



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КІНОПОКАЗУ ТА ОБГОВОРЕННЯ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО ФІЛЬМУ

СИНДРОМ ГАМЛЕТА

МИСТЕЦТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ – ЛІКИ ЧИ ОТРУТА?

Наталія Охотнікова – радниця з прав людини Центр прав людини ZMINA, спеціалістка із захисту прав людини у ЄСПЛ, менторка та тренерка для юристів, які хочуть скласти першу заяву до ЄСПЛ.

МЕТА ЗАХОДУ:

- Актуалізувати питання необхідності підтримки ментального здоров'я та проходження психологічної реабілітації як для військових, так і для цивільних осіб.
- Обговорити питання актуальності мистецтва під час війни та після неї.
- Ознайомити учасників/-ць з тим, що таке міжнародні злочини, які їхні основні види та як їх можна документувати та куди надалі передавати.

ОСВІТНІ ЦІЛІ / ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗАХОДУ:

- Ознайомитися з системою психологічної реабілітації для військових та цивільних в Україні
- Визначити свою позицію щодо необхідності звертатися до мистецтва під час війни та після її закінчення, а також ролі мистецтва у подоланні психологічних проблем
- Розрізняти, що таке міжнародні злочини, і знати їхні основні види.
- Знати, як можна задокументувати наслідки таких злочинів та в які організації передати таку інформацію, і як це може допомогти у притягненні росії до відповідальності.



УЧАСНИКИ / УЧАСНИЦІ ЗАХОДУ:

- Студенти;
- Журналісти;
- Широке коло глядачів (від 18 років).

ТЕМА, ЯКУ ВИСВІТЛЮЄ ЗАХІД:

- Права людини;
- Права ЛГБТІК;
- Рівність і недискримінація;
- Право на життя;
- Свобода від катувань;
- Медичні права/охорона здоров'я;
- Права людей з інвалідністю;
- Міжнародне гуманітарне право;
- Права людини під час збройного конфлікту;
- Документування порушень прав людини.

Тривалість: 180 хвилин

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ФІЛЬМ:

«Синдром Гамлета» / Ельвіра Невєра, Пьотр Росоловський/ Польща, Німеччина/2022/85'

ОПИС:

За декілька місяців до повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році п'ятеро молодих жінок і чоловіків беруть участь в унікальній постановці, яка намагається пов'язати їхній досвід війни з шекспірівським «Гамлетом». Для кожного й кожної з них сцена є майданчиком для вираження свого горя та травми через знамените запитання «бути чи не бути», дилему, яка стосується їхнього власного життя. Головні герої борються з розчаруванням, безсиллям і гнівом, намагаючись навести лад у своєму житті, розмірковуючи про своє болісне минуле. Славик, який пройшов солдатом крізь пекло війни та полону;



Катя, яка прагне вибачення матері за долучення до армії; Родіон, який втік з Донеччини і зараз стикається зі зростаючою гомофобією; Роман, який досі бореться з травматичними спогадами свого досвіду фельдшерства на полі бою; та Оксана, яка бореться на передовій мистецтва як актриса. Репетиції п'єси поєднуються з напруженим спостереженням за життям героїв: потужний портрет покоління, яке справляється з травмою війни, що після вторгнення росії тепер є їхнім сьогоденням і майбутнім.

Інформація про режисерів:

Ельвіра Невєра – польсько-німецька режисерка та сценаристка відомих документальних фільмів «Ефект доміно», «Принц і Діббук» і «Синдром Гамлета». Володарка багатьох міжнародних нагород,



зокрема, гран-прі «Тижня критики» за найкращий фільм на 75-му кінофестивалі в Локарно, нагороди за найкращий документальний фільм про кіно на 74-му Венеційському кінофестивалі, нагороди Польської кіноакадемії за найкращий документальний фільм, «Золотої голубки» на фестивалі DOK Leipzig, нагороди Німецького молодого кіно у 2019 році та премії American Chicken & Egg у 2021. У своїй творчості вона зосереджується насамперед на політичних, соціальних і культурних трансформаціях у Східній Європі. Ельвіра є членом Європейської кіноакадемії.

Фільмографія:

Ельвіра Невєра – польсько-німецька режисерка та сценаристка відомих документальних фільмів «Болгарські історії» (2007), «Ефект доміно» (2014), «Принц і Діббук» (2017).

Пьотр Росоловський – польський режисер, сценарист і оператор, який мешкає у Берліні. Він закінчив кіношколу в Катовіце й отримав стипендію Академії медіамистецтва в Кельні. Разом з Ельвірою Невєрою Пьотр став співрежисером уже трьох успішних повнометражних документальних фільмів: «Ефект доміно», нагороджений на Краківському кінофестивалі та DOK Leipzig, «Принц і Діббук», нагороджений Левом за найкращий документальний фільм про кіно на 74-му Венеційському кінофестивалі, та «Синдром Гамлета». Останній фільм отримав гран-прі «Тижня критики» на 75-му кінофестивалі в Локарно. Пьотр також працює як оператор-постановник. Він зняв багато нагороджених повнометражних і короткометражних фільмів, серед яких: «На лінії» (реж. Рето Каффі) – короткометражна робота, номінована на премію «Оскар»; «Кролик а-ля Берлін» (реж. Бартек Конопка) – короткометражний документальний фільм, номінований на премію «Оскар»; і «Стіна тіней» (реж. Еліза Кубарська) – номінований на «Німецьку премію камери» та відзначений щорічною премією Польського товариства кінематографістів.



Фільмографія:

Пьотр Росоловський – польський режисер, сценарист і оператор, який мешкає у Берліні. Є співрежисером стрічок «Мистецтво зникнення» (2013), «Ефект доміно» (2014), «Принц і Діббук» (2017).

Перелік матеріалів, необхідних для роботи, включно з матеріалами для творчого завдання:

- Ноутбук, проєктор;
- Флешка з записом стрічки;
- Колонки для звуку;
- Подовжувач (за потреби);
- Інформаційні матеріали про основні види воєнних злочинів, а також контакти системи безоплатної правничої допомоги для можливості отримання юридичної консультації, контакти правоохоронних органів, до яких можна звертатись із заявами про злочин під час повномасштабного вторгнення, а також поради щодо психологічної допомоги – у презентації на екрані, а також модератор/-ка за запитом може поділитися контактами організацій з коротким описом послуг, які вони можуть надати;
- фліпчарт, ватман, маркери, канцелярські кнопки або скотч (за потреби); можливе альтернативне використання інтерактивних засобів, як-то дошка у програмі [Miro](#).

Підготовка до перегляду/ вступне слово до фільму (5 хв):

Модератор/-ка представляє себе, кіноклуб, мережу DOCU/CLUB, розповідає коротко про фільм та режисера, підготувавши інформацію як презентацію.

Перед переглядом фільму, модератор/-ка проводить знайомство з аудиторією та ставить нижченаведені питання. Якщо глядачі/-ки не мають відповідей на ці питання або їхні відповіді не є правильними або повними, модератор/-ка має пояснити їм ці поняття.

Модератор/-ка випишує перелічені аудиторією важливі моменти на фліпчарті або фіксує у програмі Miro.

Аудиторія – студенти, загальна аудиторія:

- Розкажіть про себе? Чи мали ви досвід перебування у населених пунктах, де велися активні бойові дії до 2022 року?
- Чи знаєте ви, що таке міжнародне гуманітарне право? Чи знаєте, що таке міжнародні злочини? Можете навести приклади таких злочинів?
- Як ви розумієте поняття «ментальне здоров'я»? Як, на вашу думку, війна впливає на життя людей з погляду ментального здоров'я? Як ви вважаєте, чи однаково військові та цивільні відчувають на собі вплив від війни?
- Чи вважаєте ви, що мистецтво може допомогти у тому, щоб підтримувати ментальне здоров'я?
- Якщо так, то який вид мистецтва, на вашу думку, може цьому допомогти?

Аудиторія – журналісти:

- Розкажіть про себе? Чи мали ви досвід роботи журналістами у населених пунктах, де велися активні бойові дії до 2022 року?
- Чи мали ви такий досвід після початку повномасштабного вторгнення росії у 2022 році?
- Якщо мали обидва типи досвіду, чи можете ви визначити, чи є суттєві відмінності в умовах роботи журналіста до 2022 року та після 2022 року?
- Чи є у вас теми, з якими вам найважче працювати? Якщо так, то які це теми?
- Чи знаєте ви, що таке міжнародне гуманітарне право? Чи знаєте, що таке міжнародні злочини? Можете навести приклади таких злочинів?
- Чи співпрацюєте з правоохоронними органами або правозахисними організаціями щодо фіксування злочинів росії? Якщо так – поділіться враженнями від співпраці.
- Чи доводилося в професійному або особистому житті стикатися з наслідками війни для ментального здоров'я? Як ви вважаєте, чи є різниця для цивільних та військових у досвідах війни та наслідках для ментального здоров'я?



- На вашу думку, чи доречно відкривати фотовиставки, знімати кіно, писати та презентувати книги під час війни? Чи є місце для мистецтва під час війни? Як це впливає на наближення перемоги?
- Чи особисто Ви поставили на паузу якісь проекти, пов'язані з мистецтвом, бо вони, можливо, не на часі?

Інформація для модератора/-ки див. в [додатку 1.](#)

Модератор/-ка пояснює основні правила перегляду: поважаємо один одного та не забуваємо перевести мобільні телефони у віброрежим.

Перегляд стрічки: (85 хв)

Питання до аудиторії/обмін першими враженнями: (20 хв)

1. Які емоції викликав у вас фільм та побачене у ньому?
2. Який герой із п'яти вразив найбільше?
3. Якби у вас була можливість зустрітися з одним із героїв, хто б це був? Що б ви спитали?
4. Яка сцена викликала найсильніші емоції? Чи є щось таке, в чому ви не згодні з героями або режисеркою спектаклю?
5. Як ви думаєте, про що сцена зі спектаклю з залученням українського прапора? А сцени за участі батьків героїв?

***Підказка для модератора/-ки:** Через сцену з українським прапором та реакцію акторок режисери демонструють те, як попередні досвіди впливають на розуміння патріотизму. Героїня, яка мала досвід бойових дій, дуже чутлива до будь-яких маніпуляцій з прапором, оскільки саме він став символом боротьби, яку вона та побратими ведуть з 2014 року.*

Сцена з батьками вказує на те, що герої, що мали сміливість зробити свої власні вибори та бути собою, не завжди зустрічали підтримку та розуміння з боку батьків, для яких вони – досі діти. Розмови з батьками – це можливість донести свою позицію та сформулювати вибачення, які раніше не були принесені з якихось причин.

6. Чи важливим для героїв було те, що вони взяли участь у спектаклі? Чи не нашкодило це їм?
7. Як ви вважаєте, чи потрібна була психологічна допомога героям? Якщо так, то хто потребував її найбільше і чому?
8. Перерахуйте, про які злочини або потенційні злочини розповідали герої фільму, коли ділилися своїм досвідом?

Підказка для модератора/-ки:

У фільмі згадується декілька епізодів, які можуть бути потенційно міжнародними злочинами:

1. розстріл автомобіля, в якому перебували медики;



2. порушення правил війни, що полягало в обстрілі місії, яка намагалася зібрати тіла загиблих побратимів;
3. катування, нелюдське та таке, що принижує гідність, поводження з військовополоненими;
4. імітація розстрілу, поєднана з тиском на військовополонених, схилянням до вбивства або поранення інших полонених.

Більш детальне пояснення видів міжнародних злочинів можна знайти у [додатку 1](#).

Робота в групах. Вправи: (40 хв)

Учасники нотують свої ідеї на фліпчарті або у програмі Miro та надалі презентують свої напрацювання. Модератор/-ка коментує та доповнює перелік, спираючись на інформацію у додатку.

Активність 1 (до 20 хв)

Аудиторія:

- студенти;
- широке коло глядачів (від 18 років).

Учасникам/-цям пропонується вписати види міжнародних злочинів, про які вони почули у фільмі, а також органи та організації, до яких можна передати інформацію щодо таких злочинів.

Альтернатива:

Активність 1 (до 20 хв)

Аудиторія:

- журналісти.

Додатково групі журналістів потрібно буде сформулювати та вписати правила збору інформації про міжнародні злочини та як не нашкодити людині, яка вже і так стала потерпілою від злочину.

Учасники мають сформулювати відповіді на такі питання:

- Чи етичним є поширення персональних даних людини?
- Чи є у журналіста певна моральна відповідальність за подальшу долю героїв їхніх сюжетів?
- Чи мають журналісти робити збори коштів для допомоги постраждалим? Які аргументи «за» та «проти»?



Активність 2 (до 20 хв)

Учасники нотують свої ідеї на фліпчарті або у програмі [Miro](#) та надалі презентують свої напрацювання. Модератор/-ка коментує та доповнює перелік, спираючись на інформацію у додатку.

Аудиторія:

- студенти;
- широке коло глядачів (від 18 років);
- журналісти.

Групова робота: учасники/-ці об'єднуються у дві групи. Модератор/-ка об'єднує учасників/-ць в групи до 7–10 осіб в кожній шляхом жеребкування або розрахунку на «перші-другі-треті» тощо (залежно від загальної кількості глядачів). Мета: ті глядачі, які знайомі між собою або прийшли на перегляд разом, візьмуть участь у роботі різних груп.

Завдання групи 1: обговорити в рамках групи та вписати на фліпчарті або у програмі Miro, які ви знаєте організації, що надають безкоштовну психологічну допомогу військовим та цивільним. Чи маєте ви фідбек від отримувачів такої допомоги, наскільки вона була корисною? Чи можна допомогти самому/-ій собі? Якщо так, то які є поради для того, щоб нормалізувати свій психологічний стан? Вписати відповіді на фліпчарті та презентувати іншій групі.

Завдання групи 2: обговорити в рамках групи та вписати, які види активностей можуть допомогти у підтримці ментального здоров'я або відновленні після отриманої психологічної чи фізичної травми. Чи потрібно мати певний рівень знань, навичок та вмінь, перш ніж почати займатись таким мистецтвом, чи процес важливіший за результат?

Підказка для модератора/-ки:

Театр, кінематограф, написання прози або поезії, графічне мистецтво, інші види сучасного мистецтва.

Додати до переліку видів мистецьких дій інші напрями, які можуть бути корисними для психологічної реабілітації: волонтерство різного роду, зокрема не пов'язане з військовою справою; прикладне хобі, зокрема хендмейд (плетіння гачком або спицями, вишивка, шиття, робота по дереву тощо); допомога іншим вразливим групам (будинки людей похилого віку, сиротинці) або притулкам з тваринами; арттерапія як напрямок у психотерапії.

Більш детальна інформація щодо ментального здоров'я та ініціатив щодо безоплатної психологічної допомоги для військових див. у [додатках 1, 3, 4](#).



Підсумовування. Рефлексія учасників/-ць: (20 хв)

1. Маючи тепер ті знання, які ви отримали під час роботи в групах, з ким із героїв фільму ви б хотіли поспілкуватися? Що б ви сказали цьому герою, яку інформацію поширили?
2. Чи маєте ви розуміння, до яких правоохоронних органів та різноманітних організацій потрібно звертатися для того, щоб передати інформацію про міжнародні злочини?
3. Чи стало більш зрозуміло, які є ініціативи з підтримки психологічного стану військовослужбовців та як до них звернутися? Чи вважаєте ви, що аналогічні центри мають існувати для цивільних?
4. Чи є місце для мистецтва під час війни? Чи треба чекати на її завершення, щоб усвідомити та зафіксувати те, що з нами відбувається?
5. Яка з порад щодо збереження ментального здоров'я вам найбільш відгукується і чому?
6. Який із видів арттерапії або інших способів взаємодії ви б хотіли спробувати для себе?



ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ:

Міжнародне гуманітарне право (МГП) – це галузь права, що встановлює правила ведення збройних конфліктів, метою якого є обмеження насильства під час війни.

Міжнародні злочини посягають на життєво важливі інтереси міжнародної спільноти, основи існування держав і народів – міжнародний мир і міжнародну безпеку. Найважчі порушення – це воєнні злочини та злочини проти людяності. Окрім цього виділяють ще злочин геноциду та агресії.

Воєнні злочини – це серйозні порушення принципів міжнародного гуманітарного права, які встановлюють обмеження щодо способів ведення війни та містяться у Гаазьких конвенціях, Женевських конвенціях та додаткових протоколах, а також у Римському статуті Міжнародного кримінального суду¹.

Воєнні злочини можна розділити на два види:

- серйозні порушення Женевських конвенцій 1949 року, а саме навмисні вбивства, катування, спричинення страждань, депортація населення, взяття заручників тощо;
- інші серйозні порушення законів і звичаїв війни (навмисні напади на цивільне населення та об'єкти, персонал і транспорт гуманітарної допомоги, вбивство і поранення воюючих осіб, що склали зброю, неналежне використання прапора ворога, умисні напади на релігійні, культурні, історичні об'єкти, шпиталі, заяви про те, що пощади не буде, пограбування міст тощо) (ст. 8 Статуту Міжнародного кримінального суду)².

Злочини проти людяності визначаються як будь-яке з наступних діянь: вбивство, винищення, поневолення, депортація, тортури тощо, коли вони здійснюються в рамках широкомасштабного чи систематичного нападу на будь-яких цивільних осіб, якщо такий напад відбувається свідомо³.

Злочин геноциду – вбивства, нанесення тяжких тілесних ушкоджень, створення нестерпних умов життя, перешкоди дітонародженню, насильницька передача дітей, вчинені з наміром знищити повністю або частково будь-яку національну, етнічну, расову чи релігійну групу як таку.

Злочин агресії включає планування, підготовку, ініціювання або здійснення акту агресії, який в силу свого характеру, серйозності та масштабів є грубим порушенням Статуту ООН.

Окремим типом злочинів (як воєнних злочинів, так і злочинів проти людяності – залежно від контексту) є **сексуальне насильство**, пов'язане з конфліктом. Воно може бути вчинене у різних формах. Поєднане як з фізичним, так і психічним впливом: погрози вчинити такі дії щодо самої особи або близьких їй людей, або сексуалізованим насильством, наприклад, примушення до оголення або переодягання чи справляння природних потреб у присутності іншої статі⁴.

1 <https://golaw.ua/ua/insights/publication/zlochyni-proti-lyudyanosti-v-ukrayini-vidmynist-vid-voyennih-zlochyniv-ta-problematika-prityagnennya-do-vidpovidalnosti/>

2 <https://warcrimes.gov.ua/what-is-crime.html>

3 <https://www.pravda.com.ua/columns/2022/05/9/7345033/>

4 https://censor.net/ua/blogs/3422010/zlochyny_bez_stroku_davnosti_yak_dopomogty_lyudyam_yaki_zaznaly_seksualnogo_nasylstva_pid_chas_viyiny



Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом (СНПК) – це форма гендерно зумовленого насильства (ГЗН), що включає зґвалтування, сексуальне рабство, примус до проституції, примусову вагітність, примусовий аборт, примусову стерилізацію, примусовий шлюб, а також будь-яку іншу форму сексуального насильства, вчиненого щодо жінок, чоловіків, дівчат або хлопців, яка напряду чи опосередковано пов'язана з конфліктом. Цей зв'язок може бути очевидним із профілю кривдника, який часто пов'язаний із державною або недержавною озброєною групою, зокрема терористичними утвореннями або терористичною мережею; бути пов'язаним з атмосферою безкарності, яка зазвичай асоціюється із колапсом державних інституцій; бути наслідками перетину кордонів, такими як переміщення людей або торгівля людьми; та/або порушень положень угоди про припинення вогню.

Від початку повномасштабного вторгнення РФ до України слідчі Національної поліції розпочали 70 кримінальних проваджень за фактами вчинення російськими військовими сексуального насильства, пов'язаного з війною, відносно щонайменше 79 постраждалих. Серед жертв – жінки, чоловіки та діти⁵.

Геноцид:

У міжнародному праві немає офіційної ієрархії злочинів, але геноцид часто виділяють окремо, називаючи «злочином злочинів». Через такий його «особливий» статус неюридична спільнота часто зловживає терміном, а юридична, навпаки, уникає його використання. Однак говорити про геноцид потрібно – ретельно досліджувати вчинені діяння та зіставляти їх з офіційним визначенням. Вироки ж завжди ухвалюються лише компетентним судом.

Визначення геноциду, що міститься в статті II Конвенції, чітке і вичерпне – це вчинення однієї з таких дій з наміром знищити, повністю або частково, будь-яку національну, етнічну, расову або релігійну групу як таку:

- a. вбивство членів такої групи;
- b. заподіяння серйозних тілесних ушкоджень чи розумового розладу членам такої групи;
- c. умисне створення для групи таких життєвих умов, які розраховані на повне чи часткове її фізичне знищення;
- d. заходи, розраховані на запобігання дітонародженню в середовищі такої групи;
- e. насильницька передача дітей з однієї людської групи в іншу⁶.

Станом на 14 лютого 2024 року Офіс Генерального прокурора повідомив про те, що з початку широкомасштабного вторгнення РФ в Україну Офіс Генерального прокурора задокументував 125 220 воєнних злочинів та злочинів агресії, скоєних росією. Треба врахувати, що ці цифри не остаточні, оскільки триває робота з їхнього встановлення в місцях ведення активних бойових дій, на тимчасово окупованих та звільнених територіях⁷.

5 <https://pravokator.club/news/seksualne-nasylstvo-pov-yazane-z-konfliktom-osoblyvosti-nadannya-pravovoyi-dopomogy/>

6 <https://zmina.info/instructions/shho-take-zlochyn-genocydu-yak-jogo-dovesty-i-chy-ye-oznaky-genocydu-ukrayincziv/>

7 <https://www.gp.gov.ua/>



Розслідування міжнародних злочинів:

Інформацію про міжнародні злочини можна передати до:

1. Офісу Генерального Прокурора України, який має окремий Департамент нагляду у кримінальних провадженнях щодо злочинів, вчинених в умовах збройного конфлікту. Після отримання інформації правоохоронці або долучають її до чинного кримінального провадження, або відкривають нове, якщо така інформація була їм невідома.

Контактна інформація: повідомити про злочин можна через портал <https://warcrimes.gov.ua/>.

2. Міжнародний Кримінальний Суд, всупереч тому, що Україна досі не ратифікувала Римський статут, все ж відкрив провадження щодо подій, починаючи з 2014 року, та окремим фокусом має події, які відбулися після початку повномасштабного вторгнення, тому можна надавати Офісу Прокурора МКС інформацію про міжнародні злочини.

Контактна інформація: повідомити про злочин можна через портал <https://otplink.icc-cpi.int/>.

Додаткові механізми:

Для того, щоб зафіксувати інформацію про певні злочини росіян, можна також контактувати з [Моніторинговою місією ООН в Україні](#), [Незалежною міжнародною комісією з розслідування порушень в Україні](#), а також з окремими спеціальними механізмами ООН, як-то [Спеціальна доповідка з катувань](#), [Робоча група ООН з насильницьких чи недобровільних зникнень](#) тощо.

Однак краще звернутися до громадських організацій, наприклад, до Коаліції [«Україна. П'ята ранку»](#) або [системи безоплатної правової допомоги](#) для того, щоб вони допомогли скласти коректне звернення. Також є можливість співпрацювати з проектом [«Архів війни»](#).

Журналістам важливо розуміти, хто є головними стейкхолдерами у державі, до яких можна звернутися за коментарем або спрямувати постраждалих до даних органів. Це, зокрема, Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, Національне інформаційне бюро, Представництво Президента України в АР Крим, Офіс Генерального прокурора, Уповноважений Верховної Ради України з прав людини та інші державні органи, а також міжнародні партнери: структури ООН, Ради Європи, ОБСЄ, ЄС, представники країн-партнерів, міжнародних організацій, таких як Amnesty International, Human Rights Watch, Міжнародна комісія із питань щодо зниклих безвісти.

Ментальне здоров'я:

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **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.



Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші «дзвіночки» ментальних розладів за даними ВООЗ:

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла);
- емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби);
- когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання);
- поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції);
- перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші).

Насправді ознаки розладів дуже індивідуальні й відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто⁸.

Психологічна реабілітація для військових:

Наразі державна психологічна допомога для ветеранів ЗСУ передбачена у двох варіантах:

у військовому госпіталі у разі поранення, або через сімейного лікаря, який дасть скерування до психолога.

Тому тисячі бійців повертаються у мирне життя без адаптаційного періоду після пережитих жахів, зі зламаною психікою, нічними кошмарами та нездатністю продовжувати звичайне життя; і часто їхні історії закінчуються цілковитим розчаруванням у всьому, що відбувається навколо. Як підсумок – безліч бійців із надломленою психікою, які можуть стати новим «втраченим поколінням».

Саме тому зараз держава активно створює реєстр фахівців, які надаватимуть психологічну допомогу. Також психологічна реабілітація успішно налагоджується психологами на волонтерських засадах. З перших днів війни в мережі існує безліч пабліків, що надають допомогу онлайн, безкоштовно й анонімно⁹.

Систематизуючи соматичні та психічні проблеми військовослужбовців, можна визначити такі: ПТСР, поганий настрій, відчуття відчуженості від інших людей. Депресія та різні її граничні стани та прояви, які часто супроводжуються у військових з відчуттям безнадії, втрати інтересу до життя, що, безсумнівно, є наслідками травматичних подій, відчуттям відчуження або надмірною зосередженістю на травматичних подіях. Нерідко діагностуємо синдром тривоги, що може також підкріплюватися певними фізичними симптомами, такими як підвищене серцебиття. Крім того, військові можуть мати проблеми зі сном, такі як безсоння, нічні кошмари або збудження вночі¹⁰.

8 <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>

9 <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>

10 <http://www.umj.com.ua/uk/publikatsia-239628-mediko-psihiologichna-reabilitatsiya-vijskovosluzhbovtziv-v-umovah-rosijsko-ukrayinskoyi-vijni-etnopsihologichnij-diskurs-natsionalni-perspektivi-gromadskogo-zdorov-ya>



Поради від лікаря щодо того, як мінімізувати негативний вплив війни на ментальне здоров'я:

Існує кілька способів, які можуть допомогти вберегти себе від психологічних травм:

- Зрозумійте, що психологічна травма може статися з кожним. Не варто себе звинувачувати або відчувати провину за те, що сталося.
- Навчайтеся управляти своїми емоціями. Це можна зробити шляхом практики медитації, йоги або інших методів релаксації.
- Зберігайте здоровий спосіб життя – правильне харчування, регулярна фізична активність та достатній відпочинок.
- Знаходьте підтримку від друзів, родини або професійних консультантів.
- Зрозумійте, що ви можете, а що не можете контролювати, і зосередьтеся на тому, що можете: контролювати свої дії, реакції та спосіб, яким ви реагуєте на ситуацію.
- Збережіть свої межі: навчіться говорити «ні» тоді, коли вам потрібно це зробити. Не перевантажуйте себе роботою, зобов'язаннями або іншими людьми, які можуть надмірно вас завантажувати.
- Зосередьтеся на позитивних речах у своєму житті. Знаходьте час для приємних речей, таких як спорт, медитація, читання, творчість або зустрічі з друзями.
- Працюйте над своїм ставленням: навчіться розпізнавати та контролювати негативні думки. Спробуйте замінити їх позитивними думками та поглядами.
- Розмовляйте зі спеціалістом. Якщо ви стикаєтеся зі складними емоціями або ситуаціями, то можете звернутися до професійного психолога або психотерапевта. Вони нададуть підтримку, поради та стратегії для подолання труднощів.
- Дбайте про своє тіло. Не забувайте про здоровий спосіб життя: здорове харчування, регулярну фізичну активність та достатній сон. Ці заходи можуть допомогти підтримувати здоров'я та оптимальний ресурсний стан під час війни¹¹.

11 <http://www.umj.com.ua/uk/publikatsia-239628-mediko-psihologichna-reabilitatsiya-vijskovosluzhbovtiv-v-umovah-rosijsko-ukrayinskoyi-vijni-etnopsihologichnij-diskurs-natsionalni-perspektivi-gromadskogo-zdorov-ya>



ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ:

1. [Женевська конвенція про поводження з військовополоненими](#)
2. [На варті гуманності. Женевські конвенції 1949](#)
3. [Розслідування воєнних злочинів: Що є законним під час війни?](#)
4. [Права людини під час війни. Конспект лекції Нобелівської лауреатки Олександри Матвійчук](#)
5. [Міжнародне та національне законодавство у сфері захисту прав дитини в умовах війни в Україні: збірник матеріалів та нормативних актів](#)
6. Міжнародне гуманітарне право:
 - Вивчаючи Міжнародне гуманітарне право
<https://www.helsinki.org.ua/publications/dodatky-do-posibnyka-z-mhp/>
та курс https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+IH LAW101+2021_T3
 - [Міжнародне гуманітарне право. Довідник для журналістів](#)
 - [Міжнародне гуманітарне право. Посібник](#)
7. [Посібник для збору доказів для МКС](#)



ІНІЦІАТИВИ ЩОДО БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ:

1. [Український ветеранський фонд Мінветеранів](#): 0800332029 або на сайті Фонду зі смартфона. Психологи консультують цілодобово без вихідних
2. [#ВартоЖити](#): 5522 (обирайте 2)
Лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких працює з 11:00 до 19:00, крім вихідних і державних свят. Надає консультації про те, як впоратися з емоціями та переживаннями у зв'язку з повномасштабною війною.
3. [Veteran Hub](#): 0673482868.
Консультації психологів, пояснення юристів щодо статусів і черг, допомога з пошуком роботи в тилу. Консультанти працюють для Сил оборони України.
4. [Lifeline Ukraine](#): 7333.
Лінія підтримки психічного здоров'я та запобігання самогубствам. Працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Lifeline Ukraine була створена в першу чергу для надання допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а тепер гаряча лінія обслуговує всіх жителів України.
5. Благодійна організація «Центр психічного здоров'я і травматерапії [“Інтеграція”](#)»: 0675949446, 0959136941.
Центр надає психотерапевтичну допомогу всім, хто постраждав у результаті психотравматичних подій (визволенням з полону, внутрішньо переміщеним особам, людям, які втратили члена сім'ї на війні, демобілізованим військовослужбовцям, членам родини військовослужбовця). <https://integration.kiev.ua/>
6. [ГО «Блакитний птах»](#): 0996687280 (медична та гуманітарна допомога), 0950162622, 0505094049 (психологічна допомога), 0509375370 (юридична допомога).
Психологічна та соціальна підтримка людей, що пережили полон. Також організація надає первинну юридичну допомогу, таку як відновлення документів, якщо вони були втрачені під час полону, подання заяв у державні органи або до міжнародних судів.
7. [Застосунок «База»](#):
Ветерани, близькі ветеранів і цивільні можуть отримувати психологічну онлайн-підтримку анонімно в будь-який час.
У «Базі» зібрано невеликі статті про тривогу, наслідки легкої черепно-мозкової травми, хронічний біль, злість, поганий сон, депресію, нав'язливі думки, панічні атаки, провину тощо. Окрім пояснення, для кожного стану є рекомендації та інструменти, як працювати з цим. Також додаток корисний опціями «Трекер настрою», «Медитація», «Кризові контакти» тощо.



АРТТЕРАПІЯ

Арттерапія – практика для покращення психологічного стану за допомогою творчості. Такий вид допомоги може стати доповненням до основного лікування. Арттерапією займаються зокрема:

1. [Благодійний фонд «Після служби», Київ.](#)

Фонд проводить культурні заходи для ветеранів, аби ті могли швидше адаптуватися до цивільного життя. Щотижня відбуваються майстер-класи з різних видів мистецтва, таких як олійний живопис, інтуїтивне малювання та народне прикладне мистецтво.

2. [«Через творчість про біль», ГО «Обласна ветеранська спілка учасників АТО Рівненщини».](#)

Проект, де ветерани, захисники, члени родин загиблих чи безвісти зниклих воїнів можуть виразити власні почуття та біль через мистецтво.

3. [Громадська спілка «Дім Ветерана», Житомир.](#)

Кожного четверга волонтери проводять заняття в Житомирському військовому шпиталі. Картини бійців продають за кордоном і в Україні, а виручені кошти докладають до зборів на квадрокоптери та оптику для ЗСУ¹.

У процесі арттерапії військовослужбовці отримують можливість виразити свої почуття, думки та досвід у безпечному та некритичному середовищі. Мистецька творчість дозволяє їм відсторонитися від тривожних та болючих спогадів, зосередитися на творчому процесі та знайти нові способи сприйняття та вираження своїх емоцій. Це особливо корисно для тих, хто має труднощі зі словесним вираженням або відчуває сором при прямому висловленні своїх почуттів.

У арттерапії військовослужбовці можуть використовувати різні форми мистецтва, такі як живопис, малювання, ліплення, колажі тощо. Цей процес дозволяє їм відкрити нові способи сприйняття свого досвіду та переживань. Важливо зазначити, що в арттерапії сам процес творчості має значно більше значення, ніж кінцевий результат. Вільне вираження емоцій та відчуттів через мистецтво допомагає військовослужбовцям знайти внутрішню рівновагу та гармонію².

Варте уваги:

[Курс на «Прометеус» «Адаптація до цивільного життя. Курс для ветеранів та ветеранок»](#)

1 <https://www.ukrainer.net/yak-dopomahaiut-veteranam/>

2 <https://dp-tmo.mvs.gov.ua/news/show/29>

