

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:45 «Відзначаючи сторіччя скульптора Владислава Щербини, ми відтворили атмосферу його майстерні», — засновник ShvetsMuseum Олександр Швець
- 20:35 Антимонопольний комітет розпочав розслідування проти виробника ліків «Дарниця»
- 20:34 «Усі отримали поранення, та удар по Артему був найважчим»: офіцер з Волині загинув від ворожого дрону
- 20:06 Готусмо гратен: картопля виходить ароматна та кремova
- 19:44 Втомилася брехати: відома модель шокувала зізнанням про розрив стосунків
- 19:25 Тельцям — «Ієрофант» та досвід, Стрільцям — «Вісімка Жезлів» та прискорення, Водоліям —

«Бути толерантним до толерантних — проста формула виживання»: психотерапевт про безсилля, яке запускає депресію

21:00 — 16 червня 2026



Ірина ВЕТРОВА, «ФАКТИ»

П'ятий рік війни не може не датися взнаки для нашої психіки. Здається, що весь світ збожеволів і нас оточують дивні люди. Вони обирають не тих, поводитяться не так. Нам здається, що всі вони ведуть світ до загибелі. А ще нас виснажують безкінечні хейт-спічі.

Хтось не поділяє наших поглядів? Соков, вата. Інший розмовляє з дружиною російською? Ждун. Той не те читає, та розповідає про неправильне дитинство, а ще хтось занадто розумний. Ату їх!

Журналістка Ольга Духніч поговорила з психіатром і психотерапевтом Романом Кечуром про те, як же не збожеволіти в світі, який з'їхав з глузду:

— **Навіть якщо вони (вороги) не досягають своїх цілей (знекровити українців, щоб вони благали путіна про мир), тривалий холод, відсутність світла, тривалі обстріли впливають на людину, що ми маємо про це розуміти?**— спитала журналістка у Романа Кечура.

— Людина, яка перебуває довго в холоді і без перспективи, без ясного розуміння, коли це закінчиться, і якої-небудь опірності, переживає тривалий час безсилля та дезорієнтацію, — каже психотерапевт. - *І якщо ми тривало будемо безсилями, то вони досягнуть свого результату. Ми не повинні опустити руки, адже весна прийде, і все так не буде. Безсилля і безнадія, як і знерухомленість, — це фізіологічні кореляти депресії. Вони запускають депресію. Також призводять до атомізації суспільства і самотності людини.*

Отже рецепт зовсім простий. Нам потрібно психологічно опиратися — бути одним з одним, збиратися разом і діяти. Тож, коли люди допомагають постраждалим або смажать ковбаски і влаштовують дискотеку на своєму подвір'ї, — це чудово. Коли разом збирають дрони, плетуть сітки і допомагають військовим — то так вони долають своє безсилля. Отже донати «на помсту» допомагають не тільки війську, але й нашій психологічній стійкості.

— **Питання якраз про «бути одне з одним».** Зрозуміло, що наша українська ідентичність у війні актуалізована як ніколи, але іноді це виливається в те, що нам складно бути одне з одним, наприклад, у мовному питанні. Як нам бути зараз одне з одним і не впадати в дискусію — хто справжній українець, а хто ні?

— Як україномовна людина з україномовної сім'ї (пан Роман — кандидат медичних наук і завідувач кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету. — Авт.) я більшу частину свого життя відчував себе в цій країні в глибокій меншості. Тобто було тотальне засилля російської мови. І зараз я вам відповідаю як людина саме з таким досвідом: нам варто зрозуміти, що в ситуації, у якій ми є, нам потрібно більше мовної толерантності. Законодавство України окреслює, що весь публічний простір є україномовним. Ми повинні дотримуватись цього законодавства.

Але Конституція також каже, що людина може в приватному житті говорити тією мовою, якою вона хоче. Комусь подобається — не подобається, але ми повинні цього дотримуватися. І не лише з огляду на Конституцію, а через розуміння потреби цього. Розуміння, що російськомовний зовсім не означає ворог. Проста формула: бути толерантним до толерантних до нас, але нетолерантним до нетолерантних, до ворогів. Інша поведінка є самовбивчою..

Якщо ж ми будемо намагатися атакувати російськомовних людей, то будемо дуже здивованими результатами наступних парламентських виборів. Якщо до російськомовної людини ми ставимся як до проросійської людини, віддаємо тих багатьох російськомовних людей, які лояльні до України, ми створюємо проросійську партію. Тому якщо Бог не забрав нам розуму, нам потрібно зупинити хейт і бути більш толерантними одне до одного не лише в мовному питанні. Лише знизивши побутову агресію, ми зможемо відновити мислення.

“ Раніше «ФАКТИ» публікували інтерв'ю з виконавчим директором Інституту постінформаційного суспільства, експертом з питань інформаційних воєн та конкурентної розвідки Дмитром Золотухіним, який вважає, що ситуація невизначеності — це тепер нова норма до кінця життя.

Читайте нас у [Facebook](#)

24

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨️ Друкована версія | ✉️ Лист редакторів | ⚠️ Поскаржитися

👍 Поділитися 0 | 📄 Поділитися | 🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки
- Українців змусять встановити вдома другий лічильник електроенергії: кого це стосується
- Газ для українців різко подорожчас: тарифи зростуть вже цієї осені
- «Бути толерантним до толерантних — проста формула виживання»: психотерапевт про безсилля, яке запускає депресію

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споживачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Залітайте у Фактів	Фотофакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом факту.ua

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України. Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду
11 червня 2026 12:54
- 2 Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі
14 червня 2026 12:24
- 3 «Вона мучить мене вже багато років»: тасмунія загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкриті і через 40 років
12 червня 2026 12:25
- 4 «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «азовець» написав книгу «Окрасць»
13 червня 2026 11:25
- 5 «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям
9 червня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 16.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+16° вологість: 69% тиск: 746 мм вітер: 1 м/с, Західний
Погода на 10 днів від [sinoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Всього одна ложка на день: названо продукт, який допомагає знижувати тиск
16 червня 2026 14:04
- «Не кажіть: я вас розумію»: головна психологиня ДСНС радить, як говорити з тими, хто втратив все
15 червня 2026 18:25
- Секрет, який приховують виробники: як обирати справжню оливкову олію
15 червня 2026 16:05
- Як схуднути після 50: назвали найпростішу вправу, яка реально працює
14 червня 2026 18:06
- «3 першого ковтка»: який напій підвищує ризик раку
14 червня 2026 16:06