



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Життя та служба після полону

довідник для звільнених з полону

Автор: Данило Кравець

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

 **DIGNITY**
DANSK INSTITUT MOD TORTUR

**ІНФОБОКС ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ ЗІ ЗВІЛЬНЕНИМИ З ПОЛОНУ
СТВОРЕНО У МЕЖАХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?» – ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ,
У СПІВПРАЦІ З ДАНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ З ПРОТИДІЇ КАТУВАННЯМ,
ЗА ФІНАНСУВАННЯ МІНІСТЕРСТВА ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ДАНІЇ.
ЕКСПЕРТНА ТА АНАЛІТИЧНА ПІДТРИМКА – КООРДИНАЦІЙНИЙ ЦЕНТР
З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ, УПРАВЛІННЯ
РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ЦЕНТРАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ ЦИВІЛЬНО-
ВІЙСЬКОВОГО СПІВРОБІТНИЦТВА ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБУ ЗБРОЙНИХ
СИЛ УКРАЇНИ, МІНІСТЕРСТВО У СПРАВАХ ВЕТЕРАНІВ УКРАЇНИ.
МЕДІАПАРТНЕР – STARLIGHT MEDIA. ТЕХНІЧНА ПІДТРИМКА –
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ»**

Експертна підтримка: Олена Сек

Редакторка: Аліса Григорук

Дизайн: Данило Кравець

Художнє оформлення: Олена Железняк

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА: ВІД АВТОРА	7
	ЧАСТИНА 1. РЕІНТЕГРАЦІЙНІ ЗАХОДИ	9
	ПРИНЦИПИ ВЗАЄМОДІЇ В ЦЕНТРІ РЕІНТЕГРАЦІЇ	10
	ПАМ'ЯТКА: КОНТАКТИ	12
	ЧЕКЛІСТ: ПОРЯДОК РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ	15
	МІСЦЕ ДЛЯ НОТАТОК	18
	ЧАСТИНА 2. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ	20
	МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД: РОЗКАЖИ ЛІКАРЮ	21
	ФІЗИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ: ВПРАВИ	22
	ХАРЧУВАННЯ	26
	СОН: ЯК ПРАВИЛЬНО СПАТИ І НАВІЩО ЦЕ	27
	ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА	30
	ПРОТЕЗУВАННЯ: ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	32
	ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЯК ЇХ ПОБОРОТИ	34
	ЧАСТИНА 3. СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ ТА СПІЛКУВАННЯ	37
	ПЕРШОЧЕРГОВІ ПОТРЕБИ (пам'ятка для рідних)	38
	ПЕРША ЗУСТРІЧ ІЗ РІДНИМИ	39
	ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ПОЛОН	41
	ПОВЕРНЕННЯ В СУСПІЛЬСТВО	43



ЧАСТИНА 4. ВІЙСЬКОВА СЛУЖБА 46

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ДОКУМЕНТАМИ 47

ЗМІНИ В ЗАКОНОДАВСТВІ 48

ПРОДОВЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 49

ЗВІЛЬНЕННЯ З ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 54



ЧАСТИНА 5. ФІНАНСИ, ЖИТЛО, ДЕРЖАВА 55

ВИПЛАТИ 56

ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ 57

ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 58

ДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ 59

ДЕРЖАВНІ ВІЙСЬКОВІ ОБЛІГАЦІЇ 62



ЧАСТИНА 6. ЖИТТЯ ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 63

ОСВІТА 64

РОБОТА 65

ВETERАНСЬКИЙ БІЗНЕС: МОЖЛИВОСТІ 66

ВОЛОНТЕРСТВО 67



ЧАСТИНА 7. БЕЗПЕКА 68

КІБЕРБЕЗПЕКА. ШАХРАЙСТВО 69

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ШАХРАЇВ 71

ІПСО. ЯК ВИЯВИТИ ТА ЯК ПРОТИДІЯТИ 72

КОРИСНІ МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ 74



ЧАСТИНА 8. ДАЙДЖЕСТ НОВИН ВІЙНИ 76

2022 РІК 77

2023 РІК 79

2024 РІК 81

2025 РІК 85



ЧАСТИНА 9. ТУТ ТОБІ ДОПОМОЖУТЬ 87

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА 88

ПРАВОВА ДОПОМОГА 89

КОРИСНІ КОНТАКТИ 90



ЧАСТИНА 10. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ 93

Передмова автора



Вітаю з поверненням, друже чи подруго!

Мене звати Кравець Данило, позивний «Інді». Я сержант Збройних сил України, експериментатор 72-ої окремої механізованої бригади. Був у полоні з листопада 2022 року по квітень 2023 року. Після звільнення пройшов реінтеграційні заходи, а згодом сам долучився до підрозділу, який допомагав звільненню з полону військовослужбовцям повертатися до служби та життя.

Цей довідник з'явився не з ідеї написати книжку. Він з'явився з потреби.

З потреби мати під рукою щось просте, зрозуміле й чесне в момент, коли життя після полону здається хаотичним, перевантаженим і незрозумілим. Коли навколо багато людей, але водночас ти відчуваєшся дуже самотньо. Коли є купа питань — і майже немає відповідей, яким можна довіряти.

Мій досвід полону, повернення, спроби зібрати себе наново та знайти своє місце у війську та суспільстві стали основою цього довідника. Я не психолог, не науковець. Я той, хто пройшов, а може ще йде, шляхом відновлення і готовий ділитися своїм досвідом на цьому шляху.

Після звільнення я доволі швидко реінтегрувався у військо й продовжив службу. Але з часом зрозумів, що повернення — це не лише про форму, документи чи посаду. Це ще й про повернення до себе, людей, життя поза досвідом полону. І цей процес часто значно складніший, довший і менш очевидний.

Саме тому цей довідник не про героїзм і не про «тримайся купи». Він про реальність:

- про тіло, яке вчиться жити по-новому;
- про психіку, яка реагує не так, як ти очікуєш;
- про сон, злість, втому, сором, тишу, дистанцію з близькими;
- про документи, рішення, службу, вибір і право цей вибір робити.

Довідник «Життя та служба після полону» — це практичний інструмент підтримки на етапі відновлення. Тут зібрані матеріали, які допоможуть зорієнтуватися після звільнення, відновити контакт з тілом і розумом, налагодити комунікацію з близькими, розібратися з документами, процедурою повернення на службу, знайти сенс і мотивацію рухатись далі.

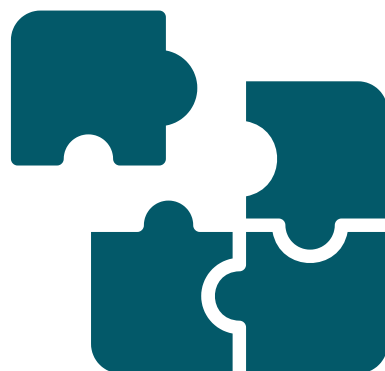
Довідник створено на основі мого особистого досвіду та досвіду звільнених оборонців, з якими працював під час заходів реінтеграції. Матеріали пройшли професійну редакторську й дизайнерську обробку, щоб зробити їх максимально зрозумілими, доступними та корисними кожному й кожній.

Цей довідник — не інструкція «як жити». Він про шлях після полону. Це супровід, відповіді на питання як повернути собі життя. І якщо бодай один із розділів допоможе тобі зробити свій день трохи легшим — отже, він написаний не дарма.

ЧАСТИНА 1

Реінтеграційні заходи

Реінтеграційні заходи — комплекс дій, спрямований на відновлення та повернення до повноцінного життя звільнених оборонців і захисниць України після їх перебування в ізоляції. Він передбачає надання медичної та психологічної допомоги, опитування звільнених осіб для отримання інформації, важливої для Сил безпеки і оборони, а також вивчення досвіду перебування в ізоляції.



Принципи взаємодії в Центрі реінтеграції

Участь у заходах реінтеграції та реабілітації

Бери активну участь у заняттях, тренінгах і консультаціях. Якщо відчуваєш, що якась активність для тебе занадто складна, обговори це зі старшим групи реінтеграції чи психологом.

Повага до інших учасників та персоналу

Стався з повагою до всіх учасників та учасниць реінтеграційних заходів і до персоналу Центру. У кожного свій шлях відновлення, і кожен має право на власну думку та почуття. Уникай знецінення, осуду чи будь-яких дій, що можуть зачепити честь і гідність інших.

Інформаційна безпека

Не знімай фото й відео житлових чи лікувальних корпусів. Не публікуй у соцмережах жодної інформації, що може вказати на місцезнаходження Центру реінтеграції. Це необхідно для безпеки всіх учасників і учасниць процесу і персоналу.

Конфіденційність і приватність

Все, чим діляться учасники під час реінтеграційних заходів, є конфіденційним. Не поширюй особисту інформацію про інших військовослужбовців і захисниць без їхньої згоди публічно, у відкритих джерелах.

Пунктуальність

Відвідуй усі обов'язкові заходи, які були тобі призначені. Приходь вчасно. Якщо запізнюєшся — повідом. Дотримуйся режиму — це сприятиме процесу реінтеграції.

Заборона на вживання алкоголю і наркотиків

На території Центру **вживання алкоголю та наркотичних речовин суворо заборонене**. Це важливо для твого відновлення і безпеки інших. За порушення цього правила передбачені дисциплінарні заходи.

Безпека та відповідальність за власні дії

Підтримуй безпечне середовище. Уникай конфліктних ситуацій, вчинків під впливом емоцій або травматичного досвіду, які можуть загрожувати тобі чи іншим.

Повага до майна Центру реінтеграції

Дбай про майно Центру. Будь-які пошкодження майна чи використання обладнання не за призначенням можуть стати причиною застосування дисциплінарних заходів.

Особиста гігієна та охайність

Дотримуйся правил особистої гігієни, підтримуй порядок і чистоту в місцях спільного користування. Це турбота і про твоє здоров'я, і про комфорт тих, хто поруч.

Відвертість і співпраця з фахівцями

Якщо виникнуть будь-які труднощі — фізичні, психологічні чи соціальні — будь ласка, звертайся до психолога або іншого фахівця групи реінтеграції. Вчасно сказати «мені важко» — це спосіб отримати необхідну підтримку і допомогу.

Тиша та спокій

Дотримуйся тиші в місцях для відпочинку та реабілітації, особливо вночі, щоб не заважати іншим.

Наміри вийти за межі Центру

Для виходу за межі Центру реінтеграції необхідно написати рапорт. Деталі про порядок і терміни виходу в місто тобі пояснить група реінтеграції.

ПАМ'ЯТКА: Контакти

На цій і наступній сторінках запиши номери телефонів та імена людей, до яких звертаєшся під час реінтеграції — лікаря, дебрифера, психолога та інших фахівців. Ці нотатки допоможуть мати все під рукою і швидко знайти потрібний номер.



Звання, ПІБ



Номер телефону



Старший групи реінтеграції



Звання, ПІБ



Номер телефону



Лікуючий лікар



Звання, ПІБ



Номер телефону



Психолог



Звання, ПІБ



Номер телефону



Консультант «рівний-рівному»



Звання, ПІБ



Номер телефону



Фахівець з питань



Звання, ПІБ



Номер телефону



Фахівець з питань



Звання, ПІБ



Номер телефону



Фахівець з питань



Звання, ПІБ



Номер телефону



Фахівець з питань



Звання, ПІБ



Номер телефону



Фахівець з питань

ПАМ'ЯТКА: Контакти



Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими

тел. гарячої лінії: 0 800 300 529 (Пн–Пт, 09:00–16:00)
e-mail для звернень: koord@gur.gov.ua



koordshtab.gov.ua



Національне
інформаційне
бюро

Національне інформаційне бюро

тел. гарячої лінії: 16-48 (цілодобово)
e-mail для звернень: info@nib.gov.ua



nib.gov.ua



Служба безпеки України

Гаряча лінія Об'єднаного центру з координації
пошуку та звільнення військовополонених
та незаконно ув'язнених цивільних осіб
тел. (067) 650-83-32
e-mail для звернень: united_center@ssu.gov.ua



ssu.gov.ua



Міністерство оборони України

тел. гарячої лінії: 15-12
e-mail для звернень: admou@post.mil.gov.ua



mod.gov.ua



Міністерство у справах ветеранів

тел. гарячої лінії: (063) 035-40-92 (Пн–Пт, 09:00–18:00)
e-mail для звернень: dpi@mva.gov.ua



mva.gov.ua



Військовий омбудсмен

Напиши заяву (друковану чи від руки) та надішли
звернення.
e-mail для звернень: zpv@apu.gov.ua



Facebook

Чекліст: порядок реінтеграційних заходів

Чекліст — це список підказок, які допоможуть тобі крок за кроком вирішувати важливі питання і нічого не забути. Відмічай виконане та впевнено рухайся далі до відновлення.



ФАЗА 1. У ЗАКЛАДІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

- ☐ Пройти первинне медичне обстеження
- ☐ Отримати набір речей першої необхідності
- ☐ Отримати папку зі зразками заяв та інформаційними матеріалами



ФАЗА 2. У ЦЕНТРІ РЕІНТЕГРАЦІЇ

- ☐ Пройти поглиблене медичне обстеження

Постізоляційна декомпресія

- ☐ Пройти процедуру дебрифінгу (постізоляційного)
- ☐ Пройти огляд психіатра
- ☐ Пройти консультацію психолога

Написати заяви

- ☐ На отримання одноразової державної грошової допомоги та щорічної державної грошової допомоги
- ☐ На відновлення втраченої SIM-картки (за потреби)
- ☐ На відновлення паспорта громадянина України (за потреби)

Отримати

- ☐ Довідку про перебування в місцях несвободи внаслідок збройної агресії проти України або інтернування в нейтральних державах

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 20.01.2023 № 55

- ☐ Довідку про перебування громадянина України в місцях несвободи внаслідок збройної агресії проти України (для оформлення паспорта громадянина України)

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 20.01.2023 № 55

- ☐ Довідку про встановлення факту позбавлення особи особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України (у зв'язку із захистом державного суверенітету, незалежності, територіальної цілісності й недоторканності України)

Відновити втрачені документи

- ☐ Отримати відновлений паспорт громадянина України
- ☐ Отримати відновлений РНОКПП (ідентифікаційний код)
- ☐ Отримати відновлену банківську картку/ки
- ☐ Отримати відновлену SIM-картку/ки

Після отримання паспорта громадянина України, РНОКПП, банківської картки надати дані та банківські реквізити до Комісії зі встановлення факту перебування в полоні для отримання одноразової та щорічної допомоги.

Пройти опитування

- ☐ Заповнити та здати бланк опитування, виданий Службою безпеки України
- ☐ Заповнити та здати бланк психологічного скринінгу (вхідний та вихідний)
- ☐ Заповнити онлайн форму зворотного зв'язку про проходження відновлювальних (реінтеграційних, постізоляційних) заходів
- ☐ Заповнити онлайн форму зворотного зв'язку про використання цього довідника для звільнених з полону (за QR-кодом на с. 97)

Написати рапорти

- ☐ На відновлення втраченого військового квитка чи посвідчення офіцера
- ☐ На відновлення чи виготовлення посвідчення УБД
- ☐ На відпустку для реабілітації терміном 30 діб (за результатами проходження ВЛК у Центрі реінтеграції)

Робота з правоохоронними органами

- ☐ ОБОВ'ЯЗКОВЕ ЩОДЕННЕ відвідування заходів з пошуку зниклих безвісти та полонених осіб
- ☐ Бесіда з представниками Служби безпеки України
- ☐ Бесіда з представниками військової контррозвідки СБУ
- ☐ Написати заяву на зняття з розшуку для Національної поліції України

- ☐ Бесіда з представниками офісу Генерального прокурора
- ☐ Бесіда з представниками інших державних, громадських та міжнародних правозахисних організацій (за бажання)



ФАЗА 3. ВИПИСКА З ЦЕНТРУ РЕІНТЕГРАЦІЇ

- ☐ Пройти проміжну військово-лікарську комісію (ВЛК)
- ☐ Отримати рішення проміжної ВЛК
- ☐ Отримати виписний / перевідний епікриз
- ☐ Отримати результати досліджень у лікуючого лікаря
- ☐ Отримати продовольчий атестат
- ☐ Отримати припис (у випадку виписки у в/ч)
- ☐ Отримати гарантійний лист від приймаючого лікувального закладу (у випадку переведення на подальше лікування)

Виписка з Центру реінтеграції може бути: у військову частину / у відпустку для реабілітації терміном 30 днів / на подальше лікування. Не існує єдиного алгоритму відновлення, кожна людина потребує індивідуального підходу залежно від стану здоров'я.

Дізнатися більше про план лікування, переведення тощо ти можеш у свого лікуючого лікаря.



ФАЗА 4. У ВІЙСЬКОВІЙ ЧАСТИНІ

- ☐ Отримати відновлений військовий квиток чи посвідчення офіцера
- ☐ Отримати посвідчення учасника бойових дій (УБД)
- ☐ Отримати довідку форми №5 медичної служби про обставини травмування
- ☐ Отримати довідку форми № 6 про безпосередню участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України
- ☐ Отримати через медичну службу направлення на ВЛК (для встановлення причинно-наслідкового зв'язку травми та ступеня придатності до військової служби)
- ☐ Прийняти рішення про продовження чи звільнення з військової служби

Пам'ятай: якщо ти вирішиш продовжувати військову службу, в тебе є право на додаткову відпустку — 90 календарних днів без поділу на частини.

Відповідно до Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

Місце для нотаток

Тут можна занотувати важливі думки, спостереження, враження або запитання до фахівців. Записуй усе, що може знадобитися тобі пізніше.

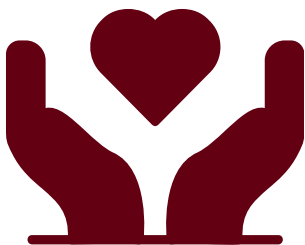
[illegible]

[illegible]

ЧАСТИНА 2

Турбота про себе

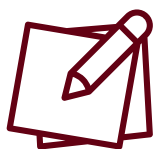
Цей розділ присвячений відновленню фізичного і психічного здоров'я. Тут зібрані рекомендації про щоденні звички, фізичну активність, харчування та шляхи боротьби із залежностями. Ці поради допоможуть тобі повернути контроль над власним життям.



Медичний огляд: розкажи лікарю

Друже чи подруго, під час відновлювальних заходів тобі доведеться пройти кілька медичних оглядів. Вони допоможуть **якісно поставити діагноз і спланувати процес твого фізичного відновлення**.

Цей важливий етап дасть змогу оцінити стан здоров'я, виявити можливі проблеми та уникнути ускладнень. **Щоб медогляди були максимально результативними, будь ласка, дотримуйся таких порад.**



Згадай і запиши

Перед медоглядом постарайся згадати всі поранення, травмування та іншу важливу інформацію про своє здоров'я. **Записуй усі важливі деталі в цьому довіднику, щоб не забути.**



Розкажи лікарю

Обов'язково розкажи лікарям про всі травми чи поранення, що ти отримав під час захоплення та перебування в полоні. Це дасть змогу фахівцям краще спланувати твоє відновлення.



Відповідність записів

Усі твої діагнози, а також інформація про отримані травми й поранення **мають бути документально зафіксовані**. Це дасть можливість медикам твоєї військової частини оформити відповідні документи для грошової компенсації та подальшої реабілітації.



Дотримуйся рекомендацій

Для комплексного та якісного відновлення відвідуй усі призначені обстеження та процедури. **Записуй рекомендації в довідник, щоб не забути. Також запиши номер телефону твого лікуючого лікаря (с. 12).**



Звертайся

Якщо тобі стало зле чи ти пригадав важливу деталь про травмування в полоні — одразу звернись до фахівців. **Пам'ятай: чергова сестра і лікуючий лікар завжди на зв'язку, щоб надати допомогу.**

Фізичне відновлення: вправи

Перебування в полоні, безперечно, впливає на загальний стан організму. Значна кількість звільнених оборонців і захисниць мають суттєву втрату ваги, зниження витривалості й рухливості, наслідки постійного стресу. В цьому розділі викладено базові вправи, що допоможуть відновити фізичний стан.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

- 1. Перед початком тренувань проконсультуйся з лікуючим лікарем.**
Відновлюватися фізично важливо в балансі з іншими процесами в тілі.
- 2. На початку кожного тренування роби коротку розминку, відновлюючи еластичність м'язів.** Це зменшить ризик травмування.
- 3. Починай з мінімального навантаження.** Поступово збільшуй інтенсивність, тривалість і складність вправ.
- 4. Якщо під час тренування ти відчуєш погіршення стану** (щось болять, паморочиться в голові тощо), **зупинись і звернись по допомогу до медичного персоналу.**
- 5. Роби 3–4 тренування на тиждень тривалістю 20–30 хвилин.**

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Завжди починай з розминки: рухи для суглобів, легка хода.
- Завершуй заняття диханням і розтяжкою.
- Якщо відчуваєш біль — зупинись.
- Уникай вправ, які спричиняють запаморочення, нудоту чи біль у грудях.

ТИЖДЕНЬ 1

Одразу після звільнення не рекомендується сильно навантажувати тіло. За час перебування в полоні твої суглоби, м'язи та зв'язки ослабли через недостатнє, неякісне харчування, умови утримання та відсутність фізичної активності.

Тому в перший тиждень варто зосередитися на тому, щоб активувати тіло й підготуватися до подальших силових тренувань. Виконуй такі вправи 3–4 рази на тиждень.

Дихання

ВПРАВА. Глибокий вдих через ніс (3–4 с), затримка дихання (5–6 с), повільний видих через рот (7–8 с).

ПОВТОРИТИ 10 разів на початку та в кінці тренування.

Кругові оберти

ВПРАВА. Виконай кругові оберти головою, плечима, тазом та колінами.

ПОВТОРИТИ по 10 разів у кожен бік.

Підйом колін сидячи

ВПРАВА. Сядь на край крісла чи ліжка, зігни коліна на 90°. Почергово підіймай коліна, тримаючи спину рівно.

ПОВТОРИТИ по 10 разів на кожну ногу.

Нахили тулуба

ВПРАВА. Постав ноги на ширину плечей, руки на пояс. Почергово виконуй плавні нахили тулуба вперед-назад та в обидва боки.

ПОВТОРИТИ 5 разів.

Ходьба

ВПРАВА. У комфортному тобі темпі проходь мінімум 2 км щодня, поступово збільшуючи відстань. Якщо немає можливості ходити на вулиці, виконуй ходьбу на місці, підіймаючи коліна якнайвище.

ПОВТОРИТИ мінімум 2 км на день або 5 хв ходьби на місці 4–5 разів на день.

ТИЖДЕНЬ 2

У другий і наступні тижні навантаження та складність вправ потрібно потроху збільшувати. Найважливіше у процесі фізичного відновлення — не поспішати й поступово «запускати» організм.

Присідання до стільця

ВПРАВА. Сядь на стілець, потім встань, тримаючи спину прямо. Повільно присідай і вставай, контролюючи рух. Не сідай повністю — торкайся стільця і піднімайся.

ПОВТОРИТИ 2 підходи по 8 разів.

Відтискання від стіни

ВПРАВА. Стань обличчям до стіни на відстані витягнутих рук. Поклади долоні на стіну на рівні плечей. Повільно згинай руки в ліктях і підводь груди до стіни, а потім повертайся в початкове положення.

ПОВТОРИТИ 2 підходи по 10 разів.

Місток (лежачи)

ВПРАВА. Ляж на спину, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Повільно підіймай таз, напружуючи сідниці, тримай кілька секунд і повільно опускай.

ПОВТОРИТИ 2 підходи по 10 разів.

Планка (з колін)

ВПРАВА. Стань у положення на передпліччях і колінах, тримай тіло в одній лінії, напружуй прес.

ПОВТОРИТИ: утримуй положення 10–20 с, 2 підходи.

Баланс стоячи

ВПРАВА. Стань прямо, перенеси вагу на одну ногу, другу зігни й підними трохи вгору. Тримай рівновагу, не напружуючи плечі. Можеш спертися пальцем об стіну.

ПОВТОРИТИ 10 секунд на кожну ногу, 2 підходи.

Ходьба

ВПРАВА. У комфортному тобі темпі проходь мінімум 4 км щодня, поступово збільшуючи відстань. Якщо немає можливості ходити на вулиці, виконуй ходьбу на місці, підіймаючи коліна якнайвище.

ПОВТОРИТИ мінімум 4 км на день або 10 хв ходьби на місці 3–4 рази на день.

ТИЖДЕНЬ 3

Випади назад

ВПРАВА. Стань прямо, руки на поясі. Зроби крок назад однією ногою, опускаючи коліно майже до підлоги (або настільки, наскільки дозволяє стан). Повертайся у вихідне положення та змінюй ногу.

ПОВТОРИТИ по 6 разів на кожну ногу, 2 підходи.

Супермен

ВПРАВА. Ляж на живіт, витягни руки вперед. Підіймай одночасно праву руку та ліву ногу, потім — ліву руку та праву ногу. Виконуй повільно.

ПОВТОРИТИ 2 підходи по 10 разів для кожної пари кінцівок.

Планка з підтягуванням колін

ВПРАВА. Прийми положення планки на передпліччях або долонях. Повільно підтягни одне коліно до грудей і поверни у вихідне положення. Повтори іншою ногою.

ПОВТОРИТИ по 5 разів на кожну ногу, 2 підходи.

Стояння на носках

ВПРАВА. Стань прямо, тримаючись за опору (стілець або стіну). Повільно піднімайся на носки, напружуючи литки, а потім опускайся.

ПОВТОРИТИ 2 підходи по 12 разів.

Планка (з колін)

ВПРАВА. Стань у положення на передпліччях і колінах, тримай тіло в одній лінії, напружуй прес.

ПОВТОРИТИ: утримуй положення 10–20 с, 2 підходи.

Баланс стоячи

ВПРАВА. Стань прямо, перенеси вагу на одну ногу, другу зігни й трохи підніми. Тримай рівновагу, не напружуючи плечі. Можеш спертися пальцем об стіну.

ПОВТОРИТИ 10 с на кожну ногу, 2 підходи.

Ходьба

ВПРАВА. У комфортному тобі темпі проходь мінімум 6 км щодня, поступово збільшуючи відстань. Якщо немає можливості ходити на вулиці, виконуй ходьбу на місці, підіймаючи коліна якнайвище.

ПОВТОРИТИ мінімум 6 км на день або 15 хв ходьби на місці 2–3 рази на день.

ТИЖДЕНЬ 4

У четвертий тиждень реабілітації тіло вже частково адаптувалося до навантажень. Настав час поступово зміцнювати м'язи та розвивати витривалість. **Пам'ятай: техніка важливіша за швидкість. Якщо відчуваєш втому або запаморочення, зменш темп, зроби паузу або перенеси частину вправ на інший день.**

Присідання

ВПРАВА. Стань, ноги на ширині плечей. Повільно присідай, тримаючи спину прямо, коліна не винось за пальці стоп. Повернись у вихідне положення.

ПОВТОРИТИ 3 підходи по 10 разів.

Відтискання від лавки

ВПРАВА. Знайди невисоку опору (лава, міцний стіл). Стань у положення планки з опорою на руки. Зігни лікті під кутом 90°, опускаючи груди до опори, потім повернись у вихідне положення.

ПОВТОРИТИ 3 підходи по 8 разів.

Планка з дотиком до плечей

ВПРАВА. Прийми положення планки на прямих руках. Повільно торкнись правою рукою лівого плеча, потім лівою — правого. Не розгойдуй тіло.

ПОВТОРИТИ по 8 разів на кожен бік, 2 підходи.

Нахили тулуба

ВПРАВА. Постав ноги на ширину плечей, руки на пояс. Почергово виконуй плавні нахили тулуба вперед-назад та в обидва боки.

ПОВТОРИТИ 10 разів у кожен бік.

Ходьба

ВПРАВА. У комфортному тобі темпі прохось мінімум 8 км щодня, поступово збільшуючи відстань. Якщо немає можливості ходити на вулиці, виконуй ходьбу на місці, підіймаючи коліна якнайвище.

ПОВТОРИТИ мінімум 8 км на день або 20 хв ходьби на місці.

ВАЖЛИВО

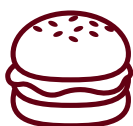
- Комплекс вправ для четвертого тижня можна використовувати й надалі для підтримки загального фізичного стану.
- Якщо ти хочеш перейти до повноцінних силових тренувань, обов'язково порадься зі своїм лікуючим лікарем, обговори деталі.
- У перші місяці після звільнення з полону рекомендовано відвідувати індивідуальні заняття з тренером (для врахування всіх медичних протипоказань та індивідуальних особливостей).

Харчування

Після полону потрібен час, щоб організм адаптувався до нових умов. Те саме стосується і харчування. Багато звичайних продуктів, їх кількість і частота споживання в перші тижні після звільнення можуть спричинити ускладнення, що негативно вплинуть на тривалість і якість відновлення. Також звертай увагу на терміни придатності продуктів та не вживай протерміновані.



Не варто



Продукти швидкого приготування з високим вмістом жиру, солі та консервантів.



Страви з високим вмістом спецій (перець чилі, часник, цибуля) та консервантів.



Кондитерські вироби, такі як торти, тістечка, шоколад.



Напої, що містять кофеїн і можуть викликати додаткове навантаження на нервову систему.



Газовані напої з високим вмістом цукру.



Будь-які алкогольні напої слід виключити, бо вони можуть негативно впливати на психоемоційний стан та загальне фізичне відновлення.



Варто

Мінімум жиру. Уникати смаженої їжі, віддавати перевагу вареним, запеченим або приготованим на пару продуктам.

Обмежити використання спецій та солі, щоб уникнути подразнення шлунково-кишкового тракту.

За рекомендацією лікаря можна приймати вітамінно-мінеральні комплекси для швидшого відновлення.

Важливо пити достатню кількість води. Також можна пити трав'яні чаї та компоти без цукру.

Сон: як правильно спати і навіщо це

Багато військовослужбовців після звільнення з полону чи повернення з району бойових дій кажуть: «не можу заснути», «часто прокидаюся вночі», «почуваюся втомленим, навіть коли сплю». Це нормальна реакція організму на надмірний стрес і напруження. Тілу потрібен час, щоб переключитись.

Та можна навчитися спати правильно. От що варто знати про сон, щоб зробити його якісним.

Що таке сон

Сон — це природний стан організму, під час якого відбувається фізичне та психологічне відновлення. Він не менш важливий за воду, їжу чи повітря. Коли людина спить — це не просто відпочинок, це обробка отриманої інформації, відновлення клітин тіла, стабілізація емоційного стану та зміцнення пам'яті.

Значення сну важко переоцінити, адже він впливає на:

- працездатність і концентрацію;
- імунітет;
- емоційну стабільність;
- здатність адаптуватися до стресу.

Що відбувається з мозком, коли ми спимо, і чому це так важливо після травми

Сон — складний процес, під час якого мозок «обробляє» спогади, емоції, інформацію за день. Все, що ми пережили, зокрема біль, страх, розгубленість, безсилля, відкладається в пам'яті. І саме під час сну мозок «обробляє» ці події, зменшуючи їхню емоційну силу.

Але є важливий момент: якщо ти спиш недостатньо чи неякісно — мозок не встигає все обробити. Вся ця інформація залишається в «черзі», ніби в кеші комп'ютера. Вона не зникає, а накопичується.

І тут парадокс — мозок не дуже розумний у плані пріоритетів. Він не починає наступної ночі обробляти «вчорашнє». Натомість він «хапається» за найбільш яскравий перед сном спогад. Якщо це, наприклад, тривожні новини, спогади про полон чи сварка, саме це він буде «пережовувати» вночі.

У результаті:

- все, що залишилося необробленим раніше, відкладається ще глибше;
- наростає відчуття «переповненості», внутрішнього напруження;
- мозок ніби «забивається» інформацією, яку не встигає обробити.

Що допомагає?

- Повноцінний, регулярний сон — щонайменше 6–8 годин.
- Розвантаження перед сном: тиша, спокій, обмеження нової інформації.

Фази сну

Наш сон поділяється на цикли тривалістю близько 90 хв. Існує дві основні фази.

Фаза повільного сну (NREM)

- Відбувається фізичне відновлення тіла: регенеруються тканини, м'язи та імунна система.
- Температура тіла знижується, скорочується частота серцевого ритму, знижується артеріальний тиск.

Фаза швидкого сну (REM)

- Фіксується активна робота мозку, людина бачить сновидіння.
- Відбувається обробка отриманого досвіду, емоцій та спогадів, зокрема травматичних.

Ці фази повторюються по черзі кілька разів протягом ночі. **Щоб сон був якісним і відновлювальним, важливо розраховувати час на відпочинок так, щоб дати організму пройти 4–6 повноцінних циклів.**

Гігієна сну — як допомогти собі заснути

Виконання правил гігієни сну дає мозку сигнал: «час відпочивати». **Ось 7 порад, як покращити свій сон:**

- 1. Вибудуй графік сну.** Спи щодня в один і той самий час. Регулярність — запорука здорового сну.
- 2. Відкладай телефон за годину перед сном.** Світло екрана, особливо синє, суттєво впливає на засипання, пригнічуючи гормон сну мелатонін.
- 3. Забезпеч тишу і темряву.** Вимикай прилади, що видають шум чи світло, завішуй вікна шторами.
- 4. Теплий душ або чай з м'ятою** допоможуть розслабитись.
- 5. Не спиш — не лежи.** Якщо не можеш заснути, краще пройдиш, випий води, почитай книжку.
- 6. Не переїдай та не вживай алкоголь перед сном.**
- 7. Створи власний ритуал перед сном.** Наприклад: душ, чай, читання книжки, сон.

Що робити, якщо сниться полон чи бойові дії

Сни, в яких ми бачимо травматичні події, як от бойові дії чи полон, є частиною процесу відновлення. Під час сну мозок опрацьовує і впорядковує прожитий досвід, знижуючи його емоційний фон. Цей процес може тривати тижнями чи місяцями.

Перш за все, варто усвідомити, що сам факт такого сну не є ознакою «божевілля». Це сигнал про те, що мозок намагається впоратися з травмою. Можна опрацьовувати такі сни з психологом, вести так званий «щоденник снів», де коротко записувати, що наснилось. Це також допоможе мозку обробляти інформацію. Пам'ятай: ти завжди можеш поділитися тим, що тебе турбує, з близькою людиною. **Мовчання не допомагає.**

Якщо тобі приснився такий сон і ти прокинувся, виконай ці дії:

1. Заземлись — постав ноги на підлогу, відчуй опору. Назви три речі навколо себе, зроби декілька повільних глибоких вдихів.
2. Випий теплої води чи вмийся — це допоможе перезапустити нервову систему та заспокоїтись.

Порушення сну після полону — це нормальна реакція організму на ненормальні обставини. Поступово, крок за кроком, сон нормалізується. Пам'ятай, що ти не сам і що це мине.

Вправа «Запиши свій сон»

Якщо тобі наснився жах, запиши його тут. Це дає змогу «винести» його з голови й залишити на папері.

Вправа «Твій фінал»

Тепер напиши інший фінал свого сну. Додай те, що дає тобі почуття безпеки: вихід, допомогу, пробудження. Так ти поступово навчиш мозок бачити новий сценарій.

Психологічна самодопомога:

Процес адаптації та повернення до вільного життя є тривалим і багатограним. Цей період може супроводжуватися різними викликами, які впливатимуть на твій психологічний та емоційний стан. Зокрема, це можуть бути:

- травматичні спогади про пережитий досвід;
- різноманітні тригери, здатні раптово спричинити стрес;
- нестабільний емоційний стан, зумовлений змінами настрою.

Щоб повернути контроль над емоціями та зменшити вплив стресу, важливо знати та застосовувати техніки самодопомоги. Використовуй ці техніки, а також рекомендуй їх своїм побратимам, посестрам, близьким чи друзям, які теж можуть зіткнутися зі схожими викликами.

Пам'ятай: емоції є природною реакцією психіки на загрозу (навіть уявну), а твоя сила — у здатності їх опановувати.

4 – 7 – 8

(техніка заземлення)

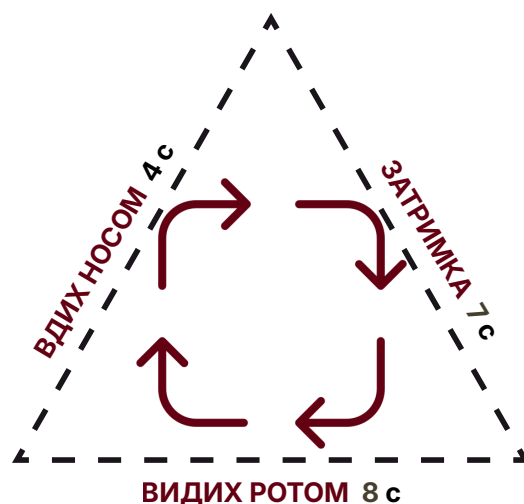
Проста дихальна техніка допомагає заспокоїти нервову систему і знизити рівень стресу. Ось як її виконувати.

Вдих. Повільно вдихай через ніс, рахуючи до чотирьох. Важливо вдихати глибоко, наповнюючи легені повітрям.

Затримка дихання. Після вдиху затримай дихання і рахуй до семи.

Видих. Повільно видихай через рот, також рахуючи до восьми. Слід повністю випустити повітря з легень.

Повтори цей цикл 4 рази.





П'ЯТЬ ВІДЧУТТІВ (техніка заземлення)

Допомагає впоратися із тривожними станами,
повертаючи увагу до теперішнього моменту.

Озирнись навколо. Назви 5 речей, які бачиш.

Наприклад: стілець, світло, свої черевики, тінь на
підлозі, двері.



Назви 4 речі, яких можеш доторкнутися.

Наприклад: тканина одягу, власне волосся, підлога під
ногами, металевий предмет.



Назви 3 звуки, які чуєш.

Наприклад: шум вентиляції, дихання, звук кроків.



Назви 2 запахи, які відчуваєш.

Наприклад: запах мила, запах повітря.

(Або: «Не відчуваю нічого» — це теж нормально.)

Також можна згадати запах, з яким у тебе пов'язані
відчуття затишку та безпеки.



Назви 1 смак, який відчуваєш.

Наприклад: смак лимону або улюбленої страви.

Можеш просто стиснути кінчик язика, щоби
спричинити слюновиділення.

Зроби глибокий вдих і повільний видих.

ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА (техніка заземлення)

Допоможе заспокоїти нервову систему,
зменшити тривожність або напруження.

Займи положення: сядь чи встань, розслаб тіло.

Схрести руки: поклади праву руку на ліве плече, а
ліву — на праве.

Поперемінні дотики. М'яко постукуй по плечах —
спочатку однією рукою, потім другою.

Зосередься на ритмічних рухах і дотику.

Повторюй, аж поки відчуєш заспокоєння.



Протезування: загальна інформація

Безкоштовне протезування

В Україні діє державна програма безоплатного протезування, яку реалізовує Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю. Програма передбачає надання грошової допомоги на протезування чи ортезування. Кошти можна використати:

- 1 раз на 5 років — для протезування верхньої кінцівки;
- 1 раз на 6 років — для протезування / ортезування нижньої кінцівки;
- 2 рази на рік — для забезпечення вкладишами із силіконової або гелевої композиції для кукс верхніх і нижніх кінцівок.

Які витрати покриває програма

- Протезування / ортезування виробами підвищеної функціональності, вкладиші із силіконової або гелевої композиції для кукс верхніх і нижніх кінцівок, заміну приймальної гільзи (куксоприймача) та їх післягарантійний ремонт.
- Проїзд (окрім квитків у вагони першого та бізнес-класу), проживання (окрім номерів підвищеної комфортності) та харчування за кордоном учасника бойових дій та особи, яка його супроводжує (в разі потреби).
- Послуги перекладача (в разі потреби).

Які документи потрібно зібрати

- Заяву на забезпечення протезом (Додаток 14).
- Копію паспорта громадянина України.
- Копію ідентифікаційного коду (РНОКПП).
- Витяг із наказу командира в/ч або довідку про обставини травмування.
- Копію довідки про безпосередню участь у бойових діях.
- Висновок ВЛК про необхідність забезпечення протезом / ортезом.

**Зібрані документи необхідно завантажити в електронному кабінеті
Централізованого банку даних з проблем інвалідності (ЦБІ) або подати:**

- до центру надання адміністративних послуг (ЦНАП);
- до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення районної, районної у м. Київ держадміністрації, виконавчого органу сільської, селищної, міської, районної в місті ради;
- через працівника територіального відділення Фонду або соціального працівника закладу, керівника закладу, в якому військовослужбовець / військовослужбовиця отримує медичну або реабілітаційну допомогу.

Обробка документів, визначення підприємства та попередньої комплектації протеза

1. Протягом 10 робочих днів Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю або його територіальне відділення опрацьовує подані документи.
2. Якщо чогось бракує, Фонд повідомить, які документи треба подати додатково.
3. Слід обрати підприємство, що здійснюватиме протезування. Це рішення краще приймати, попередньо обговоривши з лікуючим лікарем. Можна отримати консультацію на гарячій лінії Protez Hub, тел. (050) 177-68-39.
4. Також слід визначити попередню комплектацію протезного / ортезного виробу за вказівками реабілітолога і техника-протезиста.

Протезування за кордоном

Є імовірність, що необхідний протез чи ортез підвищеної складності не виготовляють в Україні. У такому разі протезування / ортезування здійснюють закордонні фахівці, що мають відповідну кваліфікацію та позитивний досвід виготовлення таких виробів.

Щоб отримати допомогу з протезування / ортезування за кордоном, необхідно подати заяву, але не раніше ніж через 12 місяців після проведення первинного протезування. Водночас, у випадку ампутації верхньої кінцівки на рівні плечового суглоба, середньої та верхньої третини плеча, первинне протезування можуть проводити іноземні виробники.

Які документи зібрати для протезування за кордоном

- Заяву учасника бойових дій про забезпечення виробом підвищеної функціональності за новітніми технологіями / спеціальним виробом для занять спортом. У заяві зазначити інформацію про вибране вітчизняне протезно-ортопедичне підприємство.
- Копію паспорта громадянина України.
- Копію ідентифікаційного коду (РНОКПП).
- Рішення ВЛК про потребу в протезуванні / ортезуванні.
- Витяг з історії хвороби.
- фото- та відеоматеріали кукси та наявного об'єму рухів.
- Копію довідки про безпосередню участь у бойових діях.

Що робити далі

1. Зібрані документи необхідно подати до Фонду соціального захисту.
2. Протягом 10 робочих днів Фонд опрацьовує їх та вносить на розгляд експертної групи. Якщо подано не все, Фонд у 3-денний термін повідомить, яких документів не вистачає.

Залежності та як їх побороти

Після полону життя різко змінюється. З'являються свобода, гроші, можливості, доступ до звичних речей. Те, що раніше було недоступним або під контролем обставин, знову стає досяжним. У цей момент важливо не лякати себе словом «залежність»*, а чесно поставити запитання: чи не починає щось керувати мною замість мене?

Залежність не завжди очевидна. Часто вона маскується під спосіб розслабитися, отримати винагороду, відволіктися чи пережити складний день.

* Набута нав'язлива потреба чи непереборне бажання здійснювати певні дії або вживати речовини, незважаючи на їхні шкідливі наслідки, що призводить до втрати контролю, руйнування особистості та соціальної адаптації.

Що залежність забирає в тебе



Втрата свободи

Залежність робить людину заручником речовин, звичок або дій. Ти більше не контролюєш своє життя — залежність диктує: що робити, як жити й навіть про що думати.

Фізичний і психічний спад

Постійне використання психоактивних речовин, алкоголю чи стимуляторів руйнує здоров'я. Тіло та психіка поступово виснажуються. Стає важко концентруватися й думати, зникає енергія, виникають хронічні хвороби.



Фінансові втрати

Залежність потребує постійних витрат. Гроші йдуть на те, що не приносить користі, і швидко тануть. Згодом можуть виникнути фінансові труднощі та борги. Поступово ти втрачаєш можливість інвестувати у своє майбутнє.

Проблеми у стосунках

Залежність віддаляє від близьких людей. Виникають напруження, конфлікти, недовіра. Люди, які справді цінували тебе, можуть відвернутися через твою поведінку.



Втрата життєвих можливостей

Замість того, щоб втілювати мрії та плани, ти відкладаєш життя «на потім». Залежність затягує в замкнене коло, відбирає час і сили, які ти міг використати на досягнення кар'єрних чи особистих цілей.

Психологічна нестабільність

Залежність породжує почуття провини, сорому, страху, знижує самооцінку. Це може призвести до депресії чи інших психічних розладів.



Які бувають залежності (і чому це не завжди очевидно)

Коли ми чуємо слово «залежність», зазвичай уявляємо алкоголь або наркотики. Але насправді залежностей набагато більше.

Найпоширеніші залежності

- **Алкоголь** — знижує тривожність, але водночас порушує сон, спричиняє провали в пам'яті, агресію і депресію.
- **Куріння / нікотин** — ніби заспокоює, але підвищує тривожність, знижує витривалість, негативно впливає на серце і судини.
- **Ліки, особливо снодійні чи знеболювальні** — часто призначають після полону чи травми, але поступово організм втрачає контроль.
- **Азартні ігри** — викликають сильне збудження, а потім — глибоку втому й відчуття порожнечі.
- **Соцмережі / гаджети** — постійне гортання стрічки, перевірка повідомлень — це теж форма втечі від реальності.

Які можуть бути ризики?

Якщо раніше у твоєму житті вже була залежність, важливо пам'ятати: **вона може повернутися**, особливо в період різких змін.

Після звільнення з полону з'являються гроші, свобода, відсутність жорсткого контролю — і це середовище підвищеного ризику. Особливо часто «вистрілюють» азартні ігри, алкоголь, медикаменти або безконтрольне користування гаджетами.

Це не слабкість. Це нормальна реакція психіки, яка шукає швидкого полегшення.

Де шукати підтримку

Позбавитися залежності самотійно дуже важко. І не потрібно. Навколо вже є ті, хто пройшов це, або ті, хто готовий підтримати тебе.

Куди звернутися:

Консультант «рівний-рівному» — часто це побратим, який мав подібний досвід.

Психолог — допоможе розібратись у причинах потягу, підібрати техніки подолання.

Капелан — іноді потрібна просто розмова з людиною, яка вислухає без оцінки.

Групи підтримки / ветеранські ініціативи — це місця, де зрозуміють без зайвих слів.

Лінії довіри / чат-боти / телефони підтримки — варіант для тих, хто не хоче говорити наживо, але хоче бути почутим.

Ми зібрали для тебе перевірені ресурси, організації та спільноти, що діють в Україні та надають підтримку людям, які прагнуть подолати залежність. Їх можна знайти у частині 9 «Тут тобі допоможуть» (с. 87).

Вправа «Деконструкція вигоди»

Запиши у дві колонки: що, на твою думку, тобі дає залежність, а що вона в тебе забирає. Будь відвертим із собою.

- Пиши чесно, навіть якщо в одному рядку стоятиме «дає мені радість» і поруч «забирає здоров'я».
- У цій вправі немає правильних чи неправильних відповідей — є твої.
- Перечитай список після того, як заповниш обидві колонки. Подумай: чи справді ці «плюси» варті тих «мінусів».

Залежність мені ДАЄ:

Залежність у мене ЗАБИРАЄ:

ЧАСТИНА 3

Соціальні зв'язки та спілкування

Повернення в суспільство — це не просто формальний крок. Це живий і важливий процес, у якому головне — твоє відчуття безпеки та підтримки. У цьому розділі зібрано поради, які можуть допомогти підготуватися до зустрічі з родиною, у спілкуванні з побратимами й у відновленні довіри та близькості.



Першочергові потреби

(пам'ятка для рідних)

Коли людина повертається з полону, вона отримує набір базових речей. Але попри це залишаються потреби, які впливають на якість та швидкість відновлення. Нижче — перелік того, що знадобиться в перші тижні після звільнення.



Зручний одяг і взуття

Людина може не мати належного одягу після полону, тому необхідний базовий набір комфортних речей: футболки, штани, теплі речі, спідня білизна, головний убір, зручне взуття по сезону.



Гігієнічні засоби

Набір засобів особистої гігієни (зубні щітка і паста, мило, шампунь, рушник та інші засоби догляду за тілом) допоможе відчувати себе чистим і доглянутим після важких умов.



Документи

Щоб прискорити відновлення документів і банківських карток, варто якнайшвидше передати або надіслати поштою документи, які збереглися: паспорт громадянина України / ID-картку, закордонний паспорт, військовий квиток чи посвідчення офіцера, водійські права, ідентифікаційний код (РНОКПП).



Їжа

Слід враховувати ймовірні проблеми зі шлунково-кишковим трактом після голодування. Що можна вживати — узгоджуйте з лікарями або членами групи реінтеграції. Конкретніше про особливості харчування читайте на с. 26.



Гаджети

Зв'язок зі світом — важлива частина реінтеграції. Якщо в людини немає власного телефону, підготуйте для неї гаджет — техніка стане дуже корисною. Але не зловживайте цим, узгоджуйте зв'язок з рідною людиною. Є графік, якого він має дотримуватися, дайте йому можливість дзвонити самому, не телефонуйте в необговорений час.



Кошти

Власні гроші можуть допомогти людині відчувати більшу свободу та контроль над своїми потребами. Тому важливо мати хоча б невелику суму на особисті витрати.

Перша зустріч з рідними

Після повернення з полону однією з ключових подій є перша зустріч із рідними, друзями та побратимами / посестрами. Це закономірно, адже ізоляція забирає можливість будь-якого контакту з людьми, які тривалий час були підтримкою, опорою і мотиватором до дій. Саме тому важливо провести першу зустріч «правильно». Ось декілька порад.

Усі твої реакції — нормальні

Під час першої зустрічі з близькими людьми невдовзі після звільнення, важливо зберегти баланс між особистими кордонами та емоційною відкритістю. Ти точно чекаєш емоційної зустрічі, обіймів і щирої радості. Водночас така зустріч може спричинити в тебе розгубленість, тривогу чи навіть дратівливість. Це нормальна реакція психіки, що адаптується до життя після ненормальних подій. Адаптація ніколи не є миттєвою, але важливо пам'ятати, що вона обов'язково відбудеться.

Емоції ≠ слабкість

Важливо усвідомити, що емоції не є маркером слабкості чи зламу. Сміх, сльози, мовчання чи загальне напруження — стани, що бувають у всіх, і у людей із бойовим досвідом чи досвідом перебування в полоні також. Це стан, який треба прийняти та з яким треба працювати, щоб навчитися його контролювати.

Говори про почуття, а не події

Говорити про досвід полону, особливо з близькими, може бути доволі складно. Ми можемо не хотіти згадувати травматичний досвід чи ділитися ним сповна з рідними. Це нормально. Існує велика різниця між «поділитися своїми почуттями» та «зануритися в спогади». Ви можете не говорити про свій досвід, або говорити тільки те, що вважаєте доречним, або ж навпаки — залишати спогади для розмови з фахівцями.

Пам'ятай: ти маєш вибір

Усе, що стосується тебе та твого досвіду — це твоя зона контролю. Тут важливо не вдаватись до крайнощів: не треба розповідати близьким усе в найменших деталях. Водночас закриватись у собі — це теж не найкращий варіант.

Постарайся бути «напіввідкритим» — розповідай те, що хочеш. Те, що має залишитися з тобою, — нехай залишається. Якщо під час зустрічі ти відчуваєш тривогу, згадай вправи з саморегуляції (с. 30–31). Виконання їх допоможе «заземлитись», не виказуючи внутрішнього занепокоєння. Ти завжди можеш сказати: «Я зараз не хочу про це говорити».

Не тисни ні на себе, ні на інших, дай простір для вибору.

Побратими / посестри

Люди, що пережили подібний досвід, часто готові відкриватись одне одному більше, ніж стороннім чи навіть рідним. Усе просто — нічого не треба пояснювати, тебе зрозуміють і без слів. Це дає неймовірний ресурс, що працює в обидві сторони, адже допомога одне одному часто тримає на плаву, коли все інше лише вичерпує сили.

У психології цей підхід називається peer-to-peer (рівний-рівному). Саме за цим принципом у Центрі реінтеграції працюють військовослужбовці, що мають досвід полону.

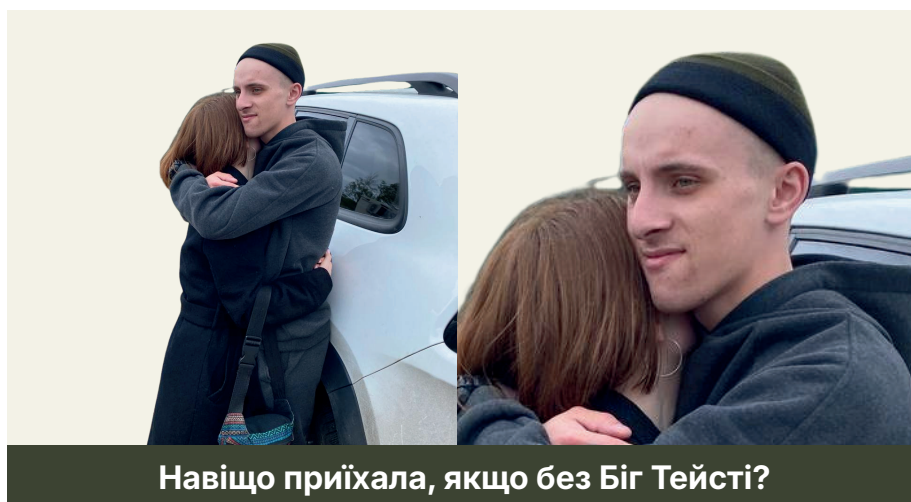
Карантин

У перший тиждень після звільнення зустрічі з рідними не рекомендовані. Причини дві. Медична — лікарі мають упевнитись у відсутності інфекційних хвороб. Психологічна — тіло та свідомість потребують часу для адаптації. І, хоч як дивно це звучить, навіть позитивна подія, як-от зустріч із рідними, може бути емоційно виснажливою.

Тижневий карантин — не обмеження, а турбота про тебе та твоїх рідних.

Мем від автора

Я часто показував це фото під час проведення реінтеграційних заходів, коли вже був фахівцем «рівний-рівному». На фото — моя перша зустріч з Діаною, тоді ще партнеркою. Цей мем — її витвір.



Навіщо приїхала, якщо без Біг Тейсті?

Мораль проста:

1. «Кисле» лице і беземоційність не означають, що ти не радий бачити рідних. Тіло забуло, як воно — радіти, бо тривалий час відмовляло собі в такому задоволенні.
2. Справді, коли через тиждень мені привезли кілька відер крилець KFC, я вже усміхався і більш активно йшов на контакт.

Як говорити з дитиною про полон

Для дитини тема війни та полону зазвичай складна й незрозуміла. Важливо знайти правильні слова і спосіб пояснити дитині те, що сталося. Декілька корисних порад полегшать тобі цей непростий діалог.

Створи безпечний простір для розмови

Починай говорити з дитиною про полон тоді, коли ви обоє почуваєтеся в безпеці. Це може бути після спільної гри, прогулянки або після читання казки. Важливо, щоб вам обом було комфортно, адже діти тонко зчитують емоційний фон дорослих.

Ініціатива за дитиною

Не починай розмову про полон, якщо дитина не запитала сама. Дай їй виявити ініціативу. А коли питає, важливо відповісти одразу, не відкладаючи на потім.

Просто про складне

Говорити з дітьми про досвід перебування в полоні треба простими словами. Їм важко зрозуміти контекст, причини, усвідомити всі деталі. Говори щиро, але максимально просто:



Тата (маму) не відпускали погані люди.
Але зараз я вдома, у безпеці.

Не розповідай історії з полону, не заглиблюйся в деталі чи надто складні пояснення. Дитині важливо розуміти, що дорослі тримають ситуацію під контролем, що вони в безпеці.

Не форсуй події. Нехай дитина запитує у власному темпі. **Найважливіше: якщо дитина цікавиться — не ігноруй її, відповідай одразу.**

Віднови рутину

Для дітей щоденні звички — сигнал стабільності. Після звільнення з полону у спілкуванні з дитиною сконцентруйся на них, пригадай, що ви раніше щодня робили разом. Відновлюй ці ритуали. Їх повернення стане для дитини маркером: **ми в безпеці**. Казка на ніч, улюблена гра чи спільна прогулянка допоможуть швидко повернути відчуття, що все знову гаразд.

Зважай на вік

Очевидно, що спілкування з підлітком і дошкільням буде різним. Молодшій дитині надмірні деталі та пояснення можуть бути, як мінімум, незрозумілі. А от підліток може сам цікавитися та розпитувати.

В обох випадках важливо надто сильно не деталізувати. Малюкові достатньо загальних відповідей, як у прикладі вище. Старшим варто пояснювати причини і наслідки, але в жодному разі не показувати фото чи відео, що можуть травмувати.

Фокус на дитині

У розмовах про травматичний досвід важливіше за все — почуття самої дитини, її реакції на почуте. Це той випадок, коли ти маєш бути сильним, і, за потреби, стати для дитини опорою. Не сприймай плач, сум чи мовчання як сигнал про те, що тема «важка», а реакція «не правильна». Навпаки, дай простір виразити ці емоції.

Якщо дитині страшно, скажи, що боятися — це нормально, що ти поруч і захистиш її. Прийми її темп: якщо дитина замкнулась і не хоче продовжувати розмову, це не означає, що тема закрыта назавжди. Діти можуть у моменті реагувати емоційно, але вони повернуться до питання, коли будуть готові.

Повернення в суспільство

Реінтеграція — це комплексний і тривалий процес. Ба більше, це процес, що не протікає сам собою. Якісна реінтеграція потребує роботи над собою, усвідомлення власних точок росту та бажання рухатися вперед.

Більше 2 років тому я повернувся до вільної України. Та, на жаль, все ще не можу сказати, що я реінтегрований повною мірою. Бо в кожного свій темп і свій процес. Але хочу звернути твою увагу на моменти, які мені в моєму досвіді не одразу стали зрозумілі. Я хочу, щоби ти не наступав на мої граблі.

Цей матеріал — це, у першу чергу, досвід автора. Це помилки, що я вчинив під час відновлення. Це ті аспекти реінтеграції, на які я не звертав уваги тривалий час. Це усвідомлення, які прийшли не одразу, але виявилися ключовими на шляху до повноцінного відновлення та повернення до звичного життя.

Різні «Я» — різні підходи до відновлення

Після звільнення з полону ти одразу стаєш на шлях реінтеграції. За час проходження відновлювальних (реінтеграційних, постізоляційних) заходів ти повертаєш собі контроль і відповідальність. Це важливі аспекти військового життя. Відповідно, насамперед відбувається реінтеграція у військове середовище, яке тебе оточуватиме перші місяці після звільнення. Це твоє «військове Я».

Проте життя військом не обмежується. Незалежно від того, обереш ти залишитись в армії чи залишити лави ЗСУ, тобі доведеться відновлювати своє «цивільне Я». І це значно складніший процес, адже з чіткого, визначеного середовища доводиться повернутись у середовище, де більше запитань, ніж відповідей.

Це не просто фізичне повернення. Це зміна ідентифікації себе в суспільстві, пошук чи повернення до «відкладених на потім» людей, звичок, хобі тощо. Це внутрішній процес, що потребує багато сміливості, рішучості, внутрішнього бажання відновити й усвідомити своє «Я».

Життя «до» більше не повернеться

Так, можливо, ти, як і я, думаєш повернутися до попередньої версії себе — тої, що була до військової служби, тої, що була до потрапляння в полон. Але цього не буде, і це нормально. Ти змінився, отримав новий досвід. Змінилось твоє оточення, рідне місто. Ці зміни відбувались самі собою, і, очікуючи повернення «назад», ти лише згаєш свій час, сили та ресурси.

Не потрібно боятися цих змін, якими б вони не були. Зрештою нам залишається прийняти їх і рухатися далі.

Лише тоді, коли ти усвідомиш і, найважливіше, приймеш це — ти зможеш стати на шлях реінтеграції в цивільне середовище.

Ти більший за свій досвід перебування в полоні

Можна інколи почути, що важливо прийняти те, що ти був у полоні. Звісно, це важливо — не соромитись свого минулого. Проте можна потрапити в пастку, де ти на тривалий час станеш тільки звільненим з полону. З одного боку, це круто — тебе поважають, тобою цікавляться, хочуть допомогти. Це справді приємно, це дає відчуття особливості. Але в певний момент ти усвідомлюєш, що для багатьох ти залишаєшся лише звільненим з полону. Твої здобутки, досягнення, зростання опиняються в тіні цього «титулу».

Для мене це усвідомлення стало відправною точкою. Я зрозумів, що хочу бути цікавий людям не через травматичний досвід, принаймні не тільки через нього.

Тож рекомендую тобі спробувати в принципі не згадувати про це в розмові з новими людьми. Зацікав їх собою! Ти — більше ніж звільнений з полону. Ти — особистість, що має щось більше за цей, безумовно, важливий для тебе досвід.

Відмовся від ідентифікації «Я — звільнений з полону». Близькі знають про це. Ті, кому ти захочеш відкритись, обов'язково дізнаються. А ти ніколи не забудеш. Тож навіщо прив'язуватися до цієї сторінки своєї біографії, якщо вже почалася нова?

Вправа на ідентифікацію

Спробуй продовжити речення кілька разів. Пиши від руки, без цензури. Не думай, правильно це чи ні — головне, щоб це було твоє.

Це може бути будь-що: роль «Я — син», якість «Я — впертий», мрія «Я — майбутній турист», діяльність «Я — той, хто вміє ремонтувати».

Я —

Я —

Я —

Я —

Я —

Я —

Я —

Я —

Перечитай написане. **Подивись, скільки в тобі є ідентичностей. Це все — твої точки опори.**

Маленькі кроки — великі досягнення

Нещодавно минуло 2 роки, відколи я повернувся додому. Роздумуючи про це, усвідомив: за 2 роки я жодного разу не відкривався нікому з власної ініціативи. Важко довіряти і, відповідно, відкриватися людям після перебування у примусовій ізоляції. Полон знищує будь-яку довіру до світу, і навіть якщо ти фізично вже не там, повернути цю довіру доволі складно.

З усвідомленням цього стану недовіри прийшло й бажання змін. Незважаючи на відчуття комфорту в самотності (це властиво людям з досвідом полону), було зрозуміло: критично необхідно навчитися зав'язувати стосунки, більші за службові.

Головне — не очікувати миттєвого результату. Спершу дозволь іншим просто бути поруч. Спробуй зробити комплімент перехожому чи усміхнися дівчині, що сидить за сусіднім столиком, запроси когось на прогулянку чи в кіно. На старті буде складно. Та з кожним новим кроком ти пригадуватимеш, як це робити, адже ти це вмів, просто заборонив собі під впливом ненормальних обставин і забув.

Пригадай, що тобі подобалося робити раніше. Можливо, фотографувати чи подорожувати? Обери власний варіант — це може стати точкою входу в суспільство. Не бійся відвідувати громадські заходи, а якщо відчуваєш потребу в підтримці, запроси друга / подругу чи побратима / посестру.

Важливо знайти середовище, що наповнюватиме тебе, а не забиратиме енергію. Ним може стати власний бізнес, волонтерство чи навчальний заклад. Це місце буде простором, де ти зможеш показати себе, яким ти є — новим, але з досвідом минулого.

Проси про допомогу, якщо відчуваєш потребу

Часто може складатися враження, що тебе не розуміють, що ти біла ворона, що тебе більше нічого не пов'язує із соціумом. Реінтеграція в суспільство — завдання не з легких. Задля цього створено багато можливостей — ветеранські простори, групи підтримки, робота з фаховими психологами.

Просити про допомогу — це не про слабкість. Це про неймовірну мужність — визнати, що зараз ти можеш побути слабким. У цьому і є суть життя в суспільстві. Ми залишаємо поруч тих людей, з якими готові бути вразливими, і які готові підтримувати нас, що б там не було.

Психолог, друг, священник, дружина чи батьки — усі варіанти підійдуть. Найважливіше, щоб ти був впевнений: знявши свою броню, поруч із цією людиною ти залишишся в безпеці. Сказавши правду — не будеш осудженим. Попросивши допомоги — отримаєш її.

ЧАСТИНА 4

Військова служба

Цей розділ допоможе тобі розібратися в правових, адміністративних і процедурних моментах, пов'язаних із продовженням або завершенням військової служби. Тут також зібрана інформація про останні зміни в законодавстві, що стосуються військовослужбовців, які повернулися з полону.



Правила поводження з документами

Документи — це твоя безпека, підтвердження прав і захист у різних життєвих ситуаціях. Після звільнення з полону вони супроводжуватимуть тебе на всіх етапах: від медичних обстежень і реінтеграційних заходів до питань служби, соціальних виплат і цивільного життя.

Чому це важливо

Порядок у документах допомагає уникнути непорозумінь, помилок і затримок. Кожен підпис, кожна довідка чи копія — це твій юридичний захист. Якщо документи втрачені або зіпсовані, відновлення може зайняти час і забрати багато сил.

Базові правила поводження з документами

- Завжди зберігай оригінали в надійному місці (папка, файл, окремий конверт).
- Роби копії / фото / скани найважливіших документів (паспорт, військовий квиток, довідка про звільнення з полону, рішення ВЛК тощо) і зберігай їх окремо.
- Не підписуй жодного документа, не прочитавши його до кінця. Якщо щось незрозуміло — попроси пояснення, тобі повинні його надати.
- Не передавай свої документи іншим людям без крайньої потреби.
- Використовуй файли або швидкозшивачі, щоб документи не м'ялися й не губилися.
- Веди простий список документів, які маєш на руках, щоб завжди контролювати їх наявність.

Цього робити НЕ треба

- Не тримай документи в кишенях або сумці без захисту — вони можуть загубитися чи зіпсуватися.
- Не ігноруй дрібних помилок у записах. Навіть одна неправильна літера у прізвищі може стати причиною проблем.
- Не підписуй «на автоматі» — навіть якщо тобі здається, що все зрозуміло.

Пам'ятай: документи — це твоя історія, твої права і твій захист. Бережи їх, щоб уникнути зайвого клопоту й мати впевненість у завтрашньому дні.

Зміни в законодавстві

В Україні набули чинності зміни до законодавства, що захищають права звільнених з полону військовослужбовців. Ці зміни передбачають можливість звільнитися з військової служби за власним бажанням, додаткову відпустку тривалістю 90 днів, а також право на мобілізацію лише за своєю згодою.

Додаткова відпустка для відновлення

Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» у новій редакції п. 23 ст. 10¹ надає право військовослужбовцям, звільненим з полону, на додаткову відпустку тривалістю 90 календарних днів зі збереженням грошового забезпечення. Цю відпустку не можна ділити на частини. Її обов'язково надають за бажанням військовослужбовця, за винятком тих, хто вирішив звільнитися з військової служби.

Звільнення з військової служби

Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» також зазнав змін. Відповідно до пп. «є» п. 2 ст. 26 військовослужбовці, які проходять військову службу, мають право звільнитися зі служби у зв'язку зі звільненням з полону, якщо вони не висловили бажання продовжувати військову службу.

Мобілізація за власним бажанням

Однією з ключових змін є нова редакція Закону України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію». Відповідно до пп. 6 п. 3 ст. 23 військовозобов'язані, які проходили військову службу та були звільнені з неї у зв'язку зі звільненням з полону, не підлягають призову на військову службу під час мобілізації. Такі особи можуть бути призвані лише за їх власною згодою.

Безкоштовне відновлення паспорта громадянина України

З 15 квітня 2025 року набули чинності зміни до Закону України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус». Ці зміни звільняють від сплати адміністративного збору за оформлення паспорта громадянина України.

Продовження військової служби



Ти не повинен нічого доводити. Але у Збройних силах України тобі завжди раді.

Пам'ятай: твій досвід може врятувати не одне життя.

Ти приймаєш рішення

Тривалий час ти був позбавлений можливості сповна приймати рішення. Це зумовлювали зовнішні обставини. Після обміну ситуація змінилась. Тепер тобі треба знову навчитися самостійно контролювати своє життя. Це проявлятиметься в багатьох аспектах, один із яких — рішення про продовження військової служби.

Чому варто продовжувати військову службу

Після звільнення з полону відчувається певна роздвоєність: з одного боку — втома та виснаження, з другого — бажання залишитися в строю, бути корисним. Продовження військової служби — це спосіб віднайти контроль над власним життям та ідентифікацію себе.

У війську завжди знайдеться місце для тих, хто має неоціненний досвід. Твої сила та витримка дадуть змогу не просто продовжити службу, а й зростати в Збройних силах України.

Зміни у війську, про які тобі варто знати

Збройні сили України зазнали багато змін з початку широкомасштабного вторгнення у 2022 році. Військо було вимушене адаптуватись та модернізовуватись, відповідаючи на нові виклики цієї війни. Ось декілька прикладів.

- **Роль сучасних технологій у війні стала вирішальною.** Розвиток безпілотних систем, кібербезпеки тощо набув ключового значення. Якщо на початку Сили оборони України використовували класичні методи ведення війни, то у 2025 році ми все більше покладемося на інноваційні рішення.
- **Нові способи взаємодії з особовим складом.** Міністерство оборони України разом з Генеральним штабом ЗС України розробили мобільний застосунок для військовослужбовців «Армія+». Він дає можливість відправляти на погодження рапорти за визначеними шаблонами, проходити опитування про військову службу, здобувати нові навички. Також є послуга «Плюси» — система знижок для військовослужбовців.
- **Нове, сучасне озброєння та забезпечення.** Збройні сили України з кожним роком все більше перетворюються на армію зразка НАТО. Наші партнери регулярно передають нові зразки озброєння — від стрілецької зброї до винищувачів. Такі оновлення дають змогу ефективніше вести бойові дії та реагувати на нові виклики.

Усі ці зміни потребують людей, що готові їх забезпечувати. Потрібні спеціалісти, що вміють ремонтувати нові зразки техніки, розбираються у сфері інформаційних технологій, знають і розуміють необхідність якісного супроводу військовослужбовців, мають компетенцію та реальний досвід, щоб навчати новобранців.

Які є формати служби

Служба сьогодні — це не лише окопи. Це величезний організм, де потрібні інженери, аналітики, зв'язківці, медики, інструктори, пілоти дронів, оператори безпілотних систем та багато інших. Ось декілька варіантів, що я рекомендую би розглянути в першу чергу, якщо ти роздумуєш над продовженням військової служби.



СИЛИ БЕЗПІЛОТНИХ СИСТЕМ

Твій шанс помститись

Твій досвід і витримка — ключ до успіху в сучасній війні.

У Силах безпілотних систем ти матимеш змогу підтримувати розвиток передових технологій, вести розвідку, уражати противника та захищати побратимів на відстані.

Ти станеш очима й ударною міццю армії. Обери службу, що змінює правила гри й наближає перемогу! Продовжуй військову службу в Силах безпілотних систем.

- Сучасна війна — твої руки за пультом.
- Безпілотні системи — це розробки, розвідка й точні удари.
- Захист побратимів з неба.
- Технології, що наближають перемогу, — у твоїх руках.



usforces.army

Нищи ворога зараз технологіями майбутнього.



ІНЖЕНЕРНІ ВІЙСЬКА

Твій шанс укріпити фронт

Твоя кмітливість — ключ до успіху.

В Інженерних військах ти зможеш будувати укріплення, розміновувати звільнені території, забезпечувати проходи для техніки та солдат.

Кожна твоя дія зміцнюватиме наші позиції та захищатиме побратимів. Приєднуйся до підрозділів інженерних військ — твоя майстерність змінить хід бою.

- Ти будуєш перемогу.
- Інженерні війська — це захист і мобільність.
- Розміновуй, укріплюй та забезпечуй позиції.
- Твоя робота рятує життя.



army.gov.ua

Продовжуй військову службу
в підрозділах Інженерних військ.



СИЛИ ЛОГІСТИКИ

Твій шанс забезпечити фронт

Твій досвід і сила волі — основа нашої перемоги.

Служба в Силах логістики дає змогу забезпечувати військо всім необхідним: від техніки до боєприпасів. Саме тут вирішується доля багатьох операцій, і твій внесок може врятувати сотні життів.

Обери службу, що тримає Збройні сили України боєздатними. Ти потрібен там, де кожна деталь важлива.

- Сили логістики — основа боєздатного війська.
- Кожна твоя дія — це внесок у перемогу.
- Забезпечуй фронт технікою, зброєю та боєприпасами.
- Обери службу, що тримає фронт.

Продовжуй військову службу в Силах логістики.

army.gov.ua



ТЦК та СП

Твій шанс поповнити фронт

Твій досвід — ключ до сильної армії.

Служба в ТЦК та СП — це підтримка побратимів, організація мобілізації та соціальний захист воїнів і їхніх сімей. Ти зможеш змінювати систему, допомагати тим, хто зараз на фронті, та зміцнювати обороноздатність України.

Обери шлях, де твоя сила і лідерство працюють на перемогу.

- Твій досвід формує сильну армію.
- ТЦК та СП — допомога побратимам і рідним.
- Організуй мобілізацію, зміцнюй захист.
- Твоя служба — внесок у перемогу.

Продовжуй військову службу в ТЦК та СП.

army.gov.ua



СЛУЖБИ СУПРОВОДУ ЦИВІЛЬНО-ВІЙСЬКОВОГО СПІВРОБІТНИЦТВА

Твій шанс допомогти побратимам

Допомагаючи іншим, ти зміцнюєш і себе.

Служба в підрозділах супроводу ЦВС — це робота пліч-о-пліч з побратимами та рідними, які потребують підтримки на шляху до відновлення. Це можливість використати свій досвід для допомоги тим, хто лише починає цей процес.

Ти служиш там, де:

- твій досвід полону стає джерелом розуміння і підтримки інших;
- побратими та їхні сім'ї отримують допомогу у складний момент;
- налагоджується взаємодія між військом і цивільними структурами.

Продовжуй військову службу в підрозділах
супроводу цивільно-військового співробітництва.

nazviazku.zsu.gov.ua



НАВЧАЛЬНІ ЦЕНТРИ

Твій шанс навчити новобранців

Твій досвід — запорука майбутніх перемог.

У навчальних центрах ти зможеш передати свої знання новому поколінню захисників та захисниць, готувати професіоналів, що стануть надійним щитом України.

Це твоє місце на шляху до перемоги. Служба в навчальному центрі — це внесок у сильну армію й впевнене майбутнє.

- Твій досвід формує майбутніх воїнів.
- Навчальні центри — основа підготовки армії.
- Передавай знання, готуй професіоналів.

Продовжуй військову службу в навчальних центрах
Збройних сил України.

army.gov.ua



ПРОТИПОВІТРЯНА ОБОРОНА

Твій шанс захистити небо

Ти знаєш, що таке захищати своїх.

У підрозділах протиповітряної оборони ти станеш щитом для міст, родини і побратимів. Захист неба — це захист мільйонів життів.

Твої знання, досвід і витримка потрібні там, де кожна секунда рятує людей. Приєднуйся до підрозділів ППО, щоб зупиняти загрози та наближати перемогу.

- Ти — щит для мільйонів.
- ППО — захист життя та неба.
- Зупиняй загрози, рятуй життя.
- Кожна твоя дія захищає Україну.

Захищай мільйони, продовжуй військову службу
в підрозділах протиповітряної оборони
Збройних сил України.

army.gov.ua



Де шукати вакансії?

Для пошуку вакансій у структурі ЗС України було розроблено декілька ресурсів. Вони дають змогу знайти посаду у війську, одразу дізнатися вимоги до посади, подати резюме та вийти на зв'язок з рекрутером. Нижче ти знайдеш інформацію про наявні сервіси.

1. Проєкт «Будь собою» Міністерства оборони України

Це сайт, де зібрані вакансії в Силах оборони України. Пошуковик налаштований таким чином, що можна обрати роди та сили військ, звання та спеціальності.

2. Центри рекрутингу Української армії

Такі центри створено в усіх регіонах України. Рекрутери центрів надають інформацію про вакансії, а також супроводжують кандидата на шляху до призначення на посаду у військовому підрозділі.

3. Мобільний застосунок «Резерв+»

Тут міститься детальний опис вакансій у Силах оборони, включаючи інформацію про бригади, командування, досягнення та згадки у ЗМІ. Інтерфейс дає можливість швидко ухвалювати рішення: натискай «плюс», щоб зберегти пропозицію для подальшого ознайомлення, або «мінус» — для її відхилення.

4. Агрегатор вакансій АрміяInform

Тут ти знайдеш єдину стрічку з усіма вакансіями, які були розміщені на сайтах, що підписали документи про співпрацю з Міністерством оборони України. Щоб податися на вакансію, слід натиснути відповідну кнопку — вона приведе тебе на сайт з контактами партнера. Це окремий розділ на сайті Інформаційного агентства з вакансіями в Силах оборони України.

5. Цивільні сайти з пошуку роботи

Наразі вакансії в Силах оборони публікують такі платформи:

- LobbyX
- Work.ua
- Robota.ua
- OLX

Пам'ятай: тобі допоможуть

Якщо ти вагаєшся — не залишайся сам. Звертайся до консультантів «рівний-рівному», до помічника ветерана, які вже проходили цей шлях. Вони можуть допомогти зорієнтуватися, підказати, з чого почати, і навіть сконтактувати з підрозділами. Пам'ятай: у війську теж є попит на людей із твоїм досвідом і знайдеться місце, яке буде «по силах» і «по навичках».

Найважливіше: рішення продовжувати службу — це твій вибір. Ніхто не має права нав'язувати його — ні рідні, ні побратими, ні командири. Якщо ти відчуваєш, що твоє місце тепер у цивільному житті, — це не сором. Це теж шлях захисника: служити собі, родині, країні в новій ролі.

Звільнення з військової служби

Звільнені з полону оборонці та захисниці України мають право на звільнення з військової служби. У випадку звільнення вони не підлягатимуть мобілізації. Призов на військову службу здійснюватиметься винятково за їхньою згодою.

Звільнення з військової служби можливе:

- **у запас** — якщо особа не досягла граничного віку перебування в запасі та придатна до військової служби за станом здоров'я;
- **у відставку** — якщо особа досягла граничного віку або ВЛК визнало його чи її непридатними до військової служби з виключенням з військового обліку.

Як звільнитися з військової служби

Якщо військовослужбовець чи військовослужбовиця прийняли рішення не проходити військову службу, необхідно подати відповідний рапорт і документи, що підтверджують право на звільнення.

У рапорті слід надати таку інформацію:

1. Підстава для звільнення.
2. ТЦК та СП, до якого надіслати особову справу після звільнення.
3. Висловити бажання звільнитися з військової служби.



Зразки рапортів

Перед звільненням військовослужбовець / військовослужбовиця мають у визначений термін здати посаду й бути повністю розрахованим (до повного розрахунку військовослужбовця не можуть, без його згоди, виключити зі списків військової частини). Протягом п'яти днів після звільнення необхідно стати на військовий облік у визначеному ТЦК та СП.

Які документи підтверджують право на звільнення

Довідка про перебування громадянина України в числі осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України.

ЧАСТИНА 5

Фінанси, житло, державна

Матеріальна стабільність — важлива складова відновлення. У цьому розділі зібрано ключову інформацію про фінансові виплати, державні програми підтримки, а також про статус внутрішньо переміщеної особи.



Виплати

Які виплати ти маєш отримати після звільнення з полону



Одноразова грошова допомога в розмірі 100.000 грн. Виплачується як військовим, так і цивільним громадянам.



Щорічна грошова допомога — виплата в розмірі 100.000 грн за кожен рік перебування в місцях несвободи.

Як отримати

Для розрахунку таких виплат потрібно, щоб був встановлений факт позбавлення свободи внаслідок збройної агресії проти України. Встановленням цього факту займається спеціальна комісія при Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій.

На які інші виплати ти можеш претендувати



Щомісячне грошове забезпечення в розмірі за останньою займаною посадою перед пораненням.



Додаткова винагорода — виплата в розмірі 100.000 грн за поранення, пов'язане із захистом Батьківщини. Здійснюється щомісяця протягом усіх періодів лікування.



Одноразова грошова допомога — одноразова грошова компенсація за будь-яке ушкодження здоров'я, яке призвело до втрати працездатності чи групи інвалідності, отримане при захисті Батьківщини.



Грошова допомога для оздоровлення — виплата в розмірі місячного грошового забезпечення, яка здійснюється щороку.



Інші виплати



Зразки рапортів

Фінансова грамотність

Фінансова грамотність — це набір знань і навичок, які допомагають правильно розпоряджатися своїми грошима, розважливо планувати витрати, зберігати й ефективно примножувати кошти.

Планування витрат: як не витратити все й одразу

Головне правило — **не витратити гроші імпульсивно**. Навіть великі суми можуть швидко закінчитися, якщо не мати плану. **Ось декілька порад:**

- **створи власну фінансову подушку** — відклади суму, якої вистачить на 3–6 місяців під час адаптації до цивільного життя;
- **утримайся від дорогих спонтанних покупок** у перші місяці після звільнення з полону чи залишення військової служби;
- **продумай стратегію** — визнач першочергові потреби, склади список бажань, довідайся про можливі варіанти інвестування.

Де і як безпечно зберігати кошти

Основний принцип — **не тримай усе в одному місці**. Розподіли заощадження — це зменшить ризик втратити все, а також підвищить ефективність інвестицій. **То де ж зберігати гроші?**

- **Депозит** — низький ризик, середня дохідність 14–18 % річних (залежно від банку та умов).
- **ОВДП (облігації внутрішньої державної позики)** — низький ризик, приблизно 16 % річних. Принцип облігацій: держава «позичає» гроші громадян в обмін на цінні папери (облігації), а у визначений термін (3–12 місяців) зобов'язується повернути позичені кошти з відповідним прибутком.
- **Валютні заощадження** — не варто зберігати все в одній валюті. Розподіли гроші між гривнею, долларом і євро (наприклад 33 % / 33 % / 33 %).

«НІ» у зберіганні коштів:

- не тримай усі гроші готівкою — інфляція їх «з'їсть»;
- не вкладайся в сумнівні операції («суперприбуткові» схеми / хайпи / криптовалюта).

Як примножувати кошти

Гроші не «люблять» лежати, через інфляцію вони поступово знецінюються. Щоб гроші працювали на тебе, варто вкладати їх у перевірені напрями. **Ось кілька надійних варіантів інвестування:**

- **нерухомість** — здаючи в оренду навіть невелику квартиру, можна отримувати стабільний пасивний дохід;
- **ветеранський бізнес** — існує багато державних і міжнародних грантів для його підтримки (детальніше читай на с. 66);
- **навчання та розвиток** — якщо ти не знаєш, куди вкласти гроші, найкращою інвестицією стануть нові знання і навички.

Для внутрішньо переміщених осіб

Статус внутрішньо переміщеної особи може отримати той, хто внаслідок збройного конфлікту, тимчасової окупації, природної чи техногенної катастрофи, насильства чи порушень прав людини був змушений залишити своє місце проживання.

Хто може оформити статус ВПО

Цей статус надається людям, що покинули домівку через війну та оселилися в Україні, навіть якщо переїзд відбувся в межах однієї громади.

На даний момент статус ВПО можуть оформити люди, які були змушені залишити свій дім у Києві, а також у Волинській, Дніпропетровській, Донецькій, Житомирській, Запорізькій, Київській, Луганській, Миколаївській, Одеській, Сумській, Харківській, Херсонській і Чернігівській областях.

Як оформити довідку ВПО

Офлайн — звернутися до відділення ЦНАП (центру надання адміністративних послуг) чи органу соціального захисту та подати відповідну заяву.

Онлайн — через мобільний застосунок «Дія». Тут можна скористатися комплексною послугою: подати одразу заявку на статус ВПО та на отримання державної допомоги. Для цього в «Дії» мають бути «підтягнуті» РНОКПП (ідентифікаційний код) і паспорт (ID-картка чи біометричний закордонний паспорт).

Які документи потрібні



- заява про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи;
- паспорт громадянина України;
- якщо реєстрація не вказана в паспорті, варто надати інший документ (військовий квиток, трудову книжку, медичні документи тощо), що підтвердить факт проживання на відповідній території.



Більше інформації
про статус ВПО



Детальна
інструкція

Державні програми підтримки



Оселя

— це державна програма доступної іпотеки, що надає окремим категоріям громадян пільгові кредити на придбання житла. Вона ініційована Президентом України й реалізується за співпраці Мінцифри, Мінекономіки та ПрАТ «Укрфінжитло».

Основні умови програми

Відсоткова ставка:

- 3 % річних для пільгових категорій (військовослужбовці, правоохоронці, медики, педагоги, науковці);
- 7 % річних для інших учасників програми.

Строк кредитування: до 20 років.

Початковий внесок:

- 20 % від вартості житла;
- 10 % для молоді віком до 26 років.

Тип житла: квартири, приватні будинки, таунхауси, дуплекси.

Максимальна площа: 52,5 м² на одну людину + 21 м² на кожного наступного члена родини.

Хто може скористатися

Пільгові категорії:

- військовослужбовці та правоохоронці;
- медики;
- педагоги;
- науковці;
- ветерани війни та члени їхніх сімей;
- внутрішньо переміщені особи.

Інші громадяни України:

- ті, хто не має власного житла чи має житло, що не відповідає встановленим нормам;
- ті, чиє житло розташоване в районі бойових дій або на тимчасово окупованій території.

Дізнатися більше та
подати заявку
можна тут





національний
кешбек

— це державна програма, що повертає 10 % вартості,
коли ти купуєш товари українського виробництва.

Ініційована Президентом України й працює завдяки Мінекономіки.

Це водночас підтримка вітчизняних виробників і приємний бонус для покупців.

Основні умови програми

Кешбек: 10 % від вартості придбаних товарів українського виробництва.

Максимальна сума: до 3000 грн на місяць.

Кешбек можна витратити:

- на товари — продукти харчування, ліки, одяг, побутову хімію, косметику, меблі, іграшки, книжки та інші товари українського виробництва (окрім підакцизних товарів — алкоголю, тютюну, пального);
- на послуги — мобільний зв'язок, комунальні, медичні, транспортні послуги, спорт, кіно, військові облігації чи донати на ЗСУ.

Як скористатися програмою

Відкриття картки

- Відкрий спеціальну картку «Національний кешбек» у банку-партнері програми (наприклад ПриватБанк, monobank, Ощадбанк, Sense Bank, UKRSIBBANK).
- Можна оформити віртуальну або фізичну картку через банківський мобільний застосунок або у відділенні.

Підключення в «Дії»

- Онови застосунок «Дія» до останньої версії.
- У розділі «Сервіси» обери «Національний кешбек» і додай картку для зарахування кешбеку.

Покупки

- Купуй товари українського виробництва в магазинах-учасниках програми.
- Розраховуйся картками, які ти підключив до «Національного кешбеку».

Отримання кешбеку

- Кешбек нараховується до 20 числа кожного наступного місяця.
- Відстежувати нарахування можна в застосунку «Дія».

Дізнатися більше
та подати заявку
можна тут





Дія

«Відновлення» — це державна програма, створена для тих, чий дім був пошкоджений або зруйнований війною.

Як це працює?

- Якщо житло пошкоджено, компенсація на ремонт — до 200 000 грн (категорія А) або до 350 000 гривень для квартир / до 500 000 гривень для приватних будинків (категорія В).
- Якщо житло зруйноване повністю, можна отримати житловий сертифікат (або грошову компенсацію, якщо ви будете приватний будинок на своїй ділянці).

Як скористатися програмою?

Програма розрахована на громадян, чиє житло — квартира або будинок — було пошкоджене або зруйноване внаслідок військової агресії. Це також важливо для ветеранів, звільнених з полону та ВПО, які втратили житло або проживали в зоні бойових дій.

Як подати заявку?

Заявку можна подати через портал або застосунок «Дія» або через Центри надання адміністративних послуг (ЦНАП). Після подачі люди очікують на обстеження та рішення комісії.

Дізнатися більше та
подати заявку
можна тут



Державні військові облігації

Однією з можливостей інвестування в Україні є військові ОВДП — облігації внутрішньої державної позики. Це такі цінні папери, якими держава фінансує армію. Купуючи їх, ти одночасно допомагаєш ЗСУ та отримуєш дохід.

Що таке облігації

Уяви, що держава позичає гроші в тебе. Але не просто так, а з обіцянкою повернути всю суму через певний час і ще додати зверху відсотки — як вдячність за довіру. Це і є облігація. Ти як інвестор купуєш їх на певну суму, наприклад 10.000 грн (це приблизно 10 облігацій). Через рік (або інший термін) тобі повертають ці 10.000 грн і ще додають, скажімо, 1200 грн — це твій дохід.

У випадку військових облігацій вкладені кошти напряму йдуть на фінансування Збройних сил України — зарплати, озброєння, техніку, медицину тощо. **Військові облігації — це спосіб допомогти армії й водночас зберегти чи навіть примножити свої заощадження.**

Як це працює

- Придбати облігації можна через державний чи комерційний банк, наприклад, ПриватБанк чи monobank, а також у застосунку «Дія».
- Термін інвестиції — 3, 6 або 12 місяців.
- Через обумовлений термін держава виплатить тобі повну суму вкладень плюс відсотки: 17–19 % річних у гривнях / 4–5 % у доларах / 3–4 % у євро.

Термін виплати та відсоток річних залежать від умов конкретного випуску військових облігацій. Ці умови можна дізнатися перед покупкою.

Чому це безпечно і надійно

- **Гарантія від держави.**
- **Інвестиція в перемогу.** Якщо ти не на фронті, купівля військових облігацій — це твій внесок у спільну справу.
- **Можливість зберегти чи навіть примножити свої кошти** — вони повертаються з прибутком.

Дізнатися більше та
подати заявку
можна тут



ЧАСТИНА 6

Життя після військової служби

Тут зібрано інформацію про освіту, роботу, започаткування власної справи та волонтерство — все, що допоможе тобі знайти свій шлях і зробити новий старт упевненим та змістовним.



Освіта

Відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» ти маєш право здобути освіту, пройти перепідготовку чи підвищення кваліфікації. Це право поширюється також на членів родини ветерана.

Які можливості відкриті для тебе

Залежно від обраного закладу та спеціальності ти можеш обрати різні рівні освіти.

Професійна (професійно-технічна) — на основі базової середньої / повної загальної освіти.

Тривалість навчання: 1–3 роки.

Фахова передвища — на основі базової середньої / профільної середньої / професійно-технічної / фахової передвищої та вищої освіти.

Вища освіта — можна здобувати на основі:

- молодший бакалавр: повна загальна середня / фахова передвища освіта;
- бакалавр: повна загальна середня / фахова передвища / освітній ступінь молодшого бакалавра;
- магістр: ступінь бакалавра;
- доктор філософії: ступінь магістра.

Тривалість навчання: 3–6 років (залежно від програми).

Вищі військові навчальні заклади

ВВНЗ — це заклади освіти, що готують курсантів для подальшої служби на посадах офіцерського (сержантського і старшинського) складу у Збройних силах України та інших військових формуваннях.

Заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання

Готують курсантів для служби на посадах середнього та вищого складу Національної поліції України, начальницького складу МВС України.

Платформа «Освіта для ветеранів»

Міністерство освіти України створило платформу «Освіта для ветеранів». Тут доступно понад 300 програм — від формальної освіти до коротких курсів і тренінгів. Зручно шукати за регіоном та спеціальністю.

Платформа
«Освіта для
ветеранів»



Робота

Твої знання, витримка та досвід потрібні й у цивільному житті. Законодавство гарантує ветеранам, ветеранкам і членам їхніх родин додаткові права при працевлаштуванні.

Які можливості передбачено

Відповідно до ст. 12 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» учасникам бойових дій надається:

- виплата лікарняних у розмірі 100 % середньої зарплати — незалежно від стажу;
- переважне право залишитися на роботі при скороченнях та на працевлаштування при ліквідації компанії.

Як знайти роботу після служби

Перехід у цивільну сферу може бути непростим. Ба більше, адаптація до військової служби відбувається значно швидше, ніж повернення до цивільного життя.

Ось кілька порад, які допоможуть знайти роботу.

ОБЕРИ ВАКАНСІЮ

Першим кроком є вибір бажаних спеціальностей, компаній і вакансій. Варто обирати відповідно до власної кваліфікації та досвіду роботи. На деякі вакансії запрошують новачків і проводять навчання вже в компанії; деякі вакансії створені саме для ветеранів.

СТВОРИ РЕЗЮМЕ

Для того щоб роботодавець краще дізнався про тебе, твої навички, досягнення та вміння, слід створити резюме. Воно може бути загальним або під конкретну вакансію, яка тебе зацікавила. Важливо вказати досвід роботи (навіть мінімальний), нагороди, освіту, сертифікати про проходження курсів, стажування, громадську та волонтерську діяльність тощо.

НАПИШИ СУПРОВІДНИЙ / МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Багато людей нехтують ним і надсилають лише резюме. Проте супровідний лист може стати вирішальним фактором, коли роботодавець прийматиме рішення. Опиши свої цілі та зацікавленість саме в цій роботі. Чому ти хочеш тут працювати? Чим можеш бути корисним? Важливо, щоб лист відповідав вакансії, тому проаналізуй вимоги до майбутньої роботи та почитай про компанію в інтернеті.

ОСВІТНІЙ СЕРІАЛ
«Як знайти
бажану роботу
після військової
служби»



ПОСІБНИК
«Як досягти
кар'єрного успіху
після військової
служби»



Ветеранський бізнес: можливості

Сьогодні в Україні чимало ветеранів започатковують власну справу — це не лише спосіб заробляти, а й можливість втілювати свої ідеї, створювати робочі місця й будувати майбутнє. Держава цьому активно допомагає: впроваджує нові програми фінансової підтримки, платформи для навчання, спрощує процес реєстрації бізнесу тощо.

Чому це важливо

Гроші «люблять рух». Найкращий спосіб зберегти їх — це використовувати. Власна справа чи інші активи — це спосіб примножити ресурси, зробити їх «живими» та незалежними від інфляції.

Які можливості створює держава

У лютому 2020 року в Україні стартував **проект «Дія.Бізнес»** — для розвитку підприємництва та експорту. Його особливістю стала онлайн-складова, що спростила процес створення бізнесу: більшість етапів тепер можна пройти прямо з дому. Ініціатива не лише допомагає стати підприємцем, а й підтримує тих, хто вже має власну справу.

Тут ти знайдеш:

- грантові програми, зокрема для ветеранів / ветеранок і членів їхніх сімей;
- ідеї для бізнесу та аналіз ринку;
- освітні курси та статті;
- допомогу з подачею документів, створенням бізнес-плану тощо;
- онлайн-консультації, поради та підтримку фахівців;
- реальні історії успіху ветеранського бізнесу.

Що таке грант

Слово «грант» з англійської мови перекладається як «пожертвування». Зазвичай гранти — це допомога грошима, безкоштовним майном чи роботою. Вони можуть бути державними чи від приватних організацій і сприяють, наприклад, розвитку ветеранського бізнесу. Кожна грантова програма має власні вимоги для отримання допомоги та завжди передбачає конкурс проєктів, що подають на грант.

Щоб стати підприємцем передусім слід:

- окреслити ідею бізнесу та потреби;
- сформулювати бізнес-план;
- за необхідності залучити додаткове фінансування.

Допомога
підприємцям
у створенні та
розвитку
бізнесу



Волонтерство

Феномен волонтерства, що виник 2014 року, розвинувся в потужну спільноту однодумців від початку широкомасштабного вторгнення РФ. Волонтери забезпечують бойові підрозділи, медичні заклади, евакуюють громадян із прифронтових територій, допомагають переселенцям тощо.

Чому це важливо

Волонтерство — це добровільна допомога, яка може змінювати життя інших і водночас підтримувати тебе самого. Після полону участь у волонтерських ініціативах допомагає відчувати свою потрібність, повернути відчуття контролю над власним життям, а також залишатися частиною спільноти побратимів і всієї країни.

Як долучитись

Допомагати можна по-різному: плести маскувальні сітки, збирати та пакувати гуманітарну допомогу, ремонтувати техніку, брати участь у збірці обладнання чи FPV-дронів, підтримувати інформаційні кампанії. Навіть кілька годин на тиждень мають значення.

Працюй з перевіреними організаціями

Якщо маєш змогу — донать перевіреним фондам та ініціативам. Обирай тих, хто прозоро звітує про витрати та результати роботи. Твій внесок, навіть невеликий, стає частиною вагомої спільної справи.

Ось декілька перевірених фондів:

Фонд «Повернись живим» —

один із найбільших і найпрозоріших фондів в Україні, спеціалізується на допомозі ЗСУ: техніка, обладнання, навчання.



UNITED24 —

офіційна фандрейзингова платформа від Президента України: збір коштів на оборону, медицину та відбудову.



Фонд Сергія Притули —

закупівля техніки, транспорту, безпілотників, а також підтримка медичних і гуманітарних напрямів.



ЧАСТИНА 7

Безпека

Після звільнення з полону важливо подбати не лише про здоров'я, а й про власну безпеку в інформаційному та цифровому просторі. У цьому розділі зібрані поради, які навчать безпечно користуватися гаджетами, допоможуть уникнути шахраїв, захистити свої дані, розпізнати пропаганду, фейки та ворожі інформаційні атаки.



Кібербезпека. Шахрайство

З початком широкомасштабного вторгнення кіберзлочинність в Україні зросла. За даними Нацбанку та «Опендатабот», 11 % українців стали жертвами шахраїв у мережі.

Шахрайські схеми, які найчастіше використовують зловмисники:

- покупки в інтернеті, які закінчуються втратою грошей (≈ 53 %);
- фішингові посилання, що ведуть на підробні сайти (≈ 19 %);
- злам акаунтів у соцмережах (≈ 12 %);
- виманювання інформації по телефону (≈ 10 %).

Чому це небезпечно саме для звільнених із полону

Шахраї шукають наживи на горі чи доброті, користуючись тим, що емоційні причини роблять людей вразливими.

Зловмисники створюють фейкові акаунти родичів загиблих, зниклих безвісти чи полонених оборонців. Найчастіше просять підписати петицію (наприклад про присвоєння звання Героя України), використовуючи фішингові посилання на сайт Президента. Рідше — видають себе за знайому людину чи родича полоненого / зниклого безвісти і просять допомогти грошима.

Також шахраї полюбляють вдавати волонтерів, оголошують фейкові збори та агітують людей переказувати їм кошти.



Що таке фішинг і як його виявити



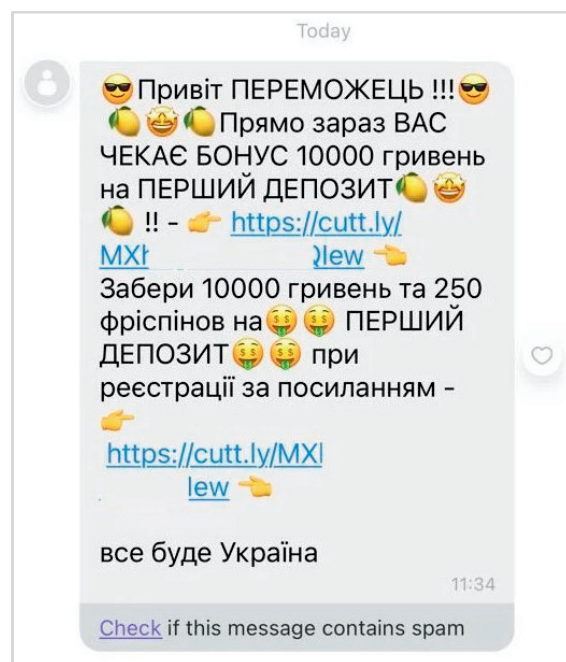
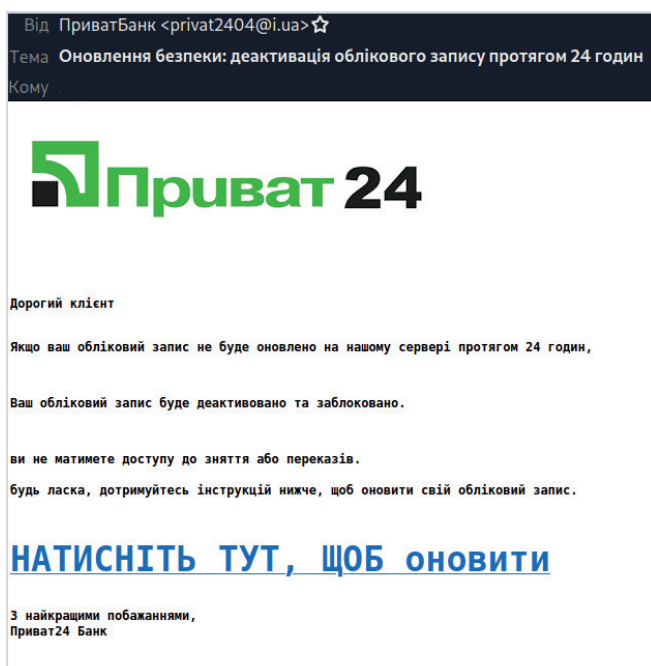
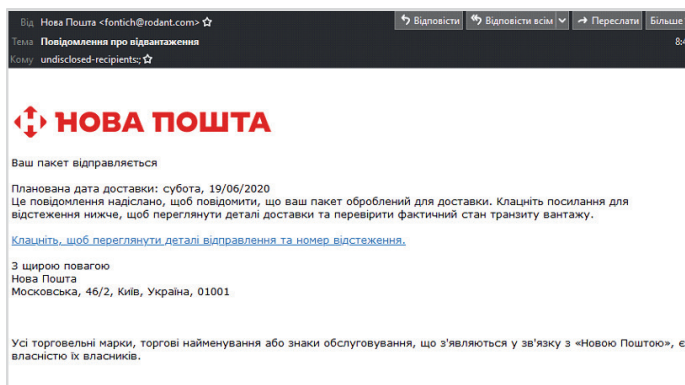
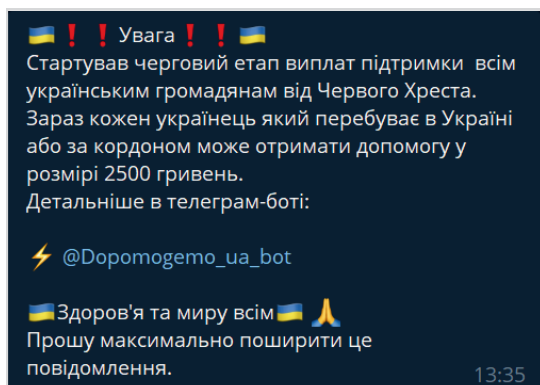
Фішинг — це один із видів шахрайства в інтернеті, коли зловмисники прагнуть отримати логіни та паролі від твоїх банківських акаунтів, соціальних мереж тощо.

Тобі можуть надіслати **фішингове посилання**, що веде на сайт, схожий на офіційний (наприклад, сайт Президента України, відомого банку тощо) і попросити авторизуватися: ввести логін, пароль, дані картки. **Насправді ця інформація потрапить до злочинців і може бути використана для крадіжки коштів, зламу соціальних мереж чи продажу даних в інтернеті.**

Як виявити фішинг:

- повідомлення має тривожний характер;
- обіцяє швидко та легко заробити;
- вимагає терміново виконати умови листа;
- просить перейти за посиланням чи завантажити файл.

Ось приклади типових фішингових повідомлень з SMS, реклами в соцмережах тощо.



Як захиститися від шахраїв



Захищай персональні дані

Не публікуй без нагальної потреби та не передавай незнайомцям персональні дані (дату народження, номери банківських карток / рахунків тощо). Тим паче не розголошуй логіни та паролі. Використовуй надійні складні паролі для облікових записів.

Перевіряй достовірність інформації

Обов'язково перевіряй джерела інформації, їхню правдивість і надійність. Не відкривай повідомлень і не переходь за посиланнями з підозрілих ресурсів.



Використовуй ліцензійне програмне забезпечення

Усі програми слід завантажувати з офіційних сайтів або магазинів, наприклад App Store, Play Market.

Встанови антивірус

Враховуй поради програми та стеж за її вчасним оновленням.



Дбай про безпеку фінансових операцій

Встанови ліміти на онлайн-оплату покупок і підключи SMS-сповіщення для контролю банківських операцій. Не плати наперед незнайомим продавцям. Не переходь за посиланнями з повідомлень, краще знайди потрібний товар вручну.

Будь обережним у спілкуванні

Якщо хтось надто наполегливо просить грошей, обіцяє швидкий заробіток чи дохід без зусиль, тисне, підганяє терміново виконати умови пропозиції, бо можливість от-от зникне — це майже напевно шахрай.



Додаткові поради

Якщо ти отримав підозріле повідомлення, спершу перевір його на достовірність. Використовуй двофакторну автентифікацію в сервісах, що мають таку функцію. Вивчи правила безпечного користування інтернетом та поширюй ці знання.



Що робити, якщо все ж натрапив на шахраїв

1. Звернися до служби підтримки сервісу. Якщо це банк, попроси заблокувати твій банківський рахунок.
2. Збережи всі докази правопорушення: номери телефонів, посилання, зроби скріншоти повідомлень тощо.
3. Подай заяву до Національної поліції: це можна зробити в будь-якому найближчому відділку або на сайті Кіберполіції.

ІПСО. Як виявити та як протидіяти

Інформаційно-психологічні операції — це заздалегідь сплановані дії противника, що мають підірвати довіру, єдність, стійкість та загальний морально-психологічний стан тих, на кого спрямоване ІПСО.

Де поширюється ІПСО

Інтернет став ідеальним майданчиком для інформаційних атак. Причин кілька.

По-перше, новини там розлітаються миттєво — за лічені хвилини можна охопити тисячі чи навіть мільйони людей.

По-друге, анонімність. Будь-хто може створити десятки фейкових акаунтів, які матимуть цілком правдоподібний вигляд й поширюватимуть потрібні наративи.

Свою роль відіграють і алгоритми соцмереж: усе, що спричиняє сильні емоції — злість, страх чи обурення — система автоматично піднімає вище у стрічці. В результаті саме сумнівний, «резонансний» контент отримує найбільше охоплення.

Ще одна проблема — вразливість цифрових ресурсів. Якщо зламати сторінку відомого журналіста чи сайт із доброю репутацією, можна розповсюджувати брехню вже від «авторитетного» і нібито перевіреного джерела.

А тепер до цього додався ще й штучний інтелект. Нейромережі здатні створювати тексти, фото й навіть відео, які мають максимально реалістичний вигляд. І відрізнити фейк від правди стає дедалі складніше. **Так дезінформація стає дешевшою, доступнішою і ще більш небезпечною.**

DeepFake та штучний інтелект як інструмент ІПСО

Разом із технологіями вдосконалюються і методи поширення ІПСО. Останні два роки активно розвивається штучний інтелект, що дає змогу створювати так звані дипфейки.

Дипфейк — штучно створене зображення, коли на фото чи відео накладається обличчя або голос іншої людини, наприклад відомого актора, політика чи військового. Так можна сфабрикувати «відео» чи «заяву» від будь-кого, і це має дуже правдоподібний вигляд.



Оригінал

DeepFake



Оригінал

DeepFake

Для прикладу я попросив штучний інтелект написати типовий фейк-зразок ІПСО на тему бойових комарів і біолабораторій. Ось що вийшло.



Сенсаційне розслідування: в Україні діють таємні біолабораторії, де вирощують бойових комарів

У соціальних мережах з'явилася інформація, що на території кількох українських міст працюють закриті лабораторії, де американські вчені виводять комарів-убивць. За словами очевидців, цих комах начебто планують використовувати для поширення небезпечних хвороб серед військових.

«Ми бачили цілі контейнери, які завозили на військові об'єкти», — пишуть джерела. Автори публікацій стверджують, що це є частиною секретних експериментів НАТО.

Поширюються також фото та відео «з лабораторій», які насправді виявляються вирізаними з науково-популярних роликів про біологію комах.

На прикладі цієї «новини» розберемось, чому це ІПСО

- **кричущий заголовок:** «сенсація»;
- **анонімні джерела:** «очевидці», «джерела», «автори» — всі без імен;
- **емоційний тригер:** повідомлення формує страх перед невидимою загрозою;
- **фото / відео поза контекстом:** видають непричетні наукові матеріали за «докази»;
- **розкрутка через соцмережі:** поширюється в телеграм-каналах.

Як протидіяти ІПСО

Не спіши поширювати

Перше правило інформаційної безпеки — не будь «ретранслятором». Якщо новина викликала сильні емоції, не поширюй її одразу. Дай собі час охолонути й перевірити. Краще промовчати, ніж стати безкоштовним «солдатом» ворожої ІПСО.

Перевіряй джерела

Довіру варто мати лише до офіційних сторінок державних органів, перевірених медіа та профільних експертів. Якщо інформація важлива — завжди шукай підтвердження хоча б у двох незалежних джерелах.

Не підспівуй ворогу

Навіть якщо хочеться «обговорити», утримайся від повторення сумнівних тез. Кожне слово підсилює їх і дає їм нове життя. Пам'ятай: коли ми озвучуємо неправду, навіть «жартома», ми робимо її більш реальною для інших.

Фокусуйся на фактах

Говори про те, що підтверджено. Якщо ти не впевнений у правдивості — найчесніше сказати: «це неперевірена інформація». Така позиція демонструє зрілість і не дає ворогу шансів використати твої слова.

Дотримуйся інформаційної гігієни

Наш мозок, як і тіло, засмічується від контенту. Якщо щодня читати сумнівні канали, жити в постійних емоційних гойдалках — це прямий шлях до втоми й апатії. Підписуйся на перевірені ресурси й дозуй новини. Краще знати менше, але якісно, ніж бути «інформованим» до стану відчаю.

Корисні мобільні застосунки



ДІЯ

Це основний державний застосунок: тут твої документи, довідки, пенсійні та соцпослуги. Після звільнення з полону він стане у пригоді для відновлення даних, подачі заяв і проходження перевірок навіть без паперових документів.



РЕЗЕРВ+

Мобільний застосунок від Міністерства оборони України для військовозобов'язаних. Тут можна зручно й швидко оновити персональні дані без походу до ТЦК і перевірити, які ваші дані є в реєстрі військовозобов'язаних, призовників та резервістів «Оберіг».



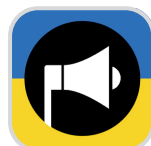
АРМІЯ+

Застосунок для військових від Міноборони та Генерального штабу ЗС України. Дає змогу подавати рапорти онлайн, проходити навчання, мати цифрове посвідчення військовослужбовця. Після звільнення з полону допомагає без паперової тяганини повернутися до служби.



DEEP STATE MAP

Карта бойових дій від Deep State умовно відображає ситуацію на фронті та пересування військ агресора. Оновлюється з відкритих українських джерел, дає можливість бачити обстановку максимально наближено до реальності.



ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Застосунок миттєво надсилає повідомлення від системи цивільної оборони про тривогу у вибраному місті чи області України. Його можна налаштувати так, щоб сигнал лунав навіть у беззвучному режимі смартфона.



УКРЗАЛІЗНИЦЯ

Легко плануй поїздки: розклад, бронювання, квитки в телефоні, нагадування про рейси, швидкий обмін чи повернення. Усе — в застосунку, без черг і стресу.



БАЗА

Простір підтримки ментального здоров'я ветеранів та військових. Тут є вправи для самодопомоги, засновані на техніках доказових методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).



ПЕРША ДОПОМОГА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

Офіційний застосунок IFRC First Aid миттєво підкаже, як діяти в найпоширеніших надзвичайних ситуаціях, та дасть перевірені поради з безпеки. Інтерактивні тести й покрокові інструкції з першої допомоги роблять навчання простою частиною щоденного життя.



HELSI

Онлайн-сервіс, який допомагає отримати всі необхідні медичні послуги: пошук лікаря, запис на прийом, збереження медичних даних і документів, навіть нагадування про прийом ліків.



TABLETKI.UA

Швидкий спосіб знайти в Україні будь-які необхідні ліки та аптечні товари й забронювати їх за низькими цінами. Також у застосунку є великий довідник ліків.



TACTIC MED AID

Застосунок для навчання тактичній медицині. Тут є адаптовані версії протоколу TCCC-AMS для військових та протоколу STOP THE BLEED для цивільних, що допоможуть правильно діяти при пораненнях і врятувати життя.

ЧАСТИНА 8

Дайджест
НОВИН ВІЙНИ

Україна змінюється щодня — цей розділ відображає хронологію подій, якими варто пишатися. Він створений, щоб нагадати: боротьба триває, і кожен звільнений з полону оборонець чи захисниця є її частиною.





Дайджест новин війни

Фото: Telegram/Володимир Зеленський

2022 рік

Початок широкомасштабного вторгнення

24 лютого 2022

24 лютого 2022 року росія розпочала широкомасштабну агресію проти України. Окупанти атакували Київ, Харків, Чернігів, Суми, Херсон, Миколаїв, Маріуполь та інші міста. Основною метою було блискавичне захоплення столиці.

Битва за Київ

лютий – квітень

Завдяки героїчній обороні української армії та цивільних громадян військам окупанта не вдалося захопити Київ. Найзапекліші битви відбулись біля населених пунктів Гостомель, Буча, Ірпінь, Мощун, Макарів, Бровари та інших.

На початку березня Сили оборони України зупинили просування росіян у напрямку столиці, завдавши ворогу нищівних втрат у живій силі та техніці. 1 квітня російські війська були змушені тікати з Київської, Сумської та Чернігівської областей, не досягнувши жодного успіху.

Бучанська трагедія

квітень

Після звільнення Київської області 2 квітня було виявлено численні докази масових убивств цивільного населення в містах Буча, Ірпінь і Гостомель.

Знищення крейсера «москва»

квітень

14 квітня поблизу острова Зміїний українські ракети «Нептун» знищили ракетний крейсер «москва» — флагман чорноморського флоту рф.

Битва за Маріуполь (Донеччина)

лютий – травень

Оборона міста Маріуполь розпочалася 24 лютого і тривала 86 днів, 82 з яких у повному оточенні. Під командуванням полковника Дениса Прокопенка підрозділами ЗСУ, НГУ, НПУ та ДПСУ було знищено (вбитими та пораненими) близько 6 тисяч солдатів противника та 100 одиниць техніки (за даними полку «Азов»).

2022 рік

Україна стала кандидатом на членство в ЄС

червень

23 червня лідери 27 держав-членів Європейського Союзу ухвалили рішення про надання Україні статусу кандидата на членство в ЄС.

Втеча окупантів з острова Зміїний

червень

30 червня, після численних ударів по окупантах, війська РФ були вимушені відступити з острова Зміїний.

Чорноморська зернова угода

липень

22 липня була підписана Чорноморська зернова угода. Цей договір дозволив Україні, у період із серпня 2022 по березень 2023, експортувати 25 млн тонн зерна.

Теракт в Оленівці (Донеччина)

липень

29 липня російські окупанти здійснили масову страту українських військовополонених, підірвавши один із бараків у Волноваській виправній колонії. Загинуло щонайменше 53 українських оборонця, понад 130 було поранено.

Наступальні операції Сил оборони України

серпень – вересень

29 серпня розпочалася наступальна операція українських військ у Херсонській і Миколаївській областях.

5 вересня Сили оборони почали операцію з визволення Харківської області, що стало неочікуваним для противника. Внаслідок операції, з 6 по 12 вересня вдалося звільнити більшість окупованих територій Харківщини, захопити техніку та боєприпаси на суму 700 млн доларів США.

Масові поховання під Ізюмом (Харківщина)

вересень

15 вересня, після звільнення м. Ізюм, було виявлено масові поховання. Під час ексгумації знайдено 447 тіл, 414 з яких — цивільних людей.

Заявка на вступ до НАТО

вересень

30 вересня Україна подала заявку на вступ до Північноатлантичного альянсу.

Атака на Керченський міст (Крим)

жовтень

8 жовтня Служба безпеки України здійснила успішну атаку на Керченський міст. Для удару використовували українські надводні дрони Sea Baby. Ремонт мосту тривав 8 місяців, та сповна відновити його спроможності не вдалося й донині.

2022 рік

Звільнення Херсона

листопад

11 листопада був звільнений Херсон, що стало завершенням Херсонського контрнаступу. Під час операції Сили оборони звільнили окуповані території Миколаївської області та правобережну частину Херсонщини, змусивши російські війська тікати за Дніпро.

Дронові атаки на російські аеродроми

грудень

5 грудня Сили оборони успішно атакували дронами базу стратегічної авіації рф на аеродромах «енгельс» і «дягілево», подолавши 650 км повітряним простором рф. Внаслідок атаки було пошкоджено 2 стратегічні бомбардувальники ТУ-95.

2023 рік

Боротьба триває...

Створення «РУБАК»

січень

27 січня головнокомандувач Збройних сил України Валерій Залужний ухвалив рішення про створення в Україні перших у світі ударних рот БПЛА.

Наступ окупантів на Вугледар (Донецчина)

січень – лютий

На початку 2023 року російські війська здійснили низку невдалих спроб захопити місто Вугледар. Попри значні сили окупантів, Сили оборони зупинили противника, знищили близько 130 одиниць техніки та 155 бригаду морської піхоти рф.

Оголошення злочинців у міжнародний розшук

березень

Міжнародний кримінальний суд у Гаазі видав ордери на арешт президента росії владіміра путіна та уповноваженого при президенті рф з прав дитини марії львової-белової.

Нові атаки БПЛА

березень

20 березня Сили оборони здійснили успішну атаку із застосуванням вітчизняних БПЛА по ворожих військових об'єктах у місті Джанкой у тимчасово окупованому Криму, знищивши запаси ракет.

Битва за Бахмут (Донецчина)

квітень

Весь місяць точилися жорстокі бої, росіянам вдалося дійти до центру міста. Гарнізон ЗСУ бився в напівоточенні, мінуючи та знищуючи будівлі, щоб їх не зайняв ворог. Окупанти також намагались атакувати на захід від міста Кремінна (Луганщина) міста Авдіївка та Вугледар (Донецчина).

Перше збиття гіперзвукової ракети

травень

4 травня протиповітряна оборона України вперше збила гіперзвукову ракету Х-47 «Кинжал».

2023 рік

Підбив греблі Каховської ГЕС (Херсонщина)

червень

Зранку 6 червня російські окупаційні війська підірвали греблю Каховської ГЕС. Це спричинило підтоплення 80 населених пунктів, евакуацію 16 тис. людей.

Заколот пвк «вагнер»

червень

23 червня пвк «вагнер» здійснила спробу заколоту на території рф. 25 тис. бойовиків пройшли маршем, узяли під контроль ростов-на-дону та вороніж і наблизились до москви.

Друга атака на Керченський міст (Крим)

липень

Вранці 17 липня внаслідок вибуху були пошкоджені два прольоти мосту й залізничне полотно. Атакували міст за допомогою українських надводних дронів Sea Baby.

Удар по російському флоту

серпень

4 серпня Сили оборони завдали удару та пошкодили великий десантний корабель чорноморського флоту російської федерації «олєнегорський горняк».

Контрнаступальна операція на південному напрямку

серпень

24 серпня, внаслідок контрнаступальних дій, Сили оборони України повністю звільнили село Роботине Запорізької області, тим самим прорвавши першу лінію оборони противника.

Ураження штабу чорноморського флоту рф

вересень

22 вересня із застосуванням британсько-французьких ракет Storm Shadow було уражено штаб чорноморського флоту росії в місті Севастополі. Було знищено 34 офіцери, зокрема командувача флоту адмірала віктора соколова. Поранено щонайменше 105 окупантів.

Ураження чорноморського флоту рф

жовтень – листопад

За жовтень Силами оборони було уражено три кораблі чорноморського флоту рф: «павел державін», «професор ніколай муру», «владімір козіцкій».

У листопаді, із застосуванням надводних безпілотних апаратів та ракет французького виробництва SCALP-EG, було пошкоджено малий ракетний корвет «аскольд», потоплено два десантні катери Д-199 та Д-295.

Переговори про вступ до ЄС

грудень

14 грудня Європейська рада ухвалила рішення про початок переговорів щодо вступу до Європейського Союзу України та Молдови.

2024 рік

Боротьба триває...

Зміна Головнокомандувача ЗСУ

лютий

8 лютого Валерія Залужного було звільнено з посади Головнокомандувача Збройних сил України. Його місце посів екскомандувач Сухопутних військ ЗСУ — Олександр Сирський, відомий за оборону Києва та Харківський контрнаступ 2022 року.

Відхід з Авдіївки (Донеччина)

лютий

Щоб зберегти життя особового складу та уникнути оточення, 15 лютого ЗСУ відступили з Авдіївки. Місто було рубежем оборони з 2014 року та встояло на початку широкомасштабного вторгнення. У жовтні 2023-го противник розпочав новий наступ.

Під час штурму Авдіївки росіяни втратили 50 тисяч солдатів (убитими й пораненими) та 1300 одиниць техніки.

Ракетний удар по Одесі

березень

15 березня росія завдала найкривавішого ракетного удару по рекреаційній зоні Одеси. Використовуючи тактику подвійного удару, здійснила повторне ураження — рятувальників, медиків і поліціантів, що прибули на допомогу після першого удару. Цього дня росіяни вбили 21 людину та поранили понад 70.

Енергетичний терор

березень – квітень

У березні росія розпочала нову серію атак по українській енергетичній інфраструктурі. 22 березня, використавши понад 80 ракет, окупанти вивели з ладу Дніпровську ГЕС. 11 квітня завдали удару по найпотужнішій електростанції Київщини — Трипільській ТЕС.

Упродовж наступних місяців росіяни знищили майже всі ТЕС і ГЕС в Україні. Реагуючи на терор, Президент України Володимир Зеленський заявив про критичну нестачу засобів ППО. Надалі саме передача засобів повітряної оборони стала пріоритетом для України та партнерів.

Нові ATACAMS

квітень

24 квітня у Пентагоні заявили про передачу Україні балістичних ракет ATACAMS, що здатні завдавати удари на 300 км вглиб території росії.

Наступ росіян у Харківській області

травень

На початку травня росіяни здійснили нову спробу наступу на Харківську область з метою створення так званої буферної зони на кордоні України та росії. Попри стрімке просування окупантів у перші дні атак, Збройним силам України вдалося зупинити противника на рубежах Вовчанськ–Стариця та Глибоке–Лук'янці.

2024 рік

Місто Вовчанськ, де до початку широкомасштабного вторгнення мешкало 18 тис. осіб, було зруйноване вщент. Проте просунутися далі росіянам не вдалося. До вересня 2024 року росія втратила вбитими та пораненими 16 тис. солдатів.

Новий закон про мобілізацію

травень

18 травня в Україні набув чинності новий закон про мобілізацію: усі військовозобов'язані віком від 18 до 60 років повинні були оновити військово-облікові дані. Цей закон розширив можливості проведення мобілізаційних заходів, а також зменшив шанси для розвитку корупційних схем у ТЦК та СП.

Початок перемовин про вступ до ЄС

червень

25 червня Україна та Молдова розпочали процес перемовин про вступ до Європейського Союзу. Це один із формальних кроків до повноцінного членства.

Кінець операції у Кринках (Херсонщина)

червень

Операція з утримання плацдарму на лівому березі Дніпра, у районі села Кринки, тривала з жовтня 2023 року. Дев'ять місяців морська піхота та інші підрозділи Сил оборони України виконували надскладні завдання. Основною проблемою була логістика та евакуація поранених, що здійснювалась переправами через Дніпро.

У червні 2024-го росіяни повністю знищили село, застосовуючи КАБи. Це змусило українців відійти з населеного пункту.

Удар по Охматдиту (Київ)

липень

8 липня росія здійснила черговий ракетно-дроновий обстріл території України. Ракета Х-101 уразила Національну дитячу спеціалізовану лікарню Охматдит. У момент удару в лікарні перебувало близько 600 дітей. росіяни знищили токсикологічне відділення, вбили двох людей, пошкодили інші корпуси та обладнання лікарні.

Загалом цього дня росіяни завдали удари по Києву, Дніпру, Кривому Розі, Краматорську та Слов'янську, вбивши 47 людей та поранивши 190.

F-16 на захисті українського неба

серпень

4 серпня стало офіційно відомо, що перші винищувачі F-16 Fighting Falcon прибули в Україну. Ці літаки були передані Нідерландами. Країни «літакової коаліції» (Велика Британія, Франція, Нідерланди, Данія, Бельгія, Румунія, Чехія, Канада, Люксембург, Польща, Греція та США) також навчали українських пілотів і механіків, консультували з питань створення необхідної інфраструктури.

F-16 використовують для збиття російських ракет, ударних дронів та інших повітряних цілей ворога.

2024 рік

Курська операція

серпень

На початку серпня мережу наповнили новини про початок бойових дій у курській області рф. Згодом стало відомо, що Україна розпочала наступальну операцію на росію. російські строковики і так звані кадірівці не змогли стримати механізований наступ українських військ, тож шукали порятунку — здавались у полон чи тікали з позицій.

Стрімкий прорив Сил оборони України дозволив у перші дні операції захопити місто Суджа та 90 інших населених пунктів. Близько 700 ворогів було взято в полон, це дало змогу в найкоротший термін провести масштабний обмін військовополоненими, повернувши в Україну наших строковиків.

Планування та здійснення операції відбулося без підтримки та інформування партнерів, що стало ключовим фактором успіху. Це перший випадок окупації території росії з часів Другої світової війни та перший випадок окупації територій держави, яка має ядерне озброєння.

За три місяці росіяни втратили 20,8 тис. солдатів, із яких 7,9 тис. убитими, близько 700 полоненими. Також було знищено 1,1 тис. одиниць автомобільної техніки.

Успіх Курської операції та неспроможність росіян самостійно вибити українців з окупованої території змусили путіна просити допомоги у кндр — уперше не боєприпасами чи технікою, а солдатами. Деякі з них були захоплені в полон, проте путін не визнав залучення військ кндр у війну проти України.

Головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський прокоментував Курську операцію і заявив, що вона була превентивною дією, яка зірвала плани противника розпочати наступ на Суми.

Перший масований комбінований удар рф по Україні

серпень

26 серпня росія завдала наймасштабнішого удару по Україні, застосувавши 127 ракет та 109 ударних безпілотників. Однією з цілей удару стала дамба Київської ГЕС, проте успіху противник не досягнув.

Під час відбиття атаки загинув пілот F-16 Олексій «Мунфіш» Месь — один із найдосвідченіших в Україні. Це стало першою бойовою втратою F-16 у російсько-українській війні.

Удар по Полтаві

вересень

3 вересня росіяни, використовуючи ракети «Іскандер», здійснили удар по Військовому інституту телекомунікацій та інформатизації в Полтаві. На момент атаки в навчальному корпусі знаходилося близько 700 людей. Через швидкість ракет не всі встигли спуститися в укриття: 58 загинули, ще 320 зазнали поранень. Це була наймасштабніша одномоментна втрата України з початку вторгнення.

Втрата Вугледара (Донеччина)

жовтень

1 жовтня, щоб зберегти життя особового складу, Сили оборони України завершили захист міста.

2024 рік

Окупанти намагалися захопити Вугледар восени 2022 року. Наступна спроба припала на січень-лютий 2023 року. У 2024 році російські війська змінили тактику, відмовилися від лобових штурмів міста-фортеці та зосередилися на наступі з флангів, поступово створюючи небезпеку оточення.

Оборона Вугледара тривала 2 роки 8 місяців і 5 днів. За різними оцінками, росія втратила від 2 до 5 тис. особового складу, понад 130 одиниць техніки. У червні 2024 року українці уразили колону противника, знищивши 16 танків, 34 БМП, 19 мотоциклів і близько 800 солдатів (убитими та пораненими).

Розстріли військовополонених

жовтень

2 жовтня надійшли повідомлення про найбільшу страту українських оборонців, що здались у полон. Поблизу міста Покровськ Донецької області росіяни вбили 16 беззбройних військовослужбовців. Загалом 2024 року фіксувалася найбільша кількість страт військовополонених.

Фактичний вступ кндр у війну проти України

жовтень

За інформацією ГУР, до росії було направлено до 12 тис. солдатів, 500 офіцерів і 3 генерали. У листопаді відбулися перші бої з військовослужбовцями північної корей. Раніше іран та кндр надавали допомогу росії лише технікою та боєприпасами.

1000-й день великої війни

листопад

19 листопада минуло 1000 днів від початку широкомасштабного вторгнення росіян в Україну. Пам'ятаймо, що війна проти росії триває 11 років. За цей час Силам оборони України вдалось завдати втрати у 724 тисячі вбитих і поранених військовослужбовців окупаційної армії.

Рекордний рівень втрат противника

листопад

У листопаді, за інформацією Головнокомандувача ЗСУ Олександра Сирського, стало відомо, що осінь 2024 року встановила рекорд за кількістю ворожих втрат. Інформацію підтвердив Інститут вивчення війни (ISW) та розвідка Великої Британії. У вересні-листопаді росія втратила 126 тис. особового складу вбитими та пораненими. Якщо порівнювати втрати й захоплені окупантом території, можна полічити: на кожен квадратний кілометр української землі вмирало 54 окупанти. Також 28 листопада росія встановила новий рекорд — понад 2000 вбитих і поранених окупантів.

Крилата ракета «Пекло»

грудень

У грудні стало відомо про можливість України самостійно виробляти крилату ракету «Пекло»: за 3 місяці компанія-виробник виготовила 100 таких ракет. Дальність польоту — 700 км, швидкість 700 км/год.

Боротьба триває...

2025 рік

Щоденні обстріли

січень

Протягом січня 2025 року противник щоденно атакував Україну. За місяць Силам оборони вдалось уразити:

- 1598 ворожих безпілотників,
- 23 крилаті ракети Х-101/Х-55СМ,
- 11 крилатих авіаційних ракет Х-59/69,
- 3 крилаті ракети «Іскандер»,
- 2 балістичні ракети «Іскандер-М»/KN-23.

Удар по інтернату в місті Суджа (Курщина)

лютий

Увечері збройні сили рф завдали авіаудару по школі-інтернату в місті Суджа Курської області російської федерації, яке на той момент перебувало під контролем підрозділів ЗСУ. У будівлі перебували цивільні громадяни рф — інтернат використовувався як тимчасовий притулок для біженців, яких готували до евакуації. Під завалами опинилися 95 осіб, 84 з них було врятовано. Більшість постраждалих — люди похилого віку та особи, прикуті до ліжка. Внаслідок удару загинули чотири цивільні громадянина російської федерації.

Зустріч Президентів України та США

лютий

Під час зустрічі в Білому домі між Президентом України Володимиром Зеленським і тодішнім Президентом США Дональдом Трампом виникла публічна напружена суперечка щодо підходів до війни росії проти України та формату подальшої американської підтримки. Розмова проходила в присутності журналістів і швидко перейшла в жорсткий обмін репліками. Дональд Трамп наполягав на необхідності якнайшвидших домовленостей і зменшенні залучення США, тоді як Володимир Зеленський наголошував, що будь-які компроміси з росією без гарантій безпеки є неприйнятними. Суперечка набула широкого резонансу в медіа та стала предметом активного обговорення серед американських і європейських політиків, підкресливши різницю в баченні війни та шляхів її завершення.

Ракета «Фламінго»

лютий

У 2025 році Україна публічно підтвердила наявність і бойове застосування нової вітчизняної далекобійної крилатої ракети «Фламінго». Її поява стала важливим етапом у розвитку українських засобів високоточного ураження та засвідчила зростання спроможностей оборонно-промислового комплексу України.

Операція «Павутина»

червень

У червні 2025 року Служба безпеки України провела масштабну спеціальну операцію під умовною назвою «Павутина», спрямовану на ураження стратегічної авіації російської федерації. Операція стала однією з найрезонансніших і найуспішніших асиметричних дій України за весь період повномасштабної війни.

2025 рік

У межах операції було завдано ударів по кількох ключових авіабазах на території російської федерації, зокрема по об'єктах, де базувалися стратегічні бомбардувальники, що використовували для ракетних ударів по території України. За офіційною інформацією СБУ, загалом було знищено або виведено з ладу 41 літальний апарат стратегічної авіації рф.

Серед уражених бортів — літаки типів Ту-95, Ту-22М3 та Ту-160, які є основою російської дальньої авіації та безпосередньо залучалися до масованих ракетних атак по українських містах і критичній інфраструктурі. За оцінками української сторони, втрати внаслідок операції склали близько третини наявного парку стратегічної авіації росії.

За оцінками експертів, відновлення знищених або критично пошкоджених літаків є практично неможливим, оскільки їх виробництво було зупинене ще за радянських часів, а сучасна росія не має ані технологічної, ані виробничої спроможності швидко замінити ці втрати. Це означає довгострокове й незворотне ослаблення одного з ключових елементів стратегічних сил російської федерації.

Обмін 1000 на 1000

травень

У 2025 році відбувся один із найбільших обмінів військовополоненими за весь період повномасштабної війни — за формулою «1000 на 1000». У межах цього обміну до України повернулися тисяча українських військовослужбовців і цивільних осіб, які перебували в російському полоні.

1 000 000 втрат особового складу рф

червень

У 2025 році втрати російської федерації у війні проти України перевищили позначку в один мільйон осіб убитими та пораненими. Ця цифра стала безпрецедентною для сучасних воєн і наочно продемонструвала масштаб людських втрат, до яких призвела агресія РФ. Мільйонні втрати особового складу свідчать не лише про інтенсивність бойових дій, а й про системне знецінення життя власних військовослужбовців російським військово-політичним керівництвом.

НАБУ, САП та операція «Мідас»

липень – листопад

У 2025 році Національне антикорупційне бюро України та Спеціалізована антикорупційна прокуратура провели спецоперацію під умовною назвою «Мідас», спрямовану на викриття масштабних корупційних схем і зловживань у вищих ешелонах влади.

Проведенню операції передували спроби політичного та інформаційного тиску на НАБУ і САП, зокрема ініціативи, що ставили під загрозу їхню незалежність і ефективність. Ці спроби викликали широкий суспільний резонанс і спротив, унаслідок чого українське суспільство публічно відстояло збереження незалежних антикорупційних органів.

Боротьба триває...

ЧАСТИНА 9

Тут тобі
ДОПОМОЖУТЬ

У цьому розділі зібрана інформація про людей, організації та державні установи, до яких можна звернутися по допомогу — психологічну, правову чи соціальну. Це місця, де тебе вислухають, підтримають і не залишать наодинці з труднощами.



Психологічна допомога

Після завершення реінтеграційних заходів — незалежно від того, чи ти залишаєшся у війську, чи вирішив завершити службу — цілком природно відчувати потребу в психологічній підтримці.

У цьому блоці зібрано інформацію про організації, які допомагають військовим і ветеранам впоратися з труднощами, відновити сили та знайти внутрішню рівновагу.

VETERAN HUB

Телефонуй чи приходи до центрів:

- ☎ +38 (067) 348-28-68
- 🕒 щодня 9:00–21:00
- 📍 м. Київ, вул. Верхній Вал, 2А
- м. Вінниця, вул. Славетна, 29

Сюди можна звернутися, якщо відчуваєш:

- проблеми з адаптацією та відновленням;
- тривогу та панічні думки;
- труднощі у стосунках;
- вигорання та втрату цінностей;
- горювання під час втрати.

VETERAN HUB



Телефонуй чи пиши на електронну пошту:

- ☎ +38 (063) 646-49-91
- ✉ vilnyi.vybir@gmail.com

Тут можна отримати:

- індивідуальну психологічну консультацію;
- групову терапію;
- корисні психоосвітні матеріали;
- застосунок «БАЗА», створений для психологічної підтримки ветеранів.

ГО «ВІЛЬНИЙ ВИБІР»



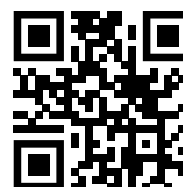
Тел. психологічної підтримки:

- ☎ 050 5094049; 095 0162622
- 🕒 з понеділка по п'ятницю, 10:00–18:00.
- Вихідні: субота, неділя, державні свята.

Окрім **безкоштовної психологічної допомоги**, тут можна отримати:

- юридичну допомогу
- ☎ 0509375370;
- соціальну допомогу
- ☎ 0663621485.

ГО «Блакитний птах»



hostage.org.ua

Правова допомога

Тут зібрані контакти ініціатив, проєктів і сервісів, які безкоштовно допомагають військовослужбовцям і військовослужбовицям, ветеранам та ветеранкам, а також їхнім родинам вирішувати юридичні питання. Це і консультації, і складання документів, і навіть представництво в судах.



Принцип

Юридична допомога
військовослужбовцю

✉ info@pryncyp.com

**Сюди можна звернутися з правових питань,
пов'язаних як зі службою, так і з будь-якими
іншими життєвими ситуаціями.**

Фахівці надають:

- юридичну консультацію
військовим та членам їхніх
родин;
- чат-бот та додаток
«Правовий навігатор».

ПРАВОВИЙ
НАВІГАТОР
«ПРИНЦИП»



Телефонуй:

☎ **0 800 308 100**

🕒 09:00–20:00

**Надає безкоштовні консультації ветеранам,
військовослужбовцям та членам їхніх родин.
Консультує щодо проходження служби та
соціального забезпечення.**

- Фахівці допоможуть скласти
заяви, рапорти, звернення, скарги
та інші документи правового
характеру.
- Роз'яснять порядок отримання
статусу та відповідних пільг.

ЮРИДИЧНА СОТНЯ



Телефонуй:

☎ **+38 (066) 302-94-47**

**Цей волонтерський рух створений з ініціативи
Головнокомандувача Збройних сил України.
Мета «Адвокатів ЗСУ» — юридична підтримка
захисників.**

**Військові адвокати безкоштовно проконсультують
з питань:**

- соціального захисту та виплат;
- проходження служби та
демобілізації;
- оскарження наказів і звільнення;
- виплат і пільг.

АДВОКАТИ ЗСУ



Корисні контакти

Гарячі лінії



3 питань проходження військової служби

Гаряча лінія Міністерства оборони України

☎ 0 800 500 051 ⌚ Пн–Пт 09:00–18:00



3 питань матеріального, грошового забезпечення та соціальних виплат

Гаряча лінія Департаменту фінансів Міноборони

☎ +38 (044) 271-35-59 ⌚ Пн–Пт 09:00–16:00

Гаряча лінія Головного управління розвитку та супроводження матеріального забезпечення Збройних сил України щодо прийому та реєстрації скарг та пропозицій громадян з питань розвитку речового, продовольчого забезпечення

☎ +38 (097) 251-73-56 ⌚ Пн–Пт 09:00–18:00



3 питань забезпечення обладнанням, майном і технікою

Гаряча лінія Озброєння у Збройних силах України

☎ +38 (044) 483-10-29 ⌚ Пн–Пт 09:00–16:00



3 питань запобігання та виявлення корупції

Гаряча лінія

☎ +38 (044) 271-39-86 ⌚ Пн–Чт 09:00–18:00, Пт 09:00–16:45



3 питань правопорядку в лавах ЗС

Гаряча лінія Головного управління Військової служби правопорядку у Збройних силах України

☎ +38 (044) 454-73-08 у робочий час

☎ +38 (044) 454-73-03 у неробочий час

Військова служба правопорядку Збройних сил України

✉ och_vsp@mil.gov.ua



3 питань надання медичної допомоги

Гаряча лінія Командування Медичних сил Збройних сил України

☎ +38 (044) 230-73-64

Головне військово-медичне управління Збройних сил України

☎ +38 (044) 520-07-64

✓ 3 питань надання психологічної допомоги

☎ +38 (044) 454-74-29

✓ 3 питань статусу УБД

Гаряча лінія Міноборони

☎ +38 (044) 271-36-58 ⌚ Пн–Пт 09:00–16:00

Контакти обласних ТЦК та СП

Київський міський ТЦК та СП

☎ (044) 456-32-24

✉ kyiv_mvkh@post.mil.gov.ua

Вінницький обласний ТЦК та СП

☎ (0432) 66-05-67

✉ vin_ovkh@post.mil.gov.ua

Волинський обласний ТЦК та СП

☎ (0332) 75-03-52

(0332) 75-04-52 (факс)

(0332) 25-25-21 (оперативний черговий)

✉ volyn_ovkh@post.mil.gov.ua

Дніпропетровський обласний ТЦК та СП

☎ (056) 770-83-76

✉ tckspdp@post.mil.gov.ua

Донецький обласний ТЦК та СП

☎ (0629) 51-10-01

(0629) 51-10-01

(095) 295-24-79

✉ donetsk.otck@post.mil.gov.ua

Житомирський обласний ТЦК та СП

☎ (0412) 47-37-17

(0412) 47-37-26

(0412)-47-37-26 (оперативний черговий)

✉ ztovkh@post.mil.gov.ua

Закарпатський обласний ТЦК та СП

☎ (0312) 22-06-73

(0312) 67-17-90

(0312) 67-20-67

✉ zkovkh@post.mil.gov.ua

Запорізький обласний ТЦК та СП

☎ (061) 764-13-54

(061) 764-24-79 (оперативний черговий)

✉ zotck@post.mil.gov.ua

Івано-Франківський обласний ТЦК та СП

☎ (0342) 57-27-57

(0342) 57-27-37 (оперативний черговий)

(0342) 57-27-85

(0342) 55-55-73

✉ fovkh@post.mil.gov.ua

Київський обласний ТЦК та СП

☎ (044) 456-63-61

(044) 456-63-25

(044) 456-03-68 (оперативний черговий)

✉ kyivskuyovkh@post.mil.gov.ua

Кропивницький обласний ТЦК та СП

☎ (0522) 24-94-28

✉ kirovogradskiy@post.mil.gov.ua

Луганський обласний ТЦК та СП

☎ (06452) 4-04-08

✉ lug_otck@post.mil.gov.ua

Львівський обласний ТЦК та СП

☎ (0322) 260-27-88
(0322) 260-26-44
(0322) 260-26-56
✉ vivovk@post.mil.gov.ua

Миколаївський обласний ТЦК та СП

☎ (0512) 37-63-83
✉ mykolaivskiy_ovk@post.mil.gov.ua

Одеський обласний ТЦК та СП

☎ (048) 752-82-60
✉ mpzodotck@post.mil.gov.ua
(для вирішення соціальних і правових питань)
✉ jurgroup_odotck@post.mil.gov.ua
(юридична група)
✉ od.vodvpp@post.mil.gov.ua
(ведення роботи із забезпечення соціальними виплатами звільнених з в/с)

Полтавський обласний ТЦК та СП

☎ (0532) 60-81-89
✉ polt_ovk@post.mil.gov.ua

Рівненський обласний ТЦК та СП

☎ (0362) 62-07-84
(0362) 62-08-57 (оперативний черговий)
(0362) 22-13-46 (оперативний черговий)
✉ rivne_tck@post.mil.gov.ua

Сумський обласний ТЦК та СП

☎ (0542) 22-27-78
(0542) 22-45-23
✉ sovkv@post.mil.gov.ua

Тернопільський обласний ТЦК та СП

☎ (0352) 25-09-83
(352) 52-12-82
✉ terovk_admin@post.mil.gov.ua

Харківський обласний ТЦК та СП

☎ (057) 712-08-77
(057) 734-97-36 (оперативний черговий)
✉ kharkiv_otck@post.mil.gov.ua

Херсонський обласний ТЦК та СП

☎ (0432) 66-05-67
✉ khersonskiy_otck@post.mil.gov.ua

Хмельницький обласний ТЦК та СП

☎ (0382) 72-08-15
(0382) 65-76-95
(0382) 72-05-13 (оперативний черговий)
✉ khelnitskiy_ovk@post.mil.gov.ua

Черкаський обласний ТЦК та СП

☎ (0472) 37-33-52
(0472) 63-67-29
✉ cherkasy_otck@post.mil.gov.ua

Чернівецький обласний ТЦК та СП

☎ (0372) 55-15-01
(0372) 52-55-61
(0372) 55-28-32 (оперативний черговий)
✉ vk_chv@post.mil.gov.ua

Чернігівський обласний ТЦК та СП

☎ (04622) 3-13-04 (оперативний черговий)
(04622) 3-10-07 (оперативний черговий)
✉ chernigiv.otcksp@post.mil.gov.ua

ЧАСТИНА 10

Нормативно-правові акти

У цьому розділі зібрані закони та підзаконні акти, які визначають, як відбуваються відновлювальні (реінтеграційні, постізоляційні) заходи для звільнених з полону. Ти також знайдеш тут документи, що регулюють лікування, реабілітацію та інші важливі аспекти військової служби.



Правовий статус і соціальний захист

Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»

Визначає соціальні гарантії, зокрема медичне забезпечення, відпустки, виплати.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>



Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»

Регламентує порядок надання статусу учасника бойових дій та інших пільг.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>



Закон України «Про соціальний і правовий захист осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, та членів їхніх сімей»

Визначає основи правового й соціального захисту звільнених із полону осіб.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2010-20#Text>



Проходження військової служби, звільнення, мобілізація

Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу»

Регламентує підстави для звільнення з військової служби після полону (за бажанням військовослужбовця)

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>



Закон України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію»

Визначає право на відстрочку та звільнення від повторного призову.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3543-12#Text>



Лікування та реабілітація

Постанова КМУ № 296 від 15.03.2024

Про порядок проведення реінтеграційних заходів зі звільненими з полону особами.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/296-2024-п#Text>



Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»

Регламентує права громадян і зобов'язання держави перед громадянами в питанні охорони здоров'я.

Посилання: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>



Залишаймося НА ЗВ'ЯЗКУ!

НА ЗВ'ЯЗКУ — інформаційна платформа для захисників, захисниць та їхніх родин. Тут зібрано всю ключову інформацію, щоб не губитися серед десятків джерел.

100+

надавачів
послуг

1000+

локацій
на мапі

4

етапи перевірки
послуг

Платформа забезпечує служби супроводу актуальними ресурсами, які допомагають працювати швидше та ефективніше. Ти і твої рідні також можете отримати швидкий доступ до цієї важливої інформації. Це простий спосіб мати під рукою все необхідне, коли потрібна підтримка.

Напиши нам:

✉ cimicj9@post.mil.gov.ua
nazviazku@nazviazku.zsu.gov.ua

📘 Facebook:
Цивільно-військове співробітництво — CIMIC

НА ЗВ'ЯЗКУ



nazviazku.zsu.gov.ua

**Дізнайся, як будувати безпечну
та гідну взаємодію з людьми,
які пережили полон, тортури,
ізоляцію, сексуальне
насильство, пов'язані
з конфліктом**



HOWAREU.COM

Твій досвід — **важливий**

Ми постійно вдосконалюємо реінтеграційні заходи та цей довідник, спираючись на зворотний зв'язок.

На цій сторінці ти знайдеш два QR-коди:

перший — для оцінки проходження реінтеграційних заходів,
другий — для відгуку про користування довідником.

Заповнення форм анонімно та забере лише кілька хвилин.

Твоя думка допоможе зробити підтримку ефективнішою для інших звільнених з полону.

Зворотний зв'язок щодо
проходження реінтеграції



Зворотний зв'язок щодо
користування довідником



Є питання або думки щодо довідника?

✉ zhyttia.pislia.polonu@gmail.com

