***Юрчак Юрій Миколайович***,

*старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін,*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

***Журавель Тарас Віталійович***,

*студент Харківського національного юридичного університету*

*імені Ярослава Мудрого*

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ**

**ПІСЛЯ НЕГАТИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТИСКУ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ**

**Вступ.** Перебування в полоні супроводжується інтенсивним негативним інформаційно-психологічним впливом, що має серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров’я людини. Виникають психологічні та фізичні стани, що значно ускладнюють адаптацію людини до звичайного життя після звільнення. Одним з ефективних способів подолання цих наслідків є фізична реабілітація, яка спрямована на відновлення не лише фізичних функцій, а й психічного здоров’я.

**Мета статті**. Розкрити особливості реабілітації за допомогою фізичних вправ для осіб, які зазнали негативного інформаційно-психологічного впливу під час перебування в полоні.

**Результати дослідження.** Під час перебування в полоні військовослужбовці та цивільні громадяни України піддаються постійному інформаційно-психологічного тиску з метою деморалізації особистості. Основні форми інформаційно-психологічного тиску в полоні включають: інформаційну ізоляцію, або неправдиву інформацію про реальні військові та політичні події; погрози фізичного насилля; психологічні маніпуляції з використанням дезінформації засобів залякування; психологічного тиску для появи відчуття провини та страху [1]. Ці форми психологічного впливу призводять до численних психоемоційних проблем: депресії, гострої і хронічної тривожності, соціальної ізоляції, безсоння, порушення концентрації уваги та зниження самооцінки. Крім психологічних симптомів (депресії, апатії, постійний стан тривоги та страху) постраждалі можуть мати фізичні проблеми пов’язані з проявом м’язової напруги, роботи серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, роботи внутрішніх органів та систем, що в цілому впливає на зниження загального імунітету [2].

Після звільнення з полону з захисниками України та цивільними що перебували в неволі проводяться заходи психологічної та фізичної реабілітації [3].

Фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини завдяки різноманітним механізмам, зокрема нормалізації роботи нервової системи та зменшенню рівня стресу. Під час фізичної активності знижується рівень кортизолу – гормону стресу, а також активізується вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що покращує загальний настрій, зменшує симптоми тривожності і депресії.

Реабілітація має бути побудована на індивідуальному підході з урахуванням фізичного стану, ступеня психологічної травматизації та загального стану постраждалого. Реабілітаційний процес повинен включати поступове збільшення навантажень: починаючи з дихальних вправ, технік релаксації та стретчингу, переходячи до легких аеробних навантажень і поступово до інтенсивніших вправ, включаючи силові тренування [4].

Комплексний підхід до реабілітації включає взаємодію різних фахівців: психологів, фізіотерапевтів, реабілітологів, медичного персоналу [5]. Важливою складовою є інтеграція фізичних вправ з методами психологічної реабілітації, такими як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та інші психотерапевтичні практики [6].

Реабілітаційний процес проходить кілька етапів:

Початковий (адаптаційний) етап – спрямований на зниження гострих симптомів, покращення сну і загальної адаптації до фізичних навантажень.

Початковий (адаптаційний) етап реабілітації спрямований на поступове зменшення гострих психоемоційних проявів (тривоги, страху, безсоння). У цей період застосовуються вправи низької інтенсивності, дихальні та релаксаційні техніки, які допомагають адаптувати організм до фізичних навантажень. Основною метою цього етапу є відновлення відчуття безпеки та стабілізація загального фізичного і психічного стану.

Основний етап – спрямований на посилення фізичної та психологічної стійкості, покращення витривалості та сили. Основний етап реабілітації спрямований на розвиток фізичної витривалості, зміцнення м'язового корсету та покращення загальної фізичної форми. У цей період використовують вправи середньої інтенсивності, які позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищують стійкість до стресу, сприяють подоланню тривожності та депресивних проявів. Також акцент робиться на комплексному підході з поєднанням фізичних тренувань та психологічних технік.

Підтримуючий етап – фокусує увагу на закріпленні досягнутих результатів, формуванні звички до регулярних фізичних занять та відновленні соціальних зв’язків. Підтримуючий етап реабілітації спрямований на стабілізацію фізичного та психологічного стану, закріплення досягнутих результатів та формування стійкої звички до регулярних фізичних занять. На цьому етапі перевага надається самостійним та груповим тренуванням, що сприяють соціалізації та поверненню людини до активного соціального життя. Регулярні заняття допомагають зберігати психоемоційну рівновагу і попереджують повторне виникнення симптомів стресу.

**Висновки.** Фізичні вправи є ефективним інструментом у процесі реабілітації після негативного інформаційно-психологічного впливу. Їх застосування дозволяє суттєво покращити психологічний та фізичний стан постраждалих, сприяє їх адаптації до повсякденного життя та поверненню до нормального функціонування. Необхідно продовжувати дослідження в цій галузі та створювати спеціалізовані програми фізичної реабілітації, адаптовані до конкретних потреб постраждалих.

**Література**

1. Філіпенко, В.В., & Павлюк, М.О. (2024). Інформаційно-психологічний тиск у полоні. In *The 4 th International scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (December 19-21, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. 722 p.* (p. 483).
2. Юрчак Ю.М. (2024). Шляхи формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до протидії негативному інформаційно-психологічному впливу у полоні противника. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2 (37), 37  с. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2>
3. Юрчак, Ю. (2025). Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів до протидії негативному інформаційно-психологічному впливу агресора в умовах інформаційної війни. *Молодь і ринок*, (1/233), 168-173. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322717>
4. Юрчак, Ю. (2025). Експериментальне дослідження підготовки майбутніх офіцерів прикордонників до протидії негативному інформаційно-психологічного впливу на особовий склад. *Молодь і ринок*, (2/234), 118-125. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.324544>
5. Мозолев, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок, 12*(232), 16-20. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.317469>
6. Галус, О., Романишина, Л., & Мозолев, О. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у контексті розвитку корпоративної культури військового ЗВО. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (4), 24-30.