



Главная / Здоровье

11:14 / 05.06.2026

**ЗДОРОВЬЕ**

## ЗА МЕЖАМИ БІЛИХ ХАЛАТІВ: ЖИТТЯ МЕДИКІВ, ЯКІ ТЕЖ ПОТРЕБУЮТЬ ПІДТРИМКИ



Як проєкт психологічної підтримки ZDOROVІ допомагає медичним працівникам тримати психологічну стійкість. Про це **пише rpor.info**.

Ми звикли бачити медиків тими, хто тримається. Навіть під час обстрілів. Після безсонних чергувань. Після власних втрат. Вони заспокоюють інших, коли самі живуть у постійній напрузі.

Але після зміни медики не виходять із війни. Вони повертаються у ті самі реалії: квартири без світла, сирени серед ночі, новини про обстріли рідних міст, дітей, які бояться засинати, батьків в окупації, хронічну втому й емоційне виснаження.

Сьогодні українські медики – це люди, які одночасно рятують інших і намагаються втримати від руйнування власне життя.

Саме тому підтримка психічного здоров'я медичних працівників стала питанням не лише особистого добробуту, а й стійкості всієї системи охорони здоров'я.

Із січня по травень 2026 року в Україні ZDOROVІ за підтримки Americanes реалізували проєкт Stronger Together – ініціативу, спрямовану на психологічну підтримку медичних працівників і керівників медзакладів.

Проєкт охопив 12 медичних закладів в Одеській, Дніпропетровській, Харківській та Полтавській областях.

Участь у програмі взяли 990 людей – 788 медичних працівників і 202 представники керівного складу медзакладів.

У межах проєкту Stronger Together для учасників провели 180 індивідуальних консультацій і 60 групових психологічних сесій, а також створили методичні матеріали з профілактики вигорання та психологічної самопідтримки.

Та справжню цінність проєкту неможливо виміряти статистикою. Кожен учасник приходив із власним досвідом втрат, перевтоми і т.п., а розмови під час сесій показали, наскільки гостро медичні працівники сьогодні потребують простору для підтримки, відновлення та можливості бути не лише тими, хто допомагає, а й тими, хто може отримати допомогу сам.

«Я просто не знаю, як вижити»

Однією з учасниць проєкту стала 65-річна санітарка Ніна\*, ВПО з Херсонщини.

Через повномасштабне вторгнення вона втратила дім. Після кількох місяців у Польщі жінка повернулася в Україну, придбала старий будинок на Одещині та одночасно намагалася врятувати родину, яка залишалася в окупації.

Їй вдалося організувати евакуацію чоловіка, доньки та онука. Але після пережитого чоловік і донька сформували алкогольну залежність. У результаті жінка залишилася єдиною людиною, яка утримує сім'ю, працює, покриває борги родичів і водночас намагається забезпечити безпеку для онука.

На момент звернення до психолога вона перебувала у стані крайнього виснаження:

- постійна тривога;
- відчуття безвиході;
- страх втратити роботу;
- повна концентрація на виживанні.

Її запит звучав просто:

«Як вижити в цих умовах?»

Психологічна підтримка допомогла жінці хоча б частково стабілізувати емоційний стан, структурувати хаотичну кризу та визначити перші реалістичні кроки: подбати про безпеку себе й онука, зберегти стабільний дохід, поступово вибудувувати особисті межі та зменшувати співзалежність із родичами.

«Чому я почала зриватися на колег?»

Інша учасниця Людмила\* – лікарка-епідеміологія з багаторічним стажем – звернулася через раптові спалахи агресії на роботі.

Вона роками звикла брати на себе надмірну відповідальність, не відмовляти колегам і тримати все під контролем. У воєнних умовах це поступово призвело до емоційного виснаження.

Жінка описувала свій стан як постійне накопичення внутрішньої напруги, яка в певний момент почала виливатися у конфлікти та різкі емоційні реакції.

Вона боялася втратити авторитет у колективі та не розуміла, чому більше не може контролювати власні емоції.

Під час консультації психологи працювали з темою професійного вигорання, особистих меж та навичок асертивної комунікації.

Війна загострює навіть ті конфлікти, які існували раніше

Психологи проєкту відзначали: війна не лише створює нові травми, а й посилює внутрішні конфлікти, які люди роками відкладали.

35-річна лікарка Галина\* звернулася через постійне безсоння, тривогу та внутрішню розгубленість. Вона відчувала тиск суспільних очікувань щодо материнства та одночасно боялася втратити професійну реалізацію і свободу.

Її стан поступово почав впливати і на стосунки з чоловіком, і на якість роботи.

Під час психологічної роботи вдалося знизити рівень гострої тривоги, допомогти жінці вийти зі стану «тунельного мислення» та побачити, що життя не обов'язково має будуватися за принципом «або кар'єра, або сім'я».

Ще один кейс стосувався 57-річної лікарки Наталії\*, яка роками повністю концентрувала власне життя навколо дорослого сина. Будь-які його спроби дистанціюватися вона сприймала як зраду та невдячність.

За словами психологів, у кризових умовах війни страх самотності та втрати контролю часто стає значно сильнішим. Люди починають ще більше триматися за близьких, іноді – ціною порушення особистих меж.

Першою важливою зміною для цієї жінки стало усвідомлення різниці між турботою та контролем.

Чому такі проєкти є критично необхідними

Історії учасників Stronger Together показують: українські медики сьогодні живуть у режимі постійного виснаження. Кадровий дефіцит, надмірне навантаження, повітряні тривоги, особисті втрати й щоденний контакт із чужим боєм стали для багатьох новою нормою.

У медичному середовищі досі рідко говорять про власну вразливість. Лікарі та медсестри звикли бути тими, хто підтримує інших, але не себе.

Саме тому навіть короткострокова психологічна підтримка в межах проєкту дала помітний результат: учасники відзначили зниження стресу, кращу емоційну саморегуляцію, усвідомлення симптомів вигорання та впевненість у комунікації з пацієнтами й колегами, а також зміну ставлення до звернення по психологічну допомогу. Для багатьох це стало першим досвідом, який допоміг подолати внутрішню стигму та сприймати підтримку психолога як нормально й необхідну частину турботи про себе.

Та, можливо, найважливішим для багатьох став сам простір – безпечний, без осуду, де вперше за довгий час можна було говорити не як медик, а як людина.

Високий рівень залученості та запит на продовження ініціативи лише підтвердили: психосоціальна підтримка медичних працівників в Україні сьогодні важлива умова функціонування медичної системи загалом.

\*Усі імена змінені для збереження анонімності учасників та будь-які збіги є випадковими

ТЭГИ: [ZDOROVІ](#) [Новини здоров'я](#)

Общее количество просмотров: 73

### ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



**ПОЛІТИКА** «СИКОРСЬКИЙ ПРЕДЛОЖИЛ НАЧАТЬ «ОТМЕНИ» Ордена БЕЛОГО ОРЛА С ЕКАТЕРИНЫ II И МУССОЛИНИ» 21:48



**ПОЛІТИКА** «ПРАВИТЕЛЬСТВО МАДЯРА СМЫСЛО ВЕТО НА КОМПЕНСАЦИИ ЕС ЗА ОРУЖИЕ ДЛЯ УКРАИНЫ» 12:37



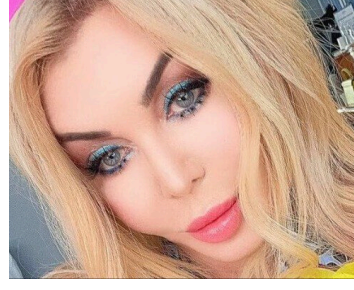
**ПРОИСШЕСТВИЯ** «ОКУПАНТИ «ПОПЛИНАЮТ» КОСТЯНТИНІВКУ ТА ПОСТІЙНО Б'Є КАВАМИ. – «DEEPSTATE» 07:12

### НОВИНИ ПАРТНЕРІВ



У маленької принцеси перший ювілей. Як зараз виглядає єдина ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)



Ірині Білик зробили пропозицію руки і серця. У мережі вже ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)



Програму «Доступні ліки» розширять в Україні: які зміни ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)



«Так чи ні, цього разу?»: Ірина Білик заінтригувала відео, ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)



наверх