – перенести увагу людини з тривожних думок або тілесної напруги на навколишній світ, задіюючи п'ять сенсорних каналів: зір, дотик, слух, нюх та смак.

Назвіть п'ять предметів, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути меблі, кольори, форми – усе, що потрапляє у поле зору. Назвіть чотири речі, яких ви можете торкнутися. Це може бути текстура одягу, поверхня крісла, підлога під ногами, ваші руки, тощо. Назвіть три звуки, які ви чуєте. Це можуть бути звуки довкілля: шум вулиці, спів птахів, гудіння техніки або навіть власне дихання. Назвіть дві речі, які ви відчуваєте тілом. Наприклад, температуру повітря на шкірі або напруження м'язів. Назвіть одну річ, яку ви можете скуштувати, або згадати смак чогось добре знайомого.

Техніка "Відчіплюємося від гачка" – це інструмент, взятий з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Вона є частиною когнітивної дефузії, що має на меті модифікувати взаємодію людини зі своїми думками. Основна мета полягає в тому, щоб навчити особистість не ототожнюватися автоматично з нав'язливими чи негативними ментальними конструкціями, а сприймати їх не як фактичну реальність, а як власні уявлення, що не завжди відповідають істині або є корисними.

В рамках цієї методики думки розглядаються як феномени свідомості – як хмари, що рухаються небом, або хвилі, що котяться до берега. Людина вчиться "відчіплятися" від цих думок – як ніби скидаючи з себе гачок, на який її

«зацепила» певна настанова, переконання чи емоційна інтерпретація. Це дозволяє не придушувати думки, а змінювати своє ставлення до них: усвідомлювати їхню присутність, але не давати їм контролювати поведінку або самопочуття.

Техніка «Діємо згідно з власними цінностями» – це складова частина терапії прийняття та відповідальності, заснованої на поєднанні практик майндфулнес та стратегій активної поведінки. Цей метод допомагає спрямовувати дії людини не на уникання дискомфорту чи швидке полегшення емоційного страждання, а на свідоме слідування власним життєвим цінностям – глибинним орієнтирам, які визначають сенс і вектор руху навіть у найскладніших життєвих обставинах.

В умовах кризи – війна, втрата, вимушене переселення чи затяжний стрес – людина часто відчуває безпорадність, втрату контролю та екзистенційний вакуум. Саме в такі моменти звернення до своїх цінностей (до прикладу, допомога іншим, турбота про рідних, гідність, служіння, чесність) дає змогу вберегти внутрішню стійкість та окреслити наступний крок, незалежно від складності зовнішніх умов.

Метод «Проявляємо доброту» – це прийом з арсеналу позитивної психології, розроблений для покращення психологічного та емоційного стану шляхом цілеспрямованих дій, що демонструють турботу, підтримку та співчуття – як до інших, так і до себе. Він базується на дослідженнях, що свідчать про здатність актів доброзичливості зменшувати стрес, посилювати відчуття єднання з суспільством, формувати відчуття значущості та сприяти емоційному зціленню.

Цей метод є особливо ефективним під час глибоких криз – таких як війна, переживання травматичних подій, втрат або тривалого перебування в небезпеці. У такі періоди людина може відчувати себе відірваною від інших, знесиленою або втратити віру в людяність і підтримку. Свідоме проявлення доброти – навіть у найменших вчинках – стає потужним ресурсом для емоційного відновлення.

Практика доброти може мати різні форми: від спонтанних актів допомоги іншим (наприклад, волонтерство, підтримка знайомих, прояв емпатії у спілкуванні) до внутрішньої роботи над самоспівчуттям (наприклад, прощення собі недоліків, уважне ставлення до власних потреб, формування внутрішнього доброзичливого діалогу). Добрі вчинки активують зони мозку, що відповідають за задоволення та соціальну взаємодію, що сприяє зменшенню рівня кортизолу (гормону стресу) та поліпшенню загального психофізичного стану.

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають нерезультативними. Тому, натомість, створюємо для них простір. Прийняття дискомфортичних відчуттів та їх спостереження становлять важливий аспект психічного благополуччя й емоційного відновлення в умовах стресу чи травми. Замість намагання уникнути чи позбутися неприємних переживань, першочерговим є створення простору для їхнього прийняття й спостереження, що дозволяє не дозволяти емоціям захоплювати владу над людиною. Цей підхід базується на принципах терапії прийняття та відповідальності (АСТ), що зосереджується на прийнятті реальності такою, як вона є, та розвитку здатності до адаптації в складних обставинах.

Практики усвідомленості надають можливість активніше відчувати теперішній момент, менше піддаючись емоційним потрясінням та стресовим ситуаціям, тим самим покращуючи загальний добробут.

Техніка релаксації: спокійне дихання виступає одним з найпростіших та найефективніших засобів самопомоги. Вона стимулює парасимпатичну нервову систему, котра відповідає за «відпочинок та відновлення», таким чином сприяючи переходу тіла та психіки від тривоги до стану спокою.

Техніка "Візуалізація безпечного місця" – це психотерапевтичний метод, що спрямований на створення у внутрішньому світі відчуття спокою, зручності й захищеності. Її часто використовують у роботі з тривогою, для зняття напруження, при панічних нападах, або як підготовчий етап до складних викликів. Цей метод сприяє зміщенню фокусу з травматичних чи тривожних образів на позитивні, ресурсні переживання.

Техніка «СТОП» – це легка у використанні, але надзвичайно дієва вправа для самоконтролю емоцій, що ґрунтується на усвідомленості. Її головна задача – допомогти людині оперативно припинити автоматичне реагування на емоції, відійти від реактивного стану та свідомо визначити, як діяти далі.

Перший крок – «Stop» – передбачає свідоме припинення. Йдеться про те, щоб зупинити фізичну дію або внутрішній монолог, який набирає силу. Людська психіка часто функціонує за звичним сценарієм: ми реагуємо автоматично, не розуміючи, що саме відчуваємо і чому. Тому надзвичайно важливо дати собі чіткий сигнал: «Зараз я зупиняюсь». Навіть кілька секунд такої паузи дозволяють вийти з емоційного потоку та створити простір між подразником та реакцією.

Другий етап – «Take a breath» (Зроби вдих) – полягає у спрямуванні уваги на дихання. Це може бути один-два глибокі вдихи та видихи або хвилина спокійного ритмічного дихання. Дихання – це якір, що повертає людину в теперішній момент, заспокоює нервову систему та активує парасимпатичний відділ, відповідальний за релаксацію. В цей час ви можете відчути, як тіло трохи розслабляється, а розум уповільнює потік думок.

Третій крок – «Observe» (Спостерігай) – це уважне та безстороннє спостереження за тим, що відбувається у вас та навколо вас. Зверніть увагу на свої емоції: що ви відчуваєте – страх, гнів, сум, розгубленість? Прийміть ці емоції без самокритики. Спробуйте також помітити фізичні відчуття – наприклад, напругу в плечах, стискання в грудях, тремтіння в руках. Усвідомте, які думки проходять через розум в цей момент. Крім того, відзначте, що відбувається навколо: які звуки, запахи, візуальні образи? Це спостереження дозволяє перейти з автоматичної реакції в режим усвідомленості, коли ми не підвладні емоціям, а здатні їх контролювати.

Останній етап – «Proceed» (Продовжуй) – дає змогу повернутися до дій, але вже з іншої позиції: спокійнішої, зосередженішої, усвідомленішої. Це момент, коли ви вибираєте, як діяти далі. Ви можете вирішити продовжити розмову, змінити тему, зробити паузу, вийти на свіже повітря або

сконцентруватися на іншому завданні. Головне – діяти не імпульсивно, а з урахуванням власних потреб, цінностей та обставин.

Дихальна практика "4–7–8" – це спосіб негайного заспокоєння нервів та зменшення тривожності. В основі методу – свідоме керування диханням, що сприяє відновленню відчуття внутрішньої рівноваги. Щоб виконати вправу, слід зручно сісти, тримаючи спину рівно, потім повністю видихнути повітря через рот. Далі, закривши рот, вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох. Після цього затримайте подих, рахуючи до семи, а тоді повільно та плавно видихніть через рот, рахуючи до восьми. Один такий цикл складається з вдиху (4 секунди), затримки дихання (7 секунд) та видиху (8 секунд). Цикл рекомендується повторити чотири рази, поступово збільшуючи кількість повторів до восьми. Ця техніка стимулює парасимпатичну нервову систему, що може уповільнити серцебиття, заспокоїти думки, полегшити процес засинання та зменшити емоційне напруження. Вона є надзвичайно корисною у стресових ситуаціях, при тривозі, безсонні або емоційному виснаженні.

Пом'якшення симптомів, що виникають при повторному переживанні травматичних випадків, та зменшення вразливості до тригерів (чинників, що запускають травматичні спогади) – це ключовий момент у процесі лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для досягнення цієї мети застосовуються різноманітні, перевірені методики, серед яких можна виділити уявне повторне проживання травматичного досвіду, детальне письмове описування історії травми, відвідування місця, де відбулася подія, та розпізнавання тригерів.

Уявне відтворення події – це метод, що включає в себе відтворення травматичної ситуації з усіма деталями: емоційним наповненням, фізичними відчуттями, думками та переживаннями. Клієнт ніби переміщається у час події, заново переживаючи її, що сприяє послабленню інтенсивності страху та тривоги, пов'язаних з тією подією. У ході цього процесу пацієнт може усвідомити, що тепер не перебуває у зоні небезпеки, а це, у свою чергу, допомагає йому знайти спосіб розірвати зв'язок між минулим і сучасним.

Викладення історії події у деталях – це письмова практика уявного проживання знову пережитого. Вона спонукає людину упорядкувати події, вибудовуючи їх логічну черговість, та інтегрувати їх у ширше розуміння ситуації. За допомогою письма з'являється можливість розібрати емоційну реакцію та мисленнєві процеси, що супроводжували подію, а також послідовно пом'якшувати їх емоційний вплив.

Виокремлення тригерів – техніка, спрямована на аналіз обставин, осіб, вчинків, запахів, звуків та інших чинників, що здатні викликати повернення до травматичного досвіду. Ключовим є вміння розпізнавати, які саме тригери провокують реакції, пов'язані з пережитою травмою, та здатність відрізнити їх від реальних загроз. Нерідко травматичні реакції викликаються асоціаціями з подією, а не дійсними факторами, які могли б заподіяти шкоду. У цьому процесі критично важливо розуміти, що ці реакції є лише спогадами про минулу травму, а не проявом актуальної небезпеки.

Ключовою умовою успішного подолання наслідків психічної травми є активізація здорових та результативних методів переробки пережитого досвіду і включення його в нову життєву реальність. Відновлення та збереження позитивного самосприйняття та віри у власні можливості слугують основою для подальшого емоційного та психологічного оздоровлення. Значущу роль у цьому процесі відіграє пошук життєвих сенсів, адже здатність відшуковувати нові орієнтири та цілі здатна допомогти людині відновити внутрішню гармонію та рухатися далі.

Ці процеси можуть бути ефективнішими, якщо людина має певну систему зовнішньої підтримки, котра включає не лише професійну допомогу, а й інші ресурси її соціального оточення. Це можуть бути сім'я, друзі, колеги, спільнота, мережі підтримки, а також культура, релігійні та духовні практики, які наповнюють життя змістом та допомагають долати труднощі. Без належної підтримки навіть найбільш ефективні психотерапевтичні методи можуть бути недостатньо дієвими. Тому важливо створити цілісну систему підтримки для тих, хто переживає травму, аби забезпечити їхню успішну реабілітацію та повернення до повноцінного життя.

Для гарантування ефективної допомоги цивільному населенню під час військових дій першочергово важливе системне опрацювання й втілення у життя всеосяжних програм. Мета цих програм – забезпечення медичного супроводу, психологічної підтримки та допомога у соціальній адаптації постраждалих. Такі програми мусять бути різноплановими та пристосованими до обставин, у яких перебуває населення, та враховувати всі аспекти впливу війни: тілесні, психоемоційні, соціальні, економічні та культурні.

2.2. Досвід роботи міської організації Товариства Червоного Хреста України щодо психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Після початку повномасштабної збройної агресії російської федерації проти України у 2022 році ситуація в країні зазнала кардинальних змін, зокрема у сфері безпеки, соціального захисту та внутрішньої міграції населення. У результаті бойових дій значна кількість громадян була змушена залишити свої постійні місця проживання та переміститися до відносно безпечних регіонів держави. Відповідно до офіційних статистичних даних, мільйони українців отримали статус внутрішньо переміщених осіб, що свідчить про масштабність гуманітарної кризи всередині країни. У таких умовах особливої значущості набуває забезпечення комплексної психосоціальної підтримки постраждалих категорій населення. Адже внутрішнє переміщення майже завжди супроводжується низкою травматичних переживань – втратою житла, звичного соціального оточення, стабільного джерела доходу, відчуттям невизначеності щодо майбутнього. Без належної уваги до цих аспектів процес інтеграції переселенців у нове середовище істотно ускладнюється, що, в свою чергу, може мати довготривалі негативні наслідки як для окремих осіб, так і для суспільства загалом.

Дослідивши діяльність Товариства Червоного Хреста України в міській організації, ми можемо на власні очі побачити, яким чином реалізується підтримка внутрішньо переміщених осіб на місцевому рівні. Діяльність організації охоплює широкий спектр напрямів підтримки постраждалого населення, зокрема забезпечення гуманітарною допомогою, проведення психосоціальних заходів та сприяння адаптації осіб до нових умов життя.

Особлива увага приділяється комплексному підходу до вирішення проблем переселенців: окрім матеріальної підтримки (харчові набори, засоби гігієни, одяг, тощо), значну частину роботи становить психосоціальна підтримка, спрямована на подолання наслідків стресу, тривоги, втрати та соціальної ізоляції. Окремо варто зазначити зусилля організації, спрямовані на інтеграцію новоприбулих у місцеву громаду через інформаційну підтримку, проведення заходів для дітей та молоді, а також співпрацю з іншими соціальними службами та органами місцевого самоврядування.

Одним з першочергових кроків, здійснених міською організацією Товариства Червоного Хреста України, було створення необхідних умов для швидкого реагування на найнагальніші потреби внутрішньо переміщених осіб.

Аналізуючи специфіку викликів, з якими зустрічаються сім'ї, котрі отримали статус внутрішньо переміщених осіб, слід розглядати їх в більш широкому полі досліджень сімей, які перебувають у стані глибокої соціальної або психологічної кризи. Вимушене переселення – це не тільки фізична зміна місця проживання, а й складний життєвий злам, що часто супроводжується втратою ключових складових стабільності: житла, постійного джерела доходів, доступу до звичних соціальних сервісів, професійного середовища, а також мережі соціальних контактів, зокрема родичів, друзів та знайомих. Все це призводить до значного збільшення психологічного тиску на кожного члена сім'ї, незалежно від віку або ролі в сімейній системі.

У науковому обговоренні термін «криза» визначається як період або ситуація, в якій традиційні способи подолання труднощів, котрі раніше забезпечували відносну стабільність особистості або сім'ї, більше не функціонують. У результаті порушується звичний ритм життя, дестабілізуються комунікативні моделі всередині сім'ї, посилюється відчуття втрати контролю над обставинами життя, а також зростає ризик появи деструктивних реакцій, як особистих, так і спільних. Така дезорганізація потребує не тільки мобілізації внутрішніх ресурсів сім'ї, а й отримання зовнішньої допомоги – психологічної, соціальної, інформаційної та фінансової.

Організація проводить тематичні заходи психосоціальної підтримки, а також активно бере участь у проведенні груп підтримки, орієнтованих на жінок і дітей – як однієї з найуразливіших категорій у кризових ситуаціях. Така діяльність дозволила комплексно поєднувати практичні інструменти ПСП з принципами етичної взаємодії, емпатійного слухання та створення безпечного простору для емоційного висловлення.

Під час практичного втілення запланованих заходів з підтримки внутрішньо переміщених осіб виявилось, що запити цієї категорії людей не обмежуються лише елементарними гуманітарними потребами, такими як їжа, гігієнічні засоби чи одяг. Більшість сімей, які прибувають в нашу область, перебувають в стані серйозного емоційного виснаження та невизначеності щодо свого майбутнього: місця проживання та можливості працевлаштування. На перших етапах внутрішнього переміщення переважають психоемоційні стани, такі як шок, розгубленість, надмірна тривожність, а часом і симптоми посттравматичного стресового розладу чи глибокої апатії. Ці обставини підкреслили потребу у наданні комплексної психосоціальної допомоги, яка включає психологічну стабілізацію, соціальну адаптацію, відновлення відчуття безпеки та побудову довіри.

У рамках комплексної підтримки внутрішньо переміщених сімей, проводяться тематичні зустрічі, головною метою яких є вирішення основних труднощів адаптації у новому суспільстві. На цих зібраннях учасники мають змогу обговорити важливі аспекти, зокрема, як діти можуть пристосуватися до нових шкіл, тонкощі взаємодії з різними культурами, щоб успішно спілкуватися з місцевими жителями, а також проблеми, що виникають у батьків з пошуком роботи. Психологічна допомога включає надання практичних порад для поліпшення взаємовідносин у сім'ї, а також навчання методам самоконтролю, які допомагають зменшити тривогу та стабілізувати емоційний стан усіх членів родини. Завдяки цим заходам створено атмосферу довіри, де кожен може вільно ділитися досвідом, отримувати корисну інформацію та емоційну підтримку, що значно полегшує процес соціальної адаптації та інтеграції.

Окрему увагу в роботі організації спрямовано на психосоціальну підтримку дітей, які стикаються з викликами внутрішнього переміщення. Діти переживають подібні труднощі не менше ніж дорослі, але часто не мають достатніх засобів або вмінь, аби висловити свої почуття свідомо. З огляду на цю специфіку, в рамках нашої діяльності було впроваджено серію спеціалізованих заходів, серед яких арт-терапія, інтерактивні ігри та навчальні майстер-класи. Ці форми взаємодії створювали безпечне та сприятливе середовище, що сприяло емоційному розвантаженню, розкриттю творчого потенціалу дітей, а також сприяло встановленню та зміцненню дружніх зв'язків з ровесниками. Завдяки здійсненню цих заходів діти мали змогу не тільки пом'якшити власний емоційний стан, але й поступово адаптуватися до нових життєвих обставин, що є важливим для формування їх психологічної витривалості та загального благополуччя.

Для підлітків був створений молодіжний простір, котрий зарекомендував себе як дієвий майданчик для їхньої активної участі у численних тренінгах, дискусійних клубах та волонтерських ініціативах. Такий формат діяльності не тільки посприяв вдосконаленню комунікаційних та соціальних навичок, а й допоміг молоді відчувати приналежність та підтримку у новому соціальному оточенні. Не менш важливим аспектом цієї роботи було забезпечення можливості підліткам бути почутими та долученими до життя приймаючої громади, що значно зменшувало ймовірність соціальної ізоляції та сприяло їхній успішній психологічній адаптації в умовах внутрішнього переміщення.

Організація зосереджує значні зусилля на підтримці жінок, адже саме вони традиційно відіграють ключову роль у сім'ї. На них лежать основні турботи: догляд за дітьми, організація домашнього побуту та надання емоційної підтримки близьким.

У форматі групових зустрічей жінки мають змогу обмінюватися особистим досвідом. Також вони отримують корисну інформацію про наявні ресурси в галузі працевлаштування, професійного розвитку та соціальної допомоги. Ці зібрання стали важливими для налагодження нових соціальних

контактів, що позитивно впливало на їхню соціальну інтеграцію, покращувало психологічний стан та сприяло стабільності.

Адаптація до нового соціального середовища – це непростий і багатоплановий шлях. Він охоплює не лише звикання до змін у фізичному оточенні, а й відновлення зв'язків із людьми, інтеграцію в місцеві спільноти, а також забезпечення доступу до освітніх, трудових та соціальних можливостей. Враховуючи це, наша організація зосередила зусилля на всебічній підтримці внутрішньо переміщених сімей, щоб полегшити їхню соціальну адаптацію та створити умови для їхньої інтеграції.

Зокрема, для родин з дітьми були організовані спеціалізовані інформаційні зустрічі, де докладно роз'яснювалися особливості роботи місцевих шкіл, процедура офіційного оформлення дітей, а також можливості участі у позашкільних та освітніх програмах. Головною метою таких заходів було не лише надання батькам необхідної інформації, а й зниження рівня тривоги, пов'язаної зі зміною звичного середовища, що сприяло більш успішній адаптації дітей до нових умов навчання та соціалізації.

Робота з сім'ями внутрішньо переміщених осіб у кризових ситуаціях та умовах сильного стресу висувала чимало непростих завдань. Одним з ключових викликів було емоційне вигорання, яке фіксувалося як у працівників, які надавали допомогу, так і у самих родинах, котрі потрапили у важкі життєві обставини. Розуміння цієї проблеми підштовхнуло організацію до впровадження системного підходу з метою збереження емоційного та професійного ресурсу команди. Необхідним елементом цього процесу стала регулярна супервізія, котра дозволяла спеціалістам обговорювати важкі випадки, отримувати фахову підтримку та зменшувати вірогідність професійного вигорання. Впровадження цього підходу посприяло підвищенню ефективності роботи команди та формуванню безпечного, підтримуючого клімату як для фахівців, так і для тих, хто потребував допомоги.

Ще одним викликом в роботі з вимушеними переселенцями виявився бар'єр недовіри. Значна кількість переміщених осіб виявляла обережність та замкнутість у спілкуванні, що було наслідком їхнього негативного досвіду

взаємодії з державними або громадськими організаціями. Щоб вибудувати довірливі відносини, волонтери мали використовувати не лише професійні знання та вміння, а й прикладати значних зусиль у вигляді терпіння, послідовності та відвертості в комунікації. Поетапне усунення цього бар'єру недовіри стало одним з головних факторів успішної психосоціальної підтримки, що сприяло більшій відкритості внутрішньо переміщених осіб та їх активній участі в процесах соціальної адаптації.

Деякі сім'ї зіткнулися з важкими втратами рідних або мали досвід важких травматичних подій, що потребувало більш поглибленого і специфічного психотерапевтичного втручання. У таких обставинах ми організовували індивідуальні зустрічі з досвідченими психологами, котрі зосереджували свою роботу на стабілізації емоційного самопочуття та наданні допомоги в процесі переживання та обробки травматичного досвіду. У разі потреби, в залежності від важкості ситуації, ми здійснювали направлення до спеціалізованих закладів психічного здоров'я, де внутрішньо переміщені особи могли отримати всебічну підтримку та лікування на більш глибокому рівні. Цей підхід гарантував безперебійність підтримки та враховував персональні потреби кожної родини у кризовий час, допомагаючи поступово відновити психологічну рівновагу.

Одним з ключових аспектів роботи організації стала підтримка сімей, де виховуються діти з інвалідністю. Для таких людей евакуація є надзвичайно важким випробуванням через їхню підвищену чутливість та обмежений доступ до спеціалізованих сервісів і ресурсів, необхідних для повноцінного життя. В рамках нашої діяльності надавалася комплексна допомога, важливу частину роботи виконувала наш дефектолог, що безпосередньо взаємодіяла з дітьми та дорослими з порушеннями розвитку та інвалідністю. Завдяки цьому сім'ї отримували необхідну підтримку під час адаптації, розвитку важливих навичок, а також у подоланні комунікативних та рухових труднощів.

Волонтери відіграють важливу роль у втіленні комплексної допомоги сім'ям, що змушені переселитись, виконуючи цілу низку завдань. Їх активна участь помітно збільшувала доступ до послуг та допомагала створити більш індивідуальний підхід, який враховував особисті потреби кожної родини.

Важливою перевагою було те, що серед волонтерів були як самі переселенці, які мали власний досвід переміщення, так і місцеві жителі, що сприяло налагодженню довіри та покращенню комунікації.

Окрім того, міська організація Товариства Червоного Хреста України активно співпрацює з іншими громадськими організаціями, соціальними службами та місцевими органами влади. Така взаємодія дозволяє раціонально розподіляти ресурси, уникати повторення зусиль та забезпечувати всебічну, інтегровану підтримку сім'ям переселенців. Цей підхід є важливим аспектом у проведенні комплексної психосоціальної реабілітації, спрямованої на повне відновлення та соціальну інтеграцію.

Одним із наріжних каменів успішної взаємодії з сім'ями вимушених переселенців стало їхнє активне долучення до надання допомоги. Для цього організація застосовує різні способи, орієнтовані на формування у переселенців відчуття спільної участі, відповідальності за власне життя та можливість контролювати обставини, в яких вони опинилися. Зокрема, під час групових зустрічей активно використовували фасилітацію – спеціальну техніку, що створює безпечне та сприятливе середовище, де кожен учасник має змогу вільно ділитися думками, досвідом та спільно знаходити оптимальні рішення.

Такий підхід не лише допомагає глибше виявляти справжні потреби та проблеми родин, але й сприяла налагодженню міцних соціальних зв'язків між учасниками, що, своєю чергою, посилювало взаємопідтримку та взаємодопомогу в групі. У результаті підвищувався рівень соціальної єдності групи, а також створювався психологічний комфорт, потрібний для більш успішної адаптації та подолання стресових ситуацій, властивих для внутрішньо переміщених осіб.

Профілактика постає ключовим елементом в стратегії комплексної підтримки сімей переселенців. В межах цієї стратегії ми розгорнули низку освітніх проектів, мета яких – підвищити обізнаність учасників про інструменти ефективного керування стресом, піклування про психічне здоров'я, а також протидії насильству в сім'ї.

Ці освітні програми відіграють важливу роль у зміцненні внутрішніх можливостей сімей, сприяючи формуванню навичок самостійного подолання труднощів та мінімізуючи ймовірність повторних кризових станів. Особливо ефективними виявились інтерактивні заняття, що поєднували теоретичні знання з практичними вправами та техніками, які учасники могли освоїти у комфортній атмосфері взаємної підтримки. Такий підхід забезпечував не лише отримання знань, але й закріплення практичних вмінь, необхідних для підтримки психологічної стабільності та налагодження гармонійних сімейних відносин в умовах стресу.

Також одним з ключових напрямів роботи Товариства Червоного Хреста України, є впровадження програм з формування толерантного середовища та протидії булінгу. Під час тренінгів і практичних занять у громадах та навчальних закладах особливу увагу приділяють питанням упередження дискримінаційних практик, розвитку емпатії у дітей, створенню безпечного простору, в якому кожна дитина, незалежно від її походження, почуватиметься прийнятою, захищеною та цінною.

В рамках інтегрального підходу до соціально-педагогічної підтримки дітей, що вимушено переїхали, було проведено серію спеціалізованих тренінгів. Ці зустрічі були спрямовані на формування практичних вмінь з безпечної поведінки в умовах нового, часто непередбачуваного оточення. Зокрема, в процесі адаптації до оновленого життя, основний акцент робився на відпрацюванні правильних реакцій на екстремальні обставини. Наприклад, розглядалися можливі сценарії, пов'язані з імовірністю втрати дитини в невідомому місті, спробами викрадення або інших ситуацій, що загрожують фізичній безпеці.

Інформація подавалася у формі, доступній для дитячої аудиторії, з використанням інтерактивних методів навчання, рольових ігор, моделювання ситуацій та інших практик активного залучення. Дітям демонструвалися приклади ефективної поведінки у критичних ситуаціях: як реагувати на небезпеку, до кого звертатися за допомогою, як правильно повідомляти про себе базову інформацію (ім'я, прізвище, контактні дані батьків чи опікунів,

адреса тимчасового проживання та інше). Крім того, наголошувалося на важливості емоційної стійкості та здатності діяти впевнено навіть у стресових умовах.

Загалом, ці заходи виконували не тільки освітню, але й реабілітаційну функцію. Вони сприяли розвитку практичних навичок, які підвищують рівень особистої безпеки, розвивають впевненість у собі та полегшують адаптацію до нових соціальних та побутових умов. Отримані знання та навички допомагали дітям почуватися більш захищеними, орієнтуватися в нових умовах та ефективно взаємодіяти з оточенням, що є надзвичайно важливим для забезпечення стабільного емоційного розвитку в умовах кризових викликів.

Одним з найважливіших завдань у процесі соціально-психологічної підтримки дітей-переселенців – це створення атмосфери, яка забезпечує відчуття стабільності, захищеності та передбачуваності. Саме середовище, в якому знаходиться дитина, відіграє ключову регуляторну роль у відновленні її психоемоційного стану після пережитого травматичного досвіду, пов'язаного з війною, втратою дому, розривом соціальних зв'язків або вимушеним переїздом. Постійна присутність зовнішніх загроз, разом із тривожним очікуванням нових небезпек, навіть на підсвідомому рівні, можуть провокувати повторні емоційні реакції, пов'язані з попередніми травматичними подіями. Це, у свою чергу, значно ускладнює процес адаптації дитини до нових умов та відновлення її емоційної рівноваги.

Формування відчуття безпеки у дітей потребує цілеспрямованого створення умов, які базуються на принципах сталості та ритмічності. Під принципом сталості мається на увазі відносна незмінність зовнішніх обставин і стабільність основних елементів соціального оточення: постійне місце проживання, наявність постійного кола спілкування (вчителі, вихователі, друзі), а також регулярне повторення звичних для дитини занять. Саме така повторюваність та стабільність повсякденного досвіду дозволяє дитині відчувати контроль над життєвими обставинами, що вкрай важливо для зниження рівня тривожності.

Втілення принципу ритмічності полягає в організації чіткого та зрозумілого розпорядку дня. До такого розпорядку входять звичні, послідовні дії: своєчасний прийом їжі, прогулянки, фізична активність, гігієнічні процедури, улюблені заняття, дотримання режиму сну тощо. Чітка структура дня формує у дитини відчуття порядку, стабільності та передбачуваності, що суттєво сприяє психологічному комфорту та внутрішній організованості.

Забезпечення умов стабільного та зрозумілого для дитини середовища є не лише проявом турботи, але й ефективним методом психосоціальної підтримки. Це дає можливість дітям з сімей ВПО легше пристосуватися до нових соціальних реалій, зміцнює відчуття безпеки та допомагає зменшити негативний вплив стресу, зумовленого вимушеним переміщенням, втратами та невизначеністю.

Ефективна підтримка дітей потребує багатогранності. Вона охоплює не лише роботу з дітьми, а й тісну взаємодію з найближчим оточенням, насамперед з батьками чи опікунами. Сучасна психологія доводить наявність глибокого емоційного зв'язку між дитиною та її батьками, котрий характеризується взаємністю та динамічністю. Психологічний стан дорослих безпосередньо впливає на емоційний стан дитини, а емоції та поведінка дитини можуть відображати загальну психологічну атмосферу в родині.

Окремим напрямом діяльності Товариства Червоного Хреста України є залучення молоді до волонтерства. У багатьох населених пунктах організовуються інтеграційні волонтерські літні табори, які гуртують підлітків з різних соціальних груп, зокрема й внутрішньо переміщених осіб. Ці табори ставлять за мету не лише надати учасникам корисні знання та вміння, але й створити умови для соціалізації, підтримки та розкриття особистісного потенціалу.

Під час таборів молодь здобуває базові навички з надання домедичної допомоги, ознайомлюється з засадами волонтерства, соціальними ініціативами, що стимулює їх усвідомлення власної ролі у суспільстві. Окрім навчальної частини, велика увага приділяється розвитку командної взаємодії, формуванню навичок ефективної комунікації та розв'язання конфліктів.

Спільна робота в безпечному та сприятливому середовищі сприяє налагодженню нових дружніх стосунків, подоланню відчуття соціальної відчуженості, що є особливо актуальним для підлітків з родин ВПО, які пережили стрес та розлуку з рідними. Завдяки таким заходам молодим людям вдається зменшити рівень тривожності, підвищити самооцінку та розвинути громадянську свідомість – важливу складову їхньої подальшої соціальної інтеграції та успішної адаптації в суспільстві.

Діяльність Організації є невід'ємною частиною системи захисту прав та потреб дітей, що постраждали від збройного конфлікту. Її роль є ключовою для гарантування їхнього фізичного здоров'я, психологічного комфорту та соціальної адаптації, а також для створення умов для безпечного дорослішання та розкриття їхнього потенціалу. Завдяки комплексному підходу до надання допомоги, який об'єднує як гуманітарну підтримку, так і психосоціальну реабілітацію, Товариство сприяє формуванню стабільного та захищеного майбутнього для нових поколінь, що є фундаментом сталого миру та прогресу всього суспільства.

2.3. Практичні рекомендації фахівцям щодо роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб

Для якісної роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб, слід дотримуватися певних рекомендацій. Застосовувані підходи ґрунтуються на принципах гуманності, безпеки, емпатичного слухання, довіри та використання природних для дитини засобів самовираження – гри, творчості, фізичної активності. Створення безпечного середовища, де дитина може вільно виражати свої емоції, спілкуватися без тиску та отримувати підтримку, має доведену ефективність у подоланні наслідків травматизації.

Дуже актуальним є впровадження спеціальних програм, навчань, групових та особистих заходів. Необхідно організувати середовище, де діти можуть вільно ділитися своїми почуттями, взаємодіяти з однолітками, формувати довірливі відносини з дорослими та крок за кроком долати стрес, спричинений досвідом переїзду. Психосоціальна допомога в цьому випадку не

тільки стабілізує емоційний стан дитини, але й сприяє збереженню її здатності до навчання, соціалізації та подальшого розвитку в нових умовах.

Діяльність Товариства Червоного Хреста України в цій сфері також має мати превентивний характер – вона має зменшувати ризики розвитку тривалих психологічних розладів у майбутньому та формувати у дітей базові вміння саморегуляції емоцій, що критично важливі для подолання життєвих випробувань.

Дослідження показали, що діти мають глибокі емоційні потрясіння що дуже впливають на їх стан. Страх, тривога, відчуття втрати, розгубленість, зневіра – все це виявляється по-різному: від мовчазного усамітнення до раптових нападів агресії, від байдужості до надмірної збудженості та гіперактивності.

Такі емоційні прояви – цілком природна реакція дитини на нетипові, травмуючі умови життя. Саме тому робота з ними вимагає не тільки професійних знань, а й глибокої людяності, уважного ставлення, здатності вчасно розгледіти навіть незначні сигнали дистресу та відповідно реагувати, беручи до уваги вікові, психологічні та соціальні особливості кожної дитини.

Дослідивши досвід роботи Червоного Хреста нами була розроблена низка рекомендацій.

Найбільш поширеними виявами є збільшений рівень тривожності, замкненість, емоційна нестійкість, а також проблеми зі сном та апетитом. Деякі діти демонстрували поведінкову регресію – наприклад, повернення до звичок, властивих для молодшого віку (страх залишатися без мами, потреба у постійному фізичному контакті, повторне нічне нетримання сечі та інше). В інших випадках, навпаки, спостерігалися гіперактивність, імпульсивність, спалахи агресії або повне уникання соціальної взаємодії, зокрема з однолітками чи дорослими.

Ці симптоми вказують не тільки на глибоку дезадаптацію, а й на потребу в систематичній та чуйній психосоціальній підтримці. Часто батьки дітей також перебували у стані психологічного виснаження, що ускладнювало їх здатність надавати емоційну підтримку своїм дітям. Саме тому підтримка має

охоплювати не лише дитину, але й доросле оточення – створюючи у такий спосіб безпечне середовище, яке сприяє стабілізації загального психоемоційного клімату в родині.

Ефективна психосоціальна підтримка для дітей, що змушені були покинути свої домівки, має починатись зі створення середовища, де вони знову можуть відчувати себе у безпеці. Йдеться не просто про фізичне оточення, а про якість взаємодії між людьми, про стабільність, зрозумілі рамки та надання емоційної підтримки.

Для організації занять потрібні приміщення, що відповідають вимогам безпеки та комфорту. Вони мають бути теплими, з належною вентиляцією, чистими та добре освітленими, з можливістю усамітнення для дитини, якщо це потрібно. Необхідно брати до уваги вік: простір повинен бути поділений на зони, обладнаний зручними меблями, мати доступ до ігрових матеріалів та ресурсів для творчості, а також створювати умови, де дитина почувається господарем свого простору.

Найважливіше, що потребують діти в скрутний час, це стабільність. Отже, спілкування з ними має ґрунтуватися на послідовності, передбачуваності та щирому співчутті. Суттєво дотримуватися обіцяного, встановлених правил і розпорядку дня: навіть найменші відхилення від плану можуть призвести до замішання або втрати довіри. Поведінка дорослого повинна бути спокійною, розбірливою та сталою – саме це дає дитині відчувати безпеку й поступово зменшити рівень тривоги.

В роботі з дітьми, які зазнали стресу чи травматичного досвіду, критично важливо утримуватися від навішування ярликів або оцінювання їхньої поведінки крізь призму "добре" або "погано". Агресивність, відлюдкуватість, гіперактивність чи надмірна емоційність – це не прояви "поганого характеру", а швидше наслідки пережитого напруження, страху чи втрати. Завдання фахівця полягає в спостереженні за виразами, розумінні їхнього контексту та делікатному корегуванні поведінки через підтримку, емпатію та емоційно захищену взаємодію.

Психосоціальна підтримка для дітей з родин, що вимушено переїхали, може бути втілена в різноманітних варіаціях – як у форматі груп, так і в індивідуальному порядку. Обидва ці методи мають свої особливості та призначення: групова діяльність сприяє відбудові соціальних контактів та формуванню відчуття єдності, водночас індивідуальні консультації дають можливість глибше опрацювати персональні труднощі дитини.

Груповий формат – потужний інструмент у боротьбі з ізолюваністю, яку нерідко відчувають діти після вимушеного переїзду. Спільна робота в групі сприяє налагодженню нових соціальних контактів, розвитку навичок взаємодії, а також зменшує рівень тривожності через досвід єднання. Рекомендується використовувати інтерактивні методи, серед них:

- ігрові сесії, що допомагають зняти напругу та стрес;
- заняття з елементами арт-терапії (малювання, ліплення, створення колажів);
- казкотерапію або ж складання спільних історій, що дозволяють виразити емоції словами;
- руханки, які не лише покращують настрій, але й активізують фізичну активність;
- колективне створення плакатів, малюнків або виробів, що формують відчуття приналежності до спільної справи.

Коли у дитини виникають прояви серйозної дезадаптації – скажімо, затяжний відкат у поведінці, перманентне хвилювання, відлюдкуватість, надмірна активність чи проблеми у налагодженні контактів, – рекомендовано організовувати індивідуальні сесії. Цей підхід дозволяє сконцентруватися на персональних відчуттях та запитах дитини.

У рамках індивідуальної роботи можуть застосовуватися:

- практики тілесної саморегуляції (наприклад, «обійми себе», «струшування тіла», «важке тіло»);
- дихальні практики, включно з технікою «дихання по квадрату» (вдих – 4 секунди, затримка дихання – 4, видих – 4, пауза – 4);

-застосування емоційних карток або метафоричних образів для полегшення розпізнавання емоцій;

-спокійні розмови, де дитина має змогу висловлюватись у зручному для себе ритмі.

В умовах вимушеного переміщення, батьки нерідко й самі стикаються з хронічним стресом, емоційним виснаженням або відчуттям розгубленості. Перебуваючи в такому стані, їм буває складно адекватно оцінити поведінку своєї дитини або відшукати внутрішні ресурси для надання підтримки. Ось чому настільки важливо регулярно проводити роз'яснювальну діяльність – у зрозумілій формі доносити інформацію про те, як діти зазвичай реагують на стрес: що прояви агресії, тривоги, страху чи надмірної активності не є виразом «непослухняності», а можуть бути результатом пережитої травми.

Варто проводити короткі індивідуальні бесіди з батьками чи опікунами, так як вони сприяють встановленню довірливих відносин та наданню практичних порад. У такому форматі спеціаліст має можливість:

-поінформувати про зміни у поведінці дитини, її позитивні зрушення чи труднощі;

-акцентувати увагу на потребах дитини (скажімо, у спокої, грі, підвищеній увазі);

-запропонувати прості методи підтримки в домашніх умовах: гра в «емоції», малювання настрою, вечірній «час розповідей», дихальні вправи разом.

В таких умовах виникають проблеми в спілкуванні в сім'ї, тому важлив є долучення дорослих до спільних активностей з дітьми – як-от святкові заходи, творчі студії, ігрові зустрічі – сприяє зміцненню родинних зв'язків, створенню нових позитивних спогадів та спільних емоцій. Для дитини це стає нагадуванням про те, що поряд є дорослий, готовий розділити з нею радість та турботи. Для батьків – це нагода поглянути на свою дитину в новому світлі, відчути підтримку інших родин, спробувати себе в ролі партнера, а не тільки «відповідального дорослого».

Подібні події також створюють платформу для невимушеного спілкування між сім'ями, що допомагає формуванню малих спільнот взаємопідтримки – важливого ресурсу для тривалого існування в новому оточенні.

Під час роботи з дітьми з сімей, які вимушено переїхали, вкрай важливо враховувати розмаїття їхніх персональних рис. Діти можуть відрізнятися за рівнем розвитку, мовою, культурою, тому потрібно бути пильними до цих відмінностей. Коли дитина спілкується іншою мовою, навіть володіння кількома базовими словами з її рідної мови може сприяти встановленню контакту та показати відкритість до спілкування. Не менш важливим є застосування гендерно чуйного підходу: потрібно уникати стереотипних уявлень про «правильну» поведінку для хлопчиків і дівчаток, на кшталт «дівчата мусять бути тихими» або «хлопці не повинні плакати». Дітям потрібно надавати можливість висловлюватися вільно, без тиску нав'язаних дорослими очікувань. Також необхідно забезпечити фізичну та змістовну доступність всіх заходів – як приміщень, так і програм – для дітей з особливими освітніми потребами. У разі потреби, не слід зволікати зі зверненням за консультацією до фахівців у сфері адаптації чи підтримки таких дітей, щоб створити максимально інклюзивне та сприятливе середовище.

Робота з дітьми, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, вимагає комплексного підходу, сповненого емпатії та підкріпленого науковими знаннями. Цей підхід має враховувати глибину їхніх переживань та чутливість їхнього емоційного стану. Наслідки вимушеного переселення, як-от втрата домівки, звичного оточення, друзів, шкільного колективу, можуть породжувати у дітей відчуття тривожності, самотності, розгубленості та безсилля перед обставинами.

У цьому контексті ключова роль фахівця полягає не лише у наданні психологічної допомоги, але й у створенні умов, що сприятимуть відновленню відчуття безпеки, формуванню довіри до дорослих та поступовій адаптації дитини до нових реалій. Саме тому, найважливішим аспектом ефективної допомоги є створення стабільного, передбачуваного та емоційно захищеного

середовища, де дитина зможе вільно висловлювати свої почуття, отримувати підтримку, грати, навчатися та розвиватися, враховуючи свої вікові особливості.

Одним з найважливіших компонентів роботи має бути емпатійна взаємодія. Коли дитина відчуває, що її чують, розуміють та не засуджують, зменшується внутрішнє напруження, зростає здатність до емоційного вираження, що є критично важливим для опрацювання травматичного досвіду. Емпатія, терпляче ставлення до складної поведінки, відсутність оціночних суджень – усе це становить основу довіри між дитиною та фахівцем.

Необхідною частиною роботи є гра, яка для дитини виступає не тільки засобом пізнання навколишнього світу, а й способом опрацювання та вираження емоцій. Через гру дитина має можливість прожити складні переживання, відновити навички спілкування, розвинути уяву та отримати позитивний досвід взаємодії з іншими. Арт-терапевтичні техніки, казка терапія, рухливі ігри, складання історій чи малювання – усе це слугує ресурсом для відновлення та адаптації.

Окремої уваги заслуговує робота з батьками чи опікунами. Вони є головним джерелом емоційної підтримки для дитини, але водночас перебувають у стані стресу. Забезпечення їм доступу до інформації про особливості дитячих реакцій, надання можливостей підтримки вдома, а також залучення до спільних заходів сприяє зміцненню сімейних зв'язків, стабілізації сімейного оточення та формуванню атмосфери довіри й взаєморозуміння між усіма членами родини.

Водночас, не слід випускати з уваги піклування про власний ресурс спеціалістів. Профілактика професійного вигорання, взаємопідтримка в колективі, системна рефлексія та перспективи безперервного професійного зростання – ось основні складові, які гарантують збереження високої якості й результативності праці. Це набуває особливої ваги в умовах тривалого напруження та емоційно наповненої взаємодії з дітьми та їхніми родинами, адже фахівець зобов'язаний не лише надавати допомогу, а й залишатися внутрішньо стійким та ресурсним.

Особливу увагу приділяють своєчасному виявленню ознак психологічного виснаження, що дозволяє розпочати лікувальні або профілактичні заходи на ранніх стадіях та уникнути загострення проблем. Для цього використовуються регулярні опитування, психологічне тестування та безпосередній моніторинг стану працівників.

Крім того, важливим компонентом системи підтримки є створення умов для фізичного та емоційного відновлення, що передбачає організацію регулярних перерв під час роботи, можливість ротації, а також заходи з командоутворення, спрямовані на підтримку морального духу. Це сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної стійкості персоналу.

Для забезпечення якісної психологічної підтримки Товариство Червоного Хреста України активно співпрацює з професійними психологами та спеціалістами з кризових ситуацій, залучаючи як внутрішніх фахівців, так і зовнішніх консультантів. Така співпраця дозволяє адаптувати методики допомоги до специфіки конкретних регіонів та умов праці.

Одним із ключових викликів, з яким постійно стикаються волонтери, задіяні в гуманітарній сфері під час воєнного конфлікту, виступає феномен емоційного вигорання. Волонтерська діяльність, котра за своєю суттю передбачає надмірне емоційне навантаження, нерідко супроводжується значним рівнем психологічного стресу. Це зумовлено безперестанним спілкуванням із потерпілими, складними життєвими обставинами та тривалим перебуванням у кризових та нестабільних умовах. Регулярне зіткнення з драматичними ситуаціями, масовими людськими стражданнями та необхідністю оперативно реагувати під тиском часу формує значне психоемоційне напруження, що, за відсутності належної підтримки, здатне спричинити виснаження ресурсів особистості та помітне погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я волонтерів.

Емоційне вигорання – це непростий психологічний стан, який виражається через тривалу фізичну втому, відчуття емоційного виснаження, зменшення внутрішнього бажання діяти та появу почуття недооцінення власної роботи. У випадку з волонтерами, цей стан часто виникає через постійну

взаємодію з чужим болем і стражданням, а також через переживання безсилля у ситуаціях, коли обсяги гуманітарної катастрофи значно перевищують наявні можливості для надання допомоги.

Найбільш відчутно це явище проявляється в умовах військового конфлікту, коли наявні матеріали, люди та організації обмежені, а потреби постраждалих надзвичайно великі. В таких обставинах волонтери вимушені працювати в умовах постійного емоційного та фізичного навантаження, що призводить до поступового падіння їхньої працездатності, появи конфліктів у команді, а інколи й до повної втрати бажання продовжувати виконувати свої зобов'язання. До того ж, емоційне вигорання негативно впливає на якість гуманітарної допомоги, оскільки виснажені та демотивовані працівники втрачають здатність до співчуття та надання необхідної підтримки тим, хто цього потребує.

Профілактика емоційного вигорання – ключовий елемент у системі психологічного супроводу, що впроваджує Товариство Червоного Хреста України. Пріоритет надається підтримці співробітників і волонтерів, залучених до гуманітарної, медичної та соціальної роботи в умовах воєнного стану. Основна мета – своєчасно виявляти та розпізнавати ознаки психоемоційного виснаження, серед яких найчастіше зустрічаються: хронічна втома, втрата мотивації до роботи, емоційне відсторонення, підвищена дратівливість, а також симптоми, характерні для депресії.

Для протидії цим негативним явищам регулярно проводяться індивідуальні та групові психологічні консультації. Вони дозволяють не тільки висловити та усвідомити емоції, але й освоїти ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я та відновлення особистісних ресурсів. Такий комплексний підхід сприяє запобіганню глибокому вигоранню та підвищує професійну стійкість працівників гуманітарних організацій.

У роботі з дітьми, чиї родини були вимушено переміщені, надзвичайно важливо піклуватися як про добробут тих, кому допомагаєте, так і про власне професійне та емоційне здоров'я. Запобігання вигоранню – ключовий аспект надання якісної допомоги, адже виснажений чи перевантажений фахівець не

зможе повноцінно підтримати інших. Одним з основних елементів є взаємна підтримка колег: необхідно організовувати безпечне місце для регулярних зустрічей або обговорень, де кожен учасник команди може розповісти про труднощі, отримати коментарі та моральну підтримку. Цей формат не лише посилює командну роботу, але й сприяє зменшенню напруги та уникненню відчуття ізоляції в складних умовах. Одночасно необхідно уважно ставитися до свого фізичного та емоційного стану – звертати увагу на ознаки перевтоми, занепокоєння, емоційного виснаження, дотримуватись графіка сну та відпочинку, знаходити час для відновлення сил. Турбота про себе – це не прояв слабкості, а, навпаки, необхідна умова для стабільної професійної діяльності. Не менш важливим є постійне професійне зростання – участь у тренінгах з надання психосоціальної допомоги, ознайомлення з сучасними методичними матеріалами, участь у супервізіях або професійних дискусіях складних випадків. Це не тільки підвищує кваліфікацію, але й дає впевненість у своїх діях та знижує професійне хвилювання.

Отже, дані рекомендації базуються на поєднанні практичного досвіду роботи з дітьми, що пережили вимушене переміщення, принципах психосоціальної підтримки та гуманітарних стандартах. Вони можуть бути підґрунтям для формування програм допомоги, спрямованих не тільки на полегшення стану дітей, які вимушено переселились, а й на підтримку їх у процесі адаптації, інтеграції та подальшого здорового розвитку.

Висновки

Виходячи з мети та завдань дослідження, яке зосереджене на вивченні особливостей психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, можна виділити основні аспекти, що характеризують специфіку роботи з цією групою, а також сформулювати такі ключові висновки.

1. Ми розглянули Товариство Червоного Хреста України як соціальну проблему в умовах збройного конфлікту та масової внутрішньої міграції. Організація активно реалізує багатогранну діяльність, спрямовану на підтримку внутрішньо переміщених осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах унаслідок збройного конфлікту, окупації або інших кризових ситуацій. Допомога ВПО з боку ТЧХУ має комплексний характер і охоплює як надання базових життєво необхідних ресурсів, так і довгострокові програми підтримки, зокрема у психосоціальній сфері.

Першочергово організація забезпечує ВПО предметами першої необхідності: продуктами харчування, медикаментами, засобами гігієни, одягом, а в окремих випадках — тимчасовим житлом. Проте Червоний Хрест не обмежується лише матеріальною підтримкою, визнаючи, що гуманітарна криза супроводжується не менш глибокими емоційними та психологічними наслідками.

З огляду на це, значна увага приділяється заходам психосоціальної допомоги, що мають на меті зменшення рівня стресу, подолання тривожних станів, роботу з наслідками психологічної травми та формування стійкості до подальших життєвих труднощів.

Організація має декілька основоположних принципів, таких як гуманність, неупередженість, нейтральність, незалежність, добровільність, єдиність, універсальність.

2. За Законом України внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з

метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Ці фактори здатні значно впливати на психологічний та емоційний стан особистості, її спроможність до ефективної діяльності, спілкування з людьми та повноцінної інтеграції в суспільство.

Окрему увагу було приділено аналізу становища дітей з родин ВПО. Діти, які були змушені покинути рідний дім унаслідок воєнних дій чи інших надзвичайних ситуацій, часто стикаються з глибокими психологічними травмами. Пережите — втрата звичного середовища, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього — викликає у них почуття страху, тривожності, емоційної нестабільності. Усвідомлюючи вразливість цієї категорії, Товариство Червоного Хреста України впроваджує спеціалізовані програми психосоціальної підтримки для дітей із числа внутрішньо переміщених осіб.

Програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб та їх дітей в Україні під час повномасштабного вторгнення спрямовані на відновлення базового почуття безпеки, стабільності та довіри до навколишнього світу. Значне місце в роботі з дітьми посідають ігрові методики, арт-терапія, творчі майстерні та групові заняття, що не лише полегшують вербальне вираження емоцій, а й сприяють емоційному розвантаженню, формуванню нових соціальних зв'язків і розвитку навичок адаптації до змінених умов. Такі підходи враховують вікові та психологічні особливості дітей, допомагають їм усвідомити власні переживання, впоратися з тривогою та відчувати підтримку з боку однолітків і дорослих.

Разом із тим, Червоний Хрест приділяє значну увагу роботі з батьками, оскільки їхній емоційний стан, поведінкові реакції та виховні стратегії суттєво впливають на психоемоційне самопочуття дитини. Батьки нерідко самі перебувають у стані хронічного стресу, що ускладнює ефективне виконання батьківських функцій. У зв'язку з цим організовуються тренінги, освітні семінари та консультації, спрямовані на розвиток навичок емоційного

саморегулювання, ефективного спілкування з дитиною, подолання власних тривожних станів та створення підтримуючої атмосфери в родині.

Комплексна робота з дитиною і її найближчим соціальним оточенням — сім'єю — є запорукою ефективного відновлення психоемоційного стану та успішної інтеграції в нове середовище. Такий підхід демонструє глибоке розуміння Червоним Хрестом цілісної природи дитячої психології та ролі родини у процесі посткризового відновлення.

3. Було проаналізовано досвід роботи міської організації Товариства Червоного Хреста України. Окремо слід відзначити стратегічну співпрацю Червоного Хреста з місцевими органами влади, освітніми закладами, закладами охорони здоров'я, центрами соціального захисту, а також громадськими ініціативами. Така взаємодія дає змогу формувати розгалужену мережу підтримки, адаптовану до потреб конкретних громад і регіонів. Вона дозволяє ефективно використовувати наявні ресурси, уникати дублювання зусиль і підвищувати рівень охоплення допомогою.

Діяльність організації охоплює широкий спектр напрямів підтримки постраждалого населення, зокрема забезпечення гуманітарною допомогою, проведення психосоціальних заходів та сприяння адаптації осіб до нових умов життя. Особлива увага приділяється комплексному підходу до вирішення проблем переселенців: окрім матеріальної підтримки (харчові набори, засоби гігієни, одяг, тощо), значну частину роботи становить психосоціальна підтримка, спрямована на подолання наслідків стресу, тривоги, втрати та соціальної ізоляції. Окремо варто зазначити зусилля організації, спрямовані на інтеграцію новоприбулих у місцеву громаду через інформаційну підтримку, проведення заходів для дітей та молоді, а також співпрацю з іншими соціальними службами та органами місцевого самоврядування.

Одним з першочергових кроків, здійснених міською організацією Товариства Червоного Хреста України, є створення необхідних умов для швидкого реагування на найнагальніші потреби внутрішньо переміщених осіб.

4. Нами були розроблені практичні рекомендації фахівцям щодо роботи з дітьми родин внутрішньо переміщених осіб. Ефективна психосоціальна

підтримка для дітей, що змушені були покинути свої домівки, має починатись зі створення середовища, де вони знову можуть відчувати себе у безпеці. Йдеться не просто про фізичне оточення, а про якість взаємодії між людьми, про стабільність, зрозумілі рамки та надання емоційної підтримки.

Найважливіше, що потребують діти в скрутний час, це стабільність. Отже, спілкування з ними має ґрунтуватися на послідовності, передбачуваності та щирому співчутті.

Попри вже досягнуті результати, Товариство Червоного Хреста України не зупиняється на досягнутому й продовжує активно вдосконалювати свої підходи до надання допомоги внутрішньо переміщеним особам. Серед пріоритетних напрямів подальшого розвитку — розширення географії охоплення програмами психосоціальної підтримки, особливо у віддалених та сільських районах, де доступ до кваліфікованої допомоги часто обмежений. Для цього збільшується кількість мобільних команд, які можуть оперативно реагувати на запити місцевих громад.

Не менш значущим є посилення ресурсного забезпечення: це стосується як матеріально-технічної бази (засоби зв'язку, транспорт, обладнання для проведення занять), так і людських ресурсів. Постійне підвищення кваліфікації фахівців — ще один важливий вектор розвитку. Червоний Хрест інвестує в навчальні програми, тренінги, участь у міжнародних семінарах, де відбувається обмін досвідом та впровадження кращих світових практик у роботу з ВПО.

Організація також активно впроваджує інноваційні підходи, які дозволяють ефективніше реагувати на виклики сучасності. Зокрема, йдеться про дистанційні форми психологічної підтримки — через телефонні лінії, онлайн-консультації, мобільні застосунки. Такі форми допомоги особливо актуальні в умовах обмеженої мобільності або фізичної віддаленості.

Окрема увага приділяється профілактичній роботі, яка передбачає раннє виявлення ознак емоційного виснаження, стресових розладів, проявів тривожності у дітей та дорослих. Проведення інформаційно-просвітницьких заходів, груп підтримки, короткострокових втручань дозволяє вчасно запобігти поглибленню проблем, уникнути хронізації психоемоційних розладів та

забезпечити швидше повернення людини до стабільного соціального функціонування.

Таким чином, Товариство Червоного Хреста України не лише підтримує постраждалих, але й формує модель стійкої, адаптивної, орієнтованої на довготривалий ефект допомоги, що відповідає реаліям сучасної гуманітарної ситуації в країні.

Підсумовуючи, можна підкреслити, що діяльність Товариства Червоного Хреста України є одним з найважливіших складників гуманітарної допомоги в умовах воєнного конфлікту. Комплексний підхід, який поєднує гуманітарну, медичну та психосоціальну підтримку, є ефективним механізмом для мінімізації наслідків війни, забезпечення захисту прав людини та відновлення гідності постраждалих. В майбутньому такі зусилля повинні отримувати системну підтримку на державному та міжнародному рівнях для забезпечення стабільності та поліпшення якості допомоги.

Список використаних джерел

1. Бліхтар В. С. (2023). Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації. *Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.*
2. Бондарчук Ю. П., Єщенко М. Г. (2023). Реалізація прав дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Південноукраїнський правничий часопис*, (1), 3-9.
3. Брайченко Т. В., Якухіна, Н. О. (2023). Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний вісник*, 3(113), 97-100.
4. Бунда Н. М. Чопик, Л. І. (2024). *Заходи психологічної допомоги військовим із посттравматичним стресовим розладом* (Doctoral dissertation, КЗВО" Вінницька академія безперервної освіти").
5. Вовк Н. П., Боровик О. І. (2024). Особливості багатофакторного впливу війни на ментальне здоров'я цивільного населення України.
6. Волинець І. П. (2019). Методи арт-терапії в подоланні ПТСР. *ББК 88.573 я 5*, 310.
7. Голопапа В. І. (2024). Виклики та досягнення гуманітарних місій Червоного Хреста у воєнний час. *Академічні візії*, 38.
8. Горбунова В. В. (2015). Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*, 26-35.
9. Гусак Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко, О. М. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс:[посібник з проведення тренінгу].
10. Данко А. (2023). Психосоціальна підтримка як складова державно-суспільно взаємодії в умовах воєнного стану. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*, 2(31), 63-71.
11. Доценко М. І. (2024). Товариство Червоного Хреста України як допоміжна гуманітарна організація для держави. *Політичне життя*, 92-105.
12. Жинчин М. (2024). Безпека внутрішньо переміщених осіб: всебічний підхід до захисту і підтримки. *Social work and education*, 11(3), 339-349.

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О. (2022). Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги.
14. Каменщук Т. Д. (2022). Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 1, 21-27.
15. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П., Омельченко, Я. М., Литвиненко Л. І., Вовчик-Блакитна О. О., Шльонська О. О., Демидюк Н. П. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник.
16. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Гурлева Т. С., Плєскач Б. В., Гребінь, Л. О., Уркаєв, В. С. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія.
17. Клевака Л. П., Дендеберя, К. (2024). Психічні та психологічні розлади у дорослих і дітей під час війни.
18. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. (2024). Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of Science*, 37, 406-410.
19. Козак М. (2019). Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин. *Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання “*, 253-254.
20. Коритчук Н., Каменщук Т. Д. (2022). Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування*, 1, 74-78.
21. Крутіков Д. О. (2023). Психолого-педагогічна допомога батькам з дітьми із сімей вимушено переміщених осіб.
22. Лазаренко О. (2025). Порівняльний аналіз особливостей психосоціальних інтервенції в ході психологічної допомоги дітям ВПО, які постраждали внаслідок війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 63-68.

23. Лактіонова Г., Лях Т., Петрович В., Семенова Ю., Тохтарова І. (2021). Технології волонтерського руху товариства Червоного Хреста України
24. Мазур К. (2023). Діяльність Червоного Хреста в умовах війни.
25. Макаров І. О. (2024). *Волонтерський рух в Україні в умовах російського вторгнення: суспільно-політичний вимір* (Doctoral dissertation).
26. Мартиненко О. Г. (2024). Проблематика соціальної роботи благодійних фондів України з особами, які перебувають на деокупованих територіях. *Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць/М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова.–Випуск 100.–Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2024.–100 с., 47.*
27. Мирошніченко А. І. Єрмак, О. О. (2024). Міжнародні та національні програми допомоги постраждалим від війни: виклики та перспективи.
28. Моргунов О. А., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Харченко, С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Червоний, П. Д. (2022). Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навчально-практичний посібник.
29. Мороз Л. І., Діхтяренко, С. Ю. (2022, September). Новітні техніки психологічної підтримки постраждалих від війни. 2022. 499 р. (р. 292).
30. Наливайко Л. Р., Орешкова, А. Ф. (2018). Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття.
31. Невара Л. М., Красник В. М. (2024). Діяльність Товариства Червоного Хреста України під час повномасштабного вторгнення рф. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах*, 198.
32. Плетка О. Т. (2022). Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник.
33. Плетка, О. Т., Чаплінська, Ю. С. (2018). Діти війни: особливості проживання (відреагування) травми. *Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої*, 89.
34. Романюк О. М. (2024). Психологічні зміни емоційної сфери цивільної людини під час війни.

35. Семигіна Т. В. (2015). Міжнародна соціальна робота: глобальні пріоритети соціального розвитку і нове визначення соціальної роботи. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*, (1-2), 6-11.
36. Сидоренко Ю. Психосоціальна підтримка постраждалих від воєнних подій: Сучасні підходи та методи. *Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości*, 184.
37. Слюсаревський М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1).
38. Смирнова В. І. Випробування війною. Як зберегти ментальне здоров'я. *Медицина в умовах воєнного часу*, 139.
39. Соловійова В. (2017). Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям впо через систему перенаправлення.
40. Срібна М. А. (2018). Різновиди допомоги цивільному населенню в ході війни на сході України (на прикладі товариства Червоного Хреста України). *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи*, 309.
41. Срібна М. А. Червонохресна робота серед дітей в ХХ-поч. ХХІ ст.
42. Тарасова І. Родченко Л. Психологічний супровід та відновлення постраждалих у контексті військової агресії. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (4 (65)), 39-43.
43. Федоров М. (2024). Гуманітарна діяльність товариства Червоного Хреста України у системі волонтерської допомоги. *Modern engineering and innovative technologies*, (36-01), 98-102.
44. Чемодурова Ю. М. (2023). Міжнародний досвід психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу. *Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України (протокол № 3 від 19.03. 2024 року)*, 274.

45. Шароватова О. П. (2023). *Перша психологічна допомога в системі забезпечення ефективної трудової діяльності працівників* (Doctoral dissertation, Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023.).

46. Юрків У., Луканов Д. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (1 (48)), 469-472.

Список основних термінів

Товариство Червоного Хреста України (ТЧХУ) – найбільша гуманітарна організація в Україні, яка вже понад сто років надає комплексну гуманітарну допомогу та підтримку найвразливіших верств населення.

Внутрішньо переміщена особа (ВПО) – це особа або групи осіб, які були вимушені або зобов'язані рятуватися втечею або покинути свої домівки чи місця постійного проживання, зокрема в результаті або для уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуацій загального насильства, порушень прав людини або природних лих чи техногенних катастроф, та які не перетинали міжнародно визнаний державний кордон.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події.

Психосоціальна підтримка (ПСП) – це невід'ємна частина роботи з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. Її мета полягає у створенні умов, які сприяють збереженню психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.