

Анищенко Л.О.

*старший викладач кафедри психології
Чернігівського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти ім.К.Д.Ушинського*

Бієнко Н.А.

*старший викладач кафедри психології
Чернігівського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти ім.К.Д.Ушинського*

ІСПИТ НА ЛЮДЯНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ

Як тільки ви перестанете вносити свій вклад, ви почнете вмирати.

Елеонора Рузвельт

Початок військової агресії 24 лютого 2022 року, став початком змін у житті більшості громадян України. Військове вторгнення Росії на територію незалежної України змусило людей тікати від обстрілів, тікати з окупованих територій, втрачаючи близьких та рідних, втрачаючи оселі та майно. За цей час, втративши місце проживання, відірвавшись від звичайного оточення, люди стали свідками смерті та катастрофічних руйнувань.

Саме тому значна частина населення України перетворилася або на внутрішньо переміщених осіб, або на біженців за кордоном. Більшість шукала безпечні місця на території України, на початок квітня це близько 7,1 млн. осіб. А за підрахунками Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, з України виїхали понад 5,1 млн осіб станом на 23 квітня 2022 р. Ці люди зазнали неминучих змін у житті, зазнали різних життєвих втрат. Втрачено почуття особистої безпеки, гостро відчувається невизначеність, непередбачуваність свого майбутнього та існування взагалі. Можна сказати, що кожен українець отримав не тільки власну, а й колективну травму.

Зрозуміло, що всім цим людям, які залишили дім та рідну землю, залишили свою роботу, родичів та друзів – необхідна психологічна допомога при адаптації до нових умов життя.

Євросоюз передбачає надання громадянам України право жити, працювати, отримувати медичну допомогу, житло та освіту на термін до одного року. Відповідно до рішення Ради ЄС від 4 березня 2022 р. активовано Директиву 2001/55/ЄС. «Європа стоїть поруч із тими, хто потребує захисту, – заявила президент Єврокомісії Урсула фон дер Ляйєн. – Всім, хто тікає від путінських бомб, раді в Європі. Ми забезпечимо захист тих, хто шукає притулок, і допоможемо тим, хто шукає безпечну дорогу додому».

Доречним у цьому контексті буде окреслити коло функцій психологів, залучених до роботи з переселенцями. По-перше, психологічна адаптація, яка передбачає психологічну допомогу при важких стресових станах, та допомогу у сприйнятті незворотних змін, інтеграцію отриманого досвіду та створення нових життєвих перспектив. По-друге, соціальна адаптація до нового місця проживання, до нового середовища.

Проблема надання психологічної допомоги біженцям чи їх психологічний супровід такого масштабу ще не має відповідного досвіду у вітчизняних фахівців.

Автори публікації досліджували це питання спираючись на власний досвід перебування на території держав ЄС у якості біженців, здійснюючи психологічну підтримку постраждалих співвітчизників на волонтерських засадах.

Серед основних запитів наших співгромадян є:

- надзвичайна чутливість сенсорних систем осіб, що пережили бомбардування;
- порушення меж на тілесному особистісному, індивідуальному, інформаційному рівні;
- психосоматичні розлади: специфічний дискомфорт у тілі, м'язові болі, загострення хронічних хвороб;
- поведінкові розлади у дітей;
- травма свідка особливо у осіб, що бачили смерть інших;
- відчуття тривоги та страху, панічні напади.

Адаптація переміщених осіб значною мірою залежить від готовності іншої сторони прийняти вимушених переселенців як нових повноцінних членів суспільства, а не просто тимчасових мешканців, з повагою поставитись до їхнього минулого.

Велика роль підтримки Україниу країнах ЄС для подолання у біженців кризи довіри. Як формування, так і подолання кризи довіри значною мірою залежить від соціального оточення людини.

Навіть вибір країни обумовлено передусім наявністю в ній родичів або знайомих (48 %), а також близькістю до Батьківщини.

Наприклад, на сьогодні спеціальні візи в Чеській Республіці отримали близько 345,2 тис. громадян України, дві п'ятих з них – діти. А в Королівстві Нідерланди зареєстровано понад 27 тис. українських біженців.

Показова реакція на перебування біженців з України за кордоном. Приплив біженців з України до Європи є найчисленнішою міграційною хвилею з часів Другої світової війни. Разом із тим це не загрожує європейській єдності, а навпаки, її посилює.

Позитивне ставлення до українців шукаючих прихисток у інших країнах є, передусім, наслідком усвідомлення небезпеки, яку має для Європи агресія Росії.

Широка громадська підтримка прийняття українських переселенців значною мірою зумовлена культурною близькістю, численними послідовними діловими, родинними зв'язками, досвідом спілкування з українцями завдяки багаторічній трудовій міграції до ЄС. Співчуття викликає також склад біженців – майже 90 % яких становлять жінки та діти. Треба враховувати ще й високий рівень освіти та кваліфікації українців, знання мов, що значно збільшує шанси їх вдалої адаптації та інтеграції в країнах перебування.

Перебуваючи в Чехії, можна зазначити позитивний досвід цієї країни, яка виділила 300 мільйонів крон на субсидії муніципалітетам та неприбутковому сектору в межах програм для біженців з України, таких як навчання чеської мови та інтеграція біженців у життя громади. Також у Празі запрацювала радіостанція, яка допомагає адаптуватись українським біженцям.

Перспективи українських біженців за кордоном залежать, безумовно, не лише від політики країн перебування, а насамперед від ситуації в Україні – скільки триватиме небезпека, як швидко відновлюватиметься країна. Кризові події нашого життя також пробуджують найкращі людські ресурси, зокрема ресурси співчуття, підтримки, взаємодопомоги.

Кожен українець несе свій тягар цієї війни. Ми усі схожі! Ми усі різні! Поруч з нами наші сусіди, які запросили нас у свій дім!

Нам всім дуже важко, але кожному по-своєму. Наша сила у підтримці та допомозі, які ми надаємо один одному.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (United Nations High Commissioner for Refugees). URL: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>
- 2.Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі. URL:<http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshe-lyudej-zalishati-svoji-oseli>.
- 3.Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник*. К.: ТОВ "Видавництво «Логос». 206 с. С.26–46.