

**Полковник
Володимир ПЕТУХОВ**

*Начальник управління
реінтеграційних
заходів Центрального
управління цивільно-
військового співробіт-
ництва Генерального
штабу ЗСУ.*

Психолог.

*Працює зі звільненими
з полону з 2017 року.*

Загальна організація реінтеграційних заходів

Дорогі побратими і посестри!

Вітаю вас вдома, вітаю вас у вільній Україні!

Я знаю, ви довго мріяли почути ці слова. Наша команда допомогла відновитися вже майже 5000 осіб, яких було повернуто з полону країни-агресора. В основі нашої роботи — міжнародні напрацювання, стандарти НАТО і той величезний досвід, який Україна здобула протягом останніх років.

У цьому матеріалі ви прочитаєте, що на вас чекає в перші тижні після звільнення. Ви — і ваші родичі, адже вони цікавляться всім, що стосується вашого стану і вашого відновлення.

Визначеність важлива

У полоні людина не може приймати самостійні рішення. Не має змоги обирати й планувати. Коли цілком залежиш від чужої волі і не знаєш, що буде далі, — це вибиває землю з-під ніг. Ця невідомість виснажує.

Організовуючи відновлення військовослужбовців після полону, ми намагаємося, щоб усі процеси були зрозумілими, чіткими і передбачуваними. Щоб ви знали, що буде сьогодні, завтра, через місяць.

Команда готується заздалегідь

Щойно надходить інформація про можливий обмін, ми починаємо підготовку. Збираємо команду фахівців, визначаємо заклади, куди доправлять звільнених. Якщо нам щось відомо про стан людей, яких буде звільнено, — ми одразу продумуємо, яка допомога може знадобитися.

Перші дні після звільнення

День звільнення ви добре пам'ятаєте. Це враження на все життя, хоча й величезний стрес: навіть позитивні емоції, коли вони такі сильні, навантажують психіку й нервову систему.

На пункті обміну звільнених зустрічають офіційні представники сил безпеки й оборони: групи з реалізації звільнення, Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, Цивільно-військового співробітництва Генерального штабу ЗСУ та інших структур.

Далі всіх одразу везуть у лікарню чи госпіталь, щоб провести первинний огляд, виявити тих, кому потрібна невідкладна медична допомога, вперше поговорити із психологом та представником реінтеграційної команди.

Більшість звільнених (крім тих, хто на цей момент потребує невідкладної допомоги) розподіляють по центрах реінтеграції або медичних закладах, які визначено для здійснення реінтеграційних заходів. І з цього моменту починається основне: власне заходи з відновлення.

Чого очікувати від перебування в реінтеграційному центрі

У центрі реінтеграції ви будете перебувати близько місяця. Інколи — трохи менше, інколи — трохи більше. Робота центрів пристосована до основних потреб звільнених із полону.

У центрі все починається зі знайомства. Вам представляться люди, які опікуватимуться вами найближчі тижні.

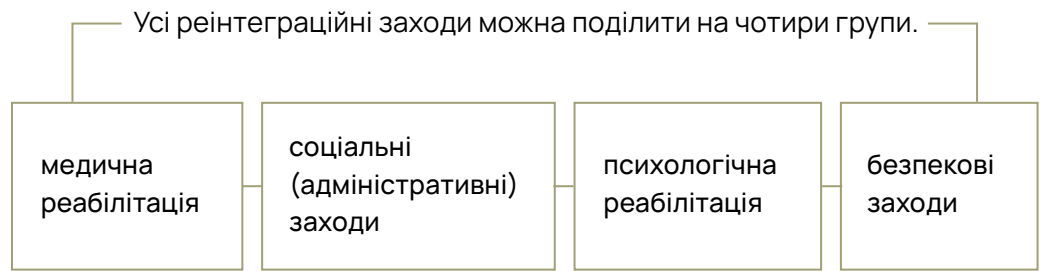
Ви познайомитеся з мультидисциплінарною командою — тобто фахівцями і фахівчинями з різних відомств і галузей діяльності. Усі вони пройшли попередню підготовку і мають досвід поводження з людьми, які перебували в умовах примусової ізоляції, тобто в полоні.

Команда
реінтеграції:

- військові психологи;
- медики;
- фахівці соціального супроводу;
- юристи;
- представники безпекових і правоохоронних органів.

У команді також можуть люди з досвідом полону: їх було звільнено раніше, вони вже встигли відновитися, пройшли підготовку і тепер допомагають звільненим військовослужбовцям за принципом рівний рівному.

Записуйте контакти фахівців, які вами опікуються. Вони завжди допоможуть, якщо у вас виникнуть запитання, або підкажуть, до кого звернутися.



Ці блоки взаємопов'язані, доповнюють один одного, як деталі конструктора.

Медична реабілітація

Зрозуміло, що в перші дні пріоритет — здоров'я. Потрібно переконатися, що ваш стан стабільний, що здоров'я дозволяє пройти решту заходів. Вас обстежують, ви здаєте базові аналізи. Паралельно з цим, із залученням судово-медичних експертів, фіксуються наслідки тортур або жорстокого поводження, якщо вони є.

Медичні обстеження й лікування відбуваються не тільки в перші дні, а за потребою можуть тривати весь час вашого перебування в центрі реінтеграції. Це додаткові аналізи, різні діагностичні процедури (кардіограми, УЗД, КТ, МРТ тощо). Вам можуть організувати консультації вузьких спеціалістів, а також оперативні втручання.

Будь ласка, якщо маєте запитання щодо свого фізичного стану, якщо щось болить або турбує — скористайтеся можливістю пройти ґрунтовне медичне обстеження, поки ви в центрі.

Соціальні заходи

Звільненим із полону **відновлюють документи**, які вони втратили або які вилучив противник:

- паспорт громадянина України;
- реєстраційний номер облікової картки платника податків (ідентифікаційний код);
- військовооблікові документи — військовий квиток, посвідчення офіцера, посвідчення учасника бойових дій (**якщо у вас на момент потрапляння в полон не було посвідчення УБД, ви його отримаєте, адже за законом перебування військових у полоні прирівнюється до участі в бойових діях**).

Уповноважені структури **оформлюють довідки**, які підтверджують факт перебування в полоні і факт звільнення з полону.

Важливим моментом є **відновлення банківських рахунків**, щоб ви могли отримувати на них кошти, адже вам гарантована низка пільг і виплат від держави.

Як правило, за час перебування в центрі реінтеграції звільнені з полону — із допомогою команди реінтеграції — встигають завершити всі ці процедури.

Психологічна реабілітація

За короткий термін перебування в центрі реінтеграції вам не вдасться пройти курс психотерапії, на це ще буде час. Але ви зможете стабілізувати свій стан.

***Постізоляційна декомпресія** — первинна психологічна реабілітація для звільнених із полону. Люди в ізоляції перебували під жахливим тиском, і з цього стану варто виходити поступово. Уявіть водолаза, який перебував на великій глибині, під тиском багатьох метрів водної товщі. Якщо його швидко підняти на поверхню, це може призвести до важкого стану — кесонної хвороби. Після тривалого перебування в умовах примусової ізоляції різкий перехід може бути так само небезпечним. Усе має відбуватися поступово.*

Психологічні заходи в цей період включають **індивідуальні та групові консультації**.

Більшість групових консультацій спрямовані на **психоедукацію**, або **психологічну просвіту**. Будь-яку людину тривожить невизначеність, нерозуміння того, в якому стані вона перебуває: наприклад, звідки беруться проблеми зі сном і чому дошкуляють думки, яких не вдається позбутися. Завдання психоедукації — працювати на випередження, пояснювати, що може відбутися, чому це відбувається і як дати собі раду.

Ще одним завданням реінтеграції є **відновлення сімейних зв'язків**. Саме родина є найвищою цінністю для багатьох, родина — той ресурс, звідки люди черпають силу і стійкість. Психологи та психологині, які працюють у центрах реінтеграції, за потреби **консультують не тільки звільнених, а і їхніх рідних**.

Важливим компонентом психологічних заходів є **постізоляційний дебрифінг** — перша бесіда після звільнення. Ця розмова допомагає:

- вам — поставити крапку в досвіді полону;
- військовим фахівцям — збирати досвід виживання в полоні і використовувати його для навчання нових поколінь військовослужбовців.

Безпекові заходи

Безпекові заходи передбачають співпрацю з правоохоронними органами.

Основні цілі
безпекових
заходів:

- 1) документувати військові злочини російської федерації;
- 2) зібрати якомога більше інформації про тих людей, які досі чекають на звільнення, і знайти безвісти зниклих.

Росія утримує в ув'язненні тисячі українських громадян і громадянок, але про багатьох із них не повідомляє. **Усні та письмові опитування**, які проводять представники правоохоронних органів, і такі заходи, як **фототека**, допомагають відшукати зниклих безвісти і дізнатися більше про тих, хто досі в російській неволі.

Попри тяжкий фізичний чи психологічний стан, попри бажання якнайшвидше дізнатися, що відбувалося, поки ви були в полоні, — ставтеся відповідально до співпраці з правоохоронними органами. Ваша уважність допомагає рідним і близьким дізнатися бодай щось про людей, на яких вони чекають роками.

Що таке постізоляційний карантин і навіщо він?

У перші дні після обміну ми рекомендуємо звільненим обмежити спілкування, навіть із найближчими родичами. Причин багато, але насамперед це логіка здорового глузду.

За час карантину медики проводять перевірку на інфекційні захворювання, визначають стани, які потребують негайної медичної допомоги — аж до оперативного втручання. Водночас карантин зумовлений не тільки медичними міркуваннями.

Дорогі родичі і близькі люди військовослужбовців, звільнених із полону! Вам може здаватися, що ви знаєте свого сина, доньку, чоловіка чи дружину найкраще і ваша присутність із перших днів піде на користь. Проте багаторічний досвід реабілітації звільнених із полону свідчить: їм насамперед потрібно оговтатися, відчувати себе в безпеці, просто відіспатися.

Більшість людей розуміє, що після місяців і років важкого недоїдання ковбаси й тістечка з кремом не принесуть користі, ба більше — можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Таку саму делікатність варто виявляти в усьому, що пов'язано із психологічним станом, спілкуванням, емоціями і стосунками.

Не поспішайте відвідувати людину під час постізоляційного карантину. Краще спілкуйтеся телефоном. Ці дні минуть дуже швидко, на все свій час. Бережіть одне одного: у вас попереду ще довге життя.

Зазвичай зустрічі з рідними в реінтеграційному центрі дозволені вже за тиждень після звільнення. Зрідка постізоляційний карантин може тривати до двох тижнів.

Яка тривалість перебування в центрі реінтеграції?

Як правило, звільнені з полону військовослужбовці перебувають у центрі реінтеграції 3–4 тижні. Цього часу достатньо, щоб завершити медичне обстеження, стабілізувати психологічний стан, оформити всі потрібні документи та пройти необхідні безпекові процедури.

Залежно від того, скільки ви були в неволі і який ваш стан, вам можуть рекомендувати **додаткові лікувальні та реабілітаційні заходи**. Тоді ви зможете поїхати до інших медичних закладів і реабілітаційних центрів. Перебування в них для вас покриває держава. Додаткові заходи зазвичай значно спокійніші. Уже немає жодних потреб оформлювати документи чи давати свідчення безпековим та правоохоронним органам. Тільки відновлення.

Чи гарантують реінтеграційні заходи повне відновлення після полону?

Лікування, психологічне опрацювання досвіду примусової ізоляції, відновлення соціальних ролей і зв'язків — це все може тривати місяцями й роками. Такий шлях неможливо пройти за місяць у центрі.

Ми часом пояснюємо відновлення після полону, порівнюючи цей процес з очищенням води. Фільтр має три колби: перша відловлює грубе сміття, друга — відфільтровує шкідливі домішки, а третя, наприклад, іонізує. Те, що робимо ми в центрі, — це тільки первинний етап очищення. Він важливий, без нього далі нікуди, але це точно не завершення процесу.

Ми завжди готові допомогти

У центрах працюють турботливі, вмотивовані і віддані своїй справі фахівці й фахівчині. І ми завжди на зв'язку — навіть із тими, хто проходив у нас реінтеграційні заходи давно. Навіть якщо ми особисто не можемо допомогти в певній проблемі, ми порадимо, до кого звернутися. Це можуть бути послуги супроводу, медична чи психологічна допомога, надана державою або громадськими організаціями. Підтримка є. Вона дієва. Ви завжди можете на неї розраховувати.

Будьмо чесні: ви вже ніколи не будете такими, як до полону. Прийміть це. Ви пережили фізичні й моральні випробування, які змінюють людей назавжди. Але ці зміни не тільки про травму і страждання. Те, що ви вистояли в нелюдських умовах, проявляє вашу силу.

Бажаємо вам успішного відновлення! Бажаємо знайти свою точку опори, ресурс, на який ви спиратиметеся все своє подальше життя. Життя у вільній, сильній, незалежній Україні. Ми розраховуємо на вас. Слава Україні!



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Матеріал створено за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» в межах проєкту «Розроблення комунікаційних матеріалів для реінтеграції та реабілітації звільнених із полону», який реалізує БФ «Принцип надії».