

УДК 159.9

Бідняк Н.С.

студ. гр. СНз-124м НУ «Запорізька політехніка»

ЕТАПИ АДАПТАЦІ ЖІНОК ПОЛЕГЛИХ ГЕРОЇВ

З початком війни гостро стає проблема втрати. Війна лишає роботи, домівок, гинуть рідні люди. Багато українців змушені змінювати місце проживання, тікаючи від війни, переїжджати до інших міст, країн, втрачаючи не тільки майно, а й роботу, друзів, соціальні зв'язки [1]. Війна – це лихо, яке ламає долі людей, руйнує сім'ї. Найбільші втрати випадають на долі жінок полеглих Героїв, які віддали свої життя захищаючи Батьківщину. Саме таким жінкам приходится найважче. Нова реальність для них настає миттєво, як звістка про те, що чоловік більше не повернеться додому. Для них втрата – це

життєвий виклик. Немає більше підтримки коханої людини, настає нова реальність, до якої треба адаптуватися.

Процес адаптації жінок полеглих Героїв – це складний і довгих шлях. По-перше, це усвідомлення та переживання втрати. Раптова втрата задає куди більшої травми. Більшість жінок відчують почуття провини, разом із запереченням, гнівом, компромісом, депресією та прийняттям. Жінка відчуває порожнечу, страх перед майбутнім та відповідальність за дітей. По-друге, це юридичні питання: оформлення документів для отримання одноразової грошової допомоги; оформлення пенсійного забезпечення; оформлення посвідчення; вступ у спадщину; оформлення знижок на комунальні послуги та інші соціальні пільги, тощо. Треба зазначити, що всі ці процеси є бюрократичними, тому жінка може отримувати додатковий стрес, при цьому, кожен з цих етапів має свої особливості, змушує діяти і рухатись далі.

З часом, жінка розуміє, що треба адаптуватися до існуючих умов існування. Для цього є підтримка від благодійних фондів «Діти Героїв», «Ми разом», «МРІЯ» та ін., де з жінками полеглих Героїв та їх дітьми працюють психологи, проходять заходи для адаптування (відпочинки закордоном та в мальовничих куточках України), навчання фінансовій грамотності, творчі заходи, іпотерапія, висадка дерев на пам'ять своїх чоловіків, проекти «Незламна мама» та ін. Також, жінки спілкуються між собою, діляться своїми переживаннями допомагаючи одна одній у різних питаннях.

Багато залежить також і від підтримки родичів та соціуму. Все це поступово повертає жінку до життя. Важливо пам'ятати, що процес адаптації у кожного індивідуальний, і кожна жінка потребує свою кількість часу на нього. Деякі жінки намагаються продовжувати справу своїх чоловіків та займаються волонтерством, створюють благодійні фонди, пишуть книги про своїх загиблих Героїв, практикують майндфулнес та ін. Все це наповнює їх життя новим сенсом.

Багато жінок опиняються в складному фінансовому становищі. Хтось ніколи не працював і треба шукати роботу або додаткові джерела доходів, інші – навпаки, звільняються з роботи і присвячують себе вихованню дітей. Хтось відкриває особисту справу за допомогою грантів на бізнес, проходять перекваліфікацію, отримують додаткову освіту.

Адаптація жінок полеглих Героїв – це складний процес. Він потребує часу, підтримки та розуміння від Держави, близьких людей, громадських організацій, які допомагають подолати бюрократію, фінансові та емоційні труднощі. Горе, викликане втратою під час війни, суттєво відрізняється від скорботи за близькою людиною, яка пішла з життя з природних причин.

Жінки загиблих Героїв України – це приклад мужності, стійкості та сили духу!

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя / О.О. Хаустова, І.В. Лещук // Укр. Мед. Часопис. – 2023. – 1 (153) – Т. 2 спецвипуск. – С. 43-49.