

Головна > Життя > Суспільство

# "Дні відновлення" після обстрілів: як Україні зберегти працездатність людей під час війни

09.04.14.06.2026 Нд


🕒 3 хв

Чи запровадять у нас чотириденний робочий тиждень, щоб зберегти здоров'я нації?

 **ВАСИЛИНА КОПИТКО**



Стрес від війни знижує працездатність українців (фото: Getty Images)

 Не витрачай час на шум! Читай тільки суть з РБК-Україна у Google

Через роботу у стресі від війни українці більше піддаються професійному вигоранню та загостренню хвороб. Це загрожує країні втратою працездатного потенціалу. Уже зараз роботодавці мають запроваджувати особливі умови праці.

Про це в інтерв'ю РБК-Україна розповів генеральний директор "Інституту медицини праці ім. Ю. І. Кундієва" **Богдан Божук**.

## Головне:

- **Економіка добробуту:** інвестиції в ментальне здоров'я персоналу дають віддачу у вигляді зростання продуктивності до 4,5 разів.
- **Дні відновлення:** фахівець рекомендує впроваджувати дні відпочинку після безсонних ночей через обстріли - це ефективніше для збереження ресурсів працівника, ніж короткострокові тренди на чотириденку.
- **Гнучкість понад усе:** роботодавцям варто відмовлятися від директивного управління на користь гнучких графіків та дистанційної роботи.
- **Стратегічна помилка:** відсутність державної стратегії з адаптації ветеранів призводить до того, що захисники часто залишаються сам на сам зі своїми проблемами при поверненні до цивільного життя.

## Розумний підхід проти "директивних методів"

Сьогодні в Україні немає єдиного стандарту адаптації умов праці до воєнних реалій. Поки одні компанії наймають психологів та дозволяють дистанційну роботу, інші продовжують практикувати примусову понаднормову працю.

За словами Богдана Божука, роботодавці часто забувають, що час, проведений на робочому місці, не завжди пропорційний результату.

"Кожна гривня, вкладена у психічне здоров'я персоналу, повертається до 4,5 гривень зростання продуктивності. За належних умов праці працівник за три години може виконати той самий обсяг роботи, на який за умов перенавантаження витрачає значно більше часу", - підкреслює експерт.

## Чи можливий чотириденний робочий тиждень

У Європі тестують чотириденний робочий тиждень. В Україні це буде важко масштабувати на всю державу, проте, на думку експерта, спершу можна запустити пілотний проєкт на окремих підприємствах, щоб подивитись на ефективність.

Натомість значно більший ефект, на думку Божука, можуть дати "дні відновлення" - звільнення працівника від виконання норми після масованих обстрілів, якщо він не спав уночі.

А для груп ризику, схильних до професійного вигорання, скорочення навантаження має стати не привілеєм, а вимогою.



Програми психологічної підтримки підвищують працездатність (інфографіка РБК-Україна)

## Реінтеграція ветеранів: чому потрібна держстратегія

Окремим викликом залишається повернення ветеранів на ринок праці. Зараз підтримка захисників часто є локальною ініціативою окремих громад.


"Без єдиної загальнодержавної системної політики, що включає адаптацію робочих місць та розширення системи професійної переорієнтації, цей процес буде вкрай складним", - зазначає Божук.

Експерт наводить приклад Ізраїлю, де ветерани, які проходили освітньо-відновлювальні програми, у 20 разів успішніше інтегрувалися у суспільство. Тому стратегічне планування на рівні держави є критично важливим для збереження як трудового потенціалу, так і здоров'я нації.

Читайте також про те, що війна збільшила кількість випадків захворювання на ендокринні, серцево-судинні та інші хронічні хвороби. Якщо країна не запровадить спеціальні програми підтримки здоров'я, то кількість цих хвороб у найближчі роки зросте на 20-30%.

Раніше ми писали про те, що в Україні [розширюють державну програму "Доступні ліки"](#). До списку додадуть сучасні препарати проти діабету II типу, ліки для профілактики інфарктів, інсультів і тромбозів. Фінансування програми у 2026 році зросло до 8,7 млрд гривень.

**Увага:** Цей матеріал має виключно загальноосвітній характер і не є медичною консультацією. Інформація призначена для ознайомлення з можливими симптомами, причинами та методами виявлення захворювань, але не повинна використовуватись для самодіагностики або самолікування. РБК-Україна не несе відповідальності за діагнози, поставлені на основі матеріалів сайту. У разі проблем зі здоров'ям обов'язково зверніться до кваліфікованого лікаря.

 **Не пропустіть головне! Підпишіться на наші оновлення в Google!**

Або читайте нас там, де вам зручно!



## Більше по темі:

- [умови роботи](#)
- [Робота в Україні](#)
- [Здоров'я](#)



## НОВИНИ



Сили ППО вночі збили майже всі дрони, але є прильоти, - ПС

## АНАЛІТИКА



Дмитро Оліїнік, журналіст, ведучий YouTube-канала РБК-Україна

"Швидкого завершення війни очікувати не варто": інтерв'ю з Сергієм Пritулою



## НОВИНИ

Новини України  
Війна в Україні  
Економіка  
Світ  
Надзвичайні події

## ПОЛІТИКА

Контакти  
Команда  
Вакансії в РБК-Україна

## БІЗНЕС

Економіка  
Фінанси  
Авто  
Tech  
Енергетика  
Біла економіка

## АНАЛІТИКА

Статті  
Інтерв'ю  
Точка зору

## ЖИТТЯ

Гроші  
Зміни  
Освіта  
Суспільство

## РОЗВАГИ

Шоу бізнес  
Поради  
Гороскопи  
Свята  
Цікаве  
Спорт

## LIFESTYLE

Психологія  
Їжа  
Подорожі  
Здорове життя  
Мода та краса