

# Що таке «невидимі поранення»



та як підтримати  
військових

Тривожність, суїцидальні думки, депресія — це так звані невидимі поранення, які людина може отримати на фронті через:

- надмірний стрес;

- сильну втому;

- пережитий ризик загинути;

- сцени жорстокості.

Поширеною причиною «невидимих поранень» також є **контузія**.

Вибухова хвиля проходить крізь тіло **і не лишає слідів**, але завдає шкоди організму. Наслідками контузії можуть бути:

- виснажливий головний біль;

- дзвін у вухах;

- різкі перепади настрою;

- дратівливість.

Відновити ментальне здоров'я легше в оточенні рідних, друзів, колег. Але вони мають пам'ятати:

- потрібен час і підтримка;

- якщо тривожні симптоми тривають 2-3 місяці та ускладнюються — не зволікайте, зверніться до спеціаліста.

## Час і підтримка

Коли військові повертаються до цивільного життя, можуть з'являтися тривожні ознаки «невидимих поранень»: апатія, небажання спілкуватися, агресія.

Пам'ятайте, ці емоції адресовані не вам. Щоби здолати наслідки сильного стресу разом, так само дотримуйтеся трьох головних правил:

**не жалійте / поважайте / підтримуйте**

Якщо військовий/ва не йде на контакт,  
не тисніть. Пропонуйте допомогу  
обережно та максимально коректно.

За можливості попросіть про допомогу  
побратимів чи посестер близької вам  
людини.

## 2-3 місяці

Якщо за цей час тривожні симптоми не минули, а посилилися (чи з'явилися нові), зверніться по допомогу до кваліфікованих спеціалістів.

Лінія кризової допомоги та підтримки  
Українського ветеранського фонду  
при Мінветеранів

0 800 33 20 29

Благодійний фонд Veteran Hub  
[veteranhub.com.ua](http://veteranhub.com.ua)

Благодійний фонд Mindy Foundation  
[mindyfoundation.com.ua](http://mindyfoundation.com.ua)

Гаряча лінія для дружин та матерів  
військовослужбовців ГО «Громадський  
рух «Жіноча сила України»  
0 800 332 720