

Гордон > Спосіб життя

СПОСІБ ЖИТТЯ

"Вижити, щоб допомогти іншим". Захисник Маріуполя Максим Полупанов після полону став тренером із посттравматичного зростання для ветеранів

28 квітня, 22.49 [🔊](#) [Этот материал также можно прочитать на русском](#)

Відновлення є спільним процесом, який охоплює все оточення людини, говорить тренер із посттравматичного зростання Полупанов
Фото: steelfront.scm.com.ua

Захисник Маріуполя, морський піхотинець Максим Полупанов, який пройшов бої за місто й пережив полон, після повернення присвятив себе допомозі іншим ветеранам. За підтримки проєкту "Серце Азовсталі" він навчається на тренера з посттравматичного зростання й працює з військовими, які проходять шлях відновлення після війни й неволі. Про це пише сайт **"Серця Азовсталі"**.

У дописі на сайті "Серце Азовсталі" розповідають, що Полупанов служив у Збройних силах України з 2014-го до 2025 року, вісім разів був поранений, здобув звання повного кавалера ордена "За мужність". Під час оборони Маріуполя він керував підрозділом морської піхоти, потрапив у полон, де провів 121 день і зазнав катувань. Він розповів, що саме в неволі у нього з'явилося усвідомлення потреби допомагати іншим військовим після повернення з полону.

РЕКЛАМА

"Я зрозумів, якими травмованими будуть люди після полону. І тоді з'явився сенс – вижити не лише для себе, а й щоб допомогти іншим повернутися до нормального життя", – сказав Полупанов.

Після звільнення він долучився до проєкту "Серця Азовсталі" й зараз опановує методики посттравматичного зростання. Він працює у форматі "рівний – рівному", який передбачає допомогу ветеранам від людей зі схожим досвідом.

За його словами, саме цей підхід дає змогу вибудувати довіру й ефективно супроводжувати тих, хто повертається з полону.

"Людина відкривається тому, хто пройшов те саме. І тоді починаються справжні зміни", – сказав ветеран.

За повідомленням ініціативи, Полупанов допомагає не тільки ветеранам, але і їхнім сім'ям. На його переконання, відновлення є спільним процесом, який охоплює оточення людини. Він наголосив, що його історія – приклад того, як після випробувань можна знайти нову місію й перетворити власний досвід на ресурс для підтримки інших.

Поділитися   

[реабілітація](#) [полон](#) [ветерани](#)

Як читати "ГОРДОН" на тимчасово окупованих територіях [Читати](#)

РЕКЛАМА

МАТЕРІАЛИ ЗА ТЕМОЮ



Оборонець Маріуполя Сергій Яровий після двох із половиною років полону став тренером із посттравматичного зростання

14 квітня, 20.51 СПОСІБ ЖИТТЯ



Захисник Маріуполя Володимир Вдовенко став тренером із посттравматичного зростання й допомагає пообратимам – "Серце Азовсталі"

24 березня, 16.30 СПОСІБ ЖИТТЯ



Чим запам'ятався легендарний Мірча Луческу, один із найтитлованиших тренерів світу

8 квітня, 12.55 СПОРТ

БУЛЬВАР



Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій

6 червня, 15.15 КУЛЬТУРА



Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

6 червня, 13.53 СВІТ



Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова

6 червня, 13.16 КУЛЬТУРА

СВІЖІ БЛОГИ

Яценюк: Президент Узбекистану на ПМЕФ виглядав на три голови вище Путіна

6 червня, 12.00

Юнус: Немає вічних друзів. Старі інститути не відповідають новим реаліям

5 червня, 22.41

Гін: Я перестала думати про смерть. Повернутися в пекло непросто

5 червня, 18.29

Княжицький: Це набагато сильніше для завершення війни, ніж будь-які листи

5 червня, 18.11

Зеркаль: Компроміс з Угорщиною – ризик спекуляцій

5 червня, 16.48

[Більше блогів](#)

РЕКЛАМА

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1 Дочка Путіна із "мстивою пікою" оголосила вирок російській фармі. Відео

👁️ 14510

2 Фролов: 2 млн грн недостатньо. Люди повинні мати реальну можливість придбати житло

👁️ 11576

3 "Усі почули". Який сигнал побачив Зеленський у відповіді Путіна на його лист

👁️ 7786

4 У ДБР розкрили масштаби повернення військових із СЗЧ. Чотиризначна цифра за місяць

👁️ 7302

5 "Зроблю все, щоб рішення змінили". Міністр оборони Польщі звернувся до Києва через "прославлення" УПА

👁️ 6606

[НАЙПОПУЛЯРНІШЕ](#)

РЕКЛАМА

СВІЖІ НОВИНИ

Сьогодні, 16.38

Кому насправді був адресований лист Зеленського до Путіна. Джерела Le Monde розповіли деталі

Сьогодні, 16.29

Нардеп назвав ім'я російського олігарха, із яким Зеленський нібито зустрівся у Києві

Сьогодні, 16.25

Нестача фінансування сьогодні означає нові борги на енергоринку завтра – Трохимець

Сьогодні, 15.15

Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій

Сьогодні, 15.04

"Зафіксовано 39 порушень". Що відомо про водія Mercedes, який насмерть збив людей у Києві

Сьогодні, 14.16

Туреччина заявила про напад на її судно біля берегів окупованого Криму. Є загиблі й поранені

Сьогодні, 13.53

Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

Сьогодні, 13.33

"Доки Макрон ще президент". Яценюк закликав прискорити інтеграцію України до ЄС

Сьогодні, 13.20

Екснардеп Тягнибок потрапив під удар дрона на фронті

Сьогодні, 13.16

Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова

👁️ 4109

[Більше новин](#)

ПОПУЛЯРНЕ В БУЛЬВАРІ

1 Дочка Путіна із "мстивою пікою" оголосила вирок російській фармі. Відео

👁️ 14510

2 Кличко вразив зізнанням про розмір свого органу, важливого для кохання. Відео

👁️ 10847

3 Путінський поплічник влаштував лайливі розбірки, його гнали втришия. Відео
















👁️ 5857


4 Козловського жорстоко відгамселили кулаками. Відео


👁️ 4211

5 Гучні розбірки у Вінниці – до суду суне танк. Dantes встав на бік розлученої

👁️ 4109

НОВИНИ	РОЗДЛИ	МІСТО	СОЦМЕРЕЖІ	ІНФОРМАЦІЯ
Війна в Україні	Новини	Київ	 Дмитро Гордон	Правила користування сайтом та використання матеріалів
Політика	Публікації та інтерв'ю	Львів	 Гордон	Вакансії
Гроші	У гостях у Гордона	Одеса	 Дмитро Гордон	Редакція
Світ	Блоги	Донецьк	 Гордон	Реклама на сайті
Спорт	Бульвар	Харків	 Дмитро Гордон	Правова інформація
Культура	LIVE	Дніпро	 Гордон	Як нас читати на тимчасово окупованих територіях
Техно	Ексклюзив 	Маріуполь	 Дмитро Гордон	
Спосіб життя	Фото	Луганськ	 Олеся Бацман	
Надзвичайні події	Відео		 Дмитро Гордон	
Інфографіка	Опитування		 Flipboard	
Цікаве	YouTube-шоу		 RSS	
	Спецпроєкти		 У гостях у Гордона	
			 Дмитро Гордон	
			 Олеся Бацман	

 +380 (44) 207-13-01

 +380 (44) 207-13-02

 editor@gordonua.com

[Повернутися нагору](#) 