

## "Кожен день — перемога. Сім'я та спільнота як фундамент для реабілітації звільнених."



Звільнення з полону — це початок найскладнішого етапу: повернення до життя. Для військових та цивільних, які пережили російську неволю, полон — це не просто період ізоляції, а травматичний досвід тортур, фізичного та психологічного насильства, повної дегуманізації. Вони повертаються зі зміненими фізіологічними реакціями, зруйнованими базовими довірами та глибоким болем.

Повернення людини до повноцінного життя після полону — це **спільна відповідальність держави, фахівців та суспільства.**

### **Етап 1: Перші кроки після обміну (Безпека та медичне відновлення)**

Перші дні після звільнення — це критичний період, коли людина перебуває у стані гострого стресу та потребує максимальної безпеки й уваги фахівців.

1. **Медичне обстеження та фіксація.** Первинний фокус — фізичне здоров'я та фіксація травм, слідів катувань (для юридичної роботи та надання належного лікування).

2. **Базові потреби та безпека.** Забезпечення невідкладного доступу до якісної їжі, чистої води, комфортного одягу, а головне — **почуття абсолютної безпеки.** Людина має відчувати, що контроль над її життям повернувся до неї.

3. **Первинна психологічна підтримка (дебрифінг).** На цьому етапі працюють спеціалізовані команди (психологи, соціальні працівники), які проводять первинну діагностику стану та готують людину до подальшої реабілітації. Важливо не вимагати одразу розповіді про травму, а забезпечити стабілізацію.

*Держава впроваджує триетапний порядок реінтеграції (підготовчий, основний, додатковий), що передбачає комплексне медичне, психологічне та соціальне відновлення у спеціалізованих центрах.*

## **Етап 2: Психологічне та соціальне відновлення**

Повернення до життя — це боротьба з наслідками тривалого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, порушень сну та відчуття відчуженості.

1. **Професійна травматерапія.** Ключова умова — це робота з фахівцями (психологами, психотерапевтами, психіатрами), які спеціалізуються на **постізоляційному відновленні** та травматерапії. Це може бути Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів "Лісова поляна" або інші спеціалізовані заклади та програми.

2. **Відновлення когнітивних функцій.** Тривалий стрес і брак інформації в полоні порушують здатність концентруватися, приймати рішення та планувати. Терапія спрямована на відновлення цих функцій та повернення довіри до себе.

3. **Робота з родиною.** Сім'я, яка чекала, теж пережила травму. Важливо, щоб звільнений та його рідні проходили терапію спільно. Родичів навчають, як реагувати на спалахи агресії, тривоги, нічні жахіття, як не тиснути й не вимагати "нормальності".

### **Ключові правила для близьких:**

- **Терпіння та відсутність тиску.** Не вимагайте негайного повернення до старих ролей, роботи чи звичок.
- **Контроль у деталях.** Дозвольте людині самостійно обирати, що їсти, де спати, що дивитися. Це відновлює відчуття контролю, втрачене в полоні.
- **Створення рутини.** Відновлення простих, передбачуваних ритуалів (сніданок о 9:00, прогулянка, заняття) допомагає мозку відновити відчуття стабільності світу.
- **Уникайте розпитувань.** Не запитуйте про жахіття полону. Якщо людина захоче поділитися, вона зробить це сама, коли буде готова.

## **Етап 3: Реінтеграція у суспільство. Повернення до гідності.**

Реінтеграція — це не просто отримання документів, а повернення до повноцінної соціальної ролі, професійної діяльності та відновлення соціальних зв'язків.

1. **Соціальна підтримка та бюрократія.** Держава надає допомогу у відновленні документів (паспорт, військовий квиток, УБД), оформленні виплат та пенсій. Це ключова соціальна дія, яка підтверджує, що держава цінує своїх громадян.

2. **Спілкування з побратимами.** Групи підтримки з людьми, які пережили схожий досвід, є надзвичайно ефективними. Це місце, де людина може говорити без пояснень і почуватися зрозумілою.

3. **Повернення до праці.** Найкраща терапія — це повернення до відчуття корисності. Навіть часткова зайнятість, волонтерство чи навчання новій професії допомагають замінити "ідентичність полоненого" на "ідентичність творця".

**Головний принцип - бачити людину, а не її травму.** Полон — це жахливий епізод, але не остаточна характеристика особистості. Суспільство має пропонувати підтримку, повагу та можливості, щоб людина, яка пережила пекло, змогла знову знайти себе вдома, у вільній Україні.