

УДК 159.97-616.89-615.8

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-513-520

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

*Наталія Лук'янчук*

*К.психол.н, доцент кафедри педагогіки та психології Українського гуманітарного інституту, м. Буча, Україна, e-mail: natali.lukyanchuk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7885-2858>*

## PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE INDIVIDUAL DURING THE WAR IN UKRAINE

*Nataliia Lukianchuk*

*PhD (Psychological sciences), Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine, e-mail: natali.lukyanchuk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7885-2858>*

**Анотація.** У статті представлено теоретичне дослідження питань психологічної підтримки/супроводу особистості з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Війна в Україні спричинила значний стресовий вплив на психічне здоров'я населення, що призвело до зростання випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психоемоційних порушень. Дослідження свідчать, що особливу вразливість демонструють військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, діти та люди похилого віку. В умовах кризи постає необхідність ефективної психологічної підтримки, що охоплює як професійну допомогу, так і стратегії самодопомоги.

У статті розглянуто сучасні наукові підходи до психологічної підтримки в умовах війни. Проаналізовано методи самодопомоги, зокрема релаксаційні техніки, ведення щоденника, фізичну активність і когнітивно-поведінкові стратегії, що допомагають знижувати рівень тривожності. Особливо наголошено на важливості соціальної підтримки, яка містить допомогу з боку сім'ї, друзів, волонтерських організацій і державних інституцій.

Стаття також висвітлює роль професійних психологічних інтервенцій, таких як когнітивно-поведінкова терапія, метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), групова терапія та кризове консультування. Виявлено, що комплексний підхід до психологічної допомоги, що поєднує індивідуальні та групові методи терапії, дозволяє ефективніше справлятися з наслідками війни.

Отримані результати підкреслюють необхідність розширення доступу до психологічних послуг у кризових умовах, розвитку онлайн-ресурсів для підтримки ментального здоров'я та впровадження національних програм реабілітації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення довгострокових наслідків війни, впровадження інноваційних методів психологічної допомоги та оцінку ефективності цифрових інтервенцій.

**Ключові слова:** психологічна підтримка, війна, психічне здоров'я, стрес, самодопомога, соціальна підтримка.

**Формули:** 0, рис. 0, табл.: 0, бібл.:19

**Abstract.** The article presents a theoretical study on the issues of psychological support for individuals since the beginning of Russia's full-scale invasion of Ukraine. The war in Ukraine has caused significant stress on the population's mental health, leading to an increase in cases of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders, and other psycho-emotional disturbances. Research indicates that the most vulnerable groups include military personnel, internally displaced persons, children, and the elderly. In times of crisis, effective psychological support, encompassing both professional assistance and self-help strategies, becomes essential.

The article examines modern scientific approaches to psychological support during wartime. It analyzes self-help methods, including relaxation techniques, journaling, physical activity, and cognitive-behavioral strategies that help reduce anxiety levels. Special attention is given to the importance of social support, which includes assistance from family, friends, volunteer organizations, and state institutions.

The study also highlights the role of professional psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), group therapy, and crisis counseling. It has been found that a comprehensive approach to psychological support, combining individual and group therapy methods, allows for more effective management of the psychological consequences of war.

The results emphasize the need to expand access to psychological services in crisis situations, develop online mental health support resources, and implement national rehabilitation programs. Further research should focus on

*studying the long-term effects of war, implementing innovative psychological support methods, and evaluating the effectiveness of digital interventions.*

**Keywords:** *psychological support; war; mental health; stress; self-help; social support; Ukraine.*

**Formulas:** *0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 19*

**Постановка проблеми.** Психічне здоров'я населення в умовах війни в Україні зазнає значного впливу як через безпосередні бойові дії, так і через супутні соціальні та економічні наслідки. Розглядаючи результати сучасних досліджень, стає очевидним, що психологічна підтримка є критично важливою для подолання наслідків психологічних, психоемоційних порушень та розладів.

Війна в Україні призводить до значного збільшення кількості психічних розладів. Фізичні наслідки бойових дій поєднуються з психоемоційними труднощами, що негативно впливають на якість життя. Серед основних проблем – хронічний стрес, порушення сну, тривожність, депресія, а також порушення міжособистісних зв'язків, що ускладнює адаптацію населення до нових соціальних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Війна, яка триває з 2014 року і загострилася у 2022 році, та продовжується у 2025 році, залишає глибокий слід на психічному здоров'ї населення України. Бойові дії, постійна загроза життю, втрати рідних і домівок, а також вимушене переміщення мільйонів громадян призводять до серйозних психічних розладів та психологічних проблем серед цивільних і військових. Війна залишає глибокий слід не лише на фізичному, а й на психічному здоров'ї людей. За даними ООН та інших міжнародних організацій, значна частина населення України страждає від хронічного стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів та інших порушень. Особливо вразливими є діти, підлітки та люди похилого віку, для яких бойові дії стають джерелом емоційних травм.

Війна має безпосередній вплив на психічне здоров'я людей, які перебувають у

зоні конфлікту. Згідно з останніми дослідженнями, наслідки бойових дій можуть призводити до хронічного стресу, депресії, тривожних розладів та ПТСР (Blekas et al., 2023). Втрата рідних, насильство та руйнування житла призводять до постійного відчуття небезпеки, що підсилює психологічну напругу. Люди, що зазнали бойових дій, демонструють підвищену вразливість до тривалих психологічних порушень (Steele et al., 2021).

Також міжнародні дослідження R. Mollica, M. Steele & R. Patel (2022) та R. Patel, S. Weine & R. Frounfelker (2021) підкреслюють важливість психологічної підтримки, як індивідуальної, так і групової, для зменшення негативних наслідків війни. Важливими зауваженнями у цих дослідженнях є охоплення понять захисних механізмів, таких як витіснення, заперечення, проєкція, раціоналізація, регресія, сублімація та ідентифікація, що є ключовими для розуміння адаптивних і дезадаптивних реакцій на стрес.

Всесвітня організація охорони здоров'я минулого року повідомила, що понад 9,6 мільйона українців мають психоемоційні порушення, пов'язані з війною. Військові та ветерани стикаються з труднощами в адаптації до мирного життя, що спричиняє соціальну ізоляцію, проблеми у стосунках та збільшення рівня суїцидальних тенденцій (Мазурик, 2024). Психологи О. Савиченко, О. Горбачова, Є. Шуневич, наголошують на залежності рівня стресу військових від ситуації на фронті, що, в свою чергу, потребує адаптивних психологічних програм. З'ясовано, що ефективними методами реабілітації є групова терапія, соціальна підтримка та спеціалізовані тренінги з адаптації (Савиченко, Горбачова & Шуневич, 2024).

Групою українських лікарів було проведено дослідження про психічне

здоров'я населення в Україні у вересні 2023 року. Було опитано 2050 дорослих українців. Результати показали, що 36,3% респондентів відповідали критеріям принаймні одного психічного розладу, зокрема генералізованого тривожного розладу (15,2%) та депресії. Жінки частіше повідомляли про наявність розладів, ніж чоловіки. Факторами ризику були фінансові труднощі та негативний досвід у дитинстві (Марценковський et al., 2024).

З'ясовано, що діти, які зазнали бойових дій, часто демонструють симптоми емоційних і поведінкових розладів, зокрема інтрузії, уникання та підвищену тривожність. Згідно з результатами дослідження О. Яцини (2024), понад 75% дітей мають ознаки травматизації психіки.

Подібні результати отримані у звіті Reuters (2025), де наголошується, що в 2024 році кількість звернень дітей за психологічною допомогою в Україні зростає утричі порівняно з 2023 роком. Це вказує на критичну необхідність розширення спеціалізованих програм для підтримки дітей та підлітків у кризових ситуаціях.

Аналізуючи значення системи громадського здоров'я у збереженні психічного благополуччя населення під час війни, українськими дослідниками підкреслено, що війна призводить до ментального виснаження, що супроводжується підвищеною агресією, соціальною ізоляцією та зростанням саморуйнівної поведінки. Г. Слабкий, А. Іваць-Чабіна та В. Черпак (2023) рекомендують створення загальнонаціональної системи психологічної підтримки, що має містити онлайн-консультації, групову терапію та доступність спеціалістів у віддалених регіонах.

Психологи також продовжують дослідження системи терапії стресових розладів у постраждалих від бойових дій. У ньому взяли участь 299 осіб середнього віку з несприятливими психічними розладами. Автором К. Зеленською було розроблено індивідуалізовану систему терапії, яка містила в собі психоосвіту, психотерапію та

фармакотерапію. Результати показали зниження рівнів тривоги та депресії, а також покращення якості життя пацієнтів (Зеленська, 2023).

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблем психічного здоров'я в Україні, включаючи розширення доступу до послуг, підготовку фахівців та впровадження ефективних психологічних та терапевтичних програм.

**Формулювання мети дослідження.** Метою нашої статті є аналіз сучасних підходів до забезпечення психологічної підтримки в умовах війни в Україні. Зокрема, стаття спрямована на: виявлення основних психоемоційних наслідків війни; огляд існуючих стратегій самопомогі та соціальної підтримки, аналіз ефективності застосування професійних психологічних інтервенцій; формулювання рекомендацій щодо покращення системи психологічної підтримки в кризових умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Війна є потужним стресогенним чинником, що суттєво впливає на психічний стан населення. Постійний вплив бойових дій, невизначеність майбутнього та втрати спричиняють розвиток хронічного стресу, що проявляється підвищеною тривожністю, відчуттям страху, безсилля та емоційного виснаження. Поширеними є також труднощі з концентрацією уваги, дратівливість та відчуття безнадії. Для багатьох людей характерні симптоми депресії, що виражаються у втраті інтересу до життя, апатії та порушеннях сну, зокрема у вигляді безсоння, нічних жахів або частих пробуджень. Страх та емоційне напруження унеможливають повноцінний відпочинок, що погіршує адаптаційні можливості організму.

Важливим аспектом є взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я. Стрес, спричинений війною, може викликати соматичні реакції: головний біль, м'язову напругу, порушення роботи шлунково-кишкового тракту та ослаблення імунітету. Особи, що пережили травматичні події, зокрема бомбардування чи втрату

близьких, часто демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), які включають повторювані спогади, флешбеки, емоційне оніміння та уникання будь-яких нагадувань про травму.

Війна також спричиняє соціальну ізоляцію, що погіршує психологічний стан людини. Відсутність соціальних контактів, розрив зв'язків унаслідок вимушеної міграції або загибелі близьких посилюють відчуття самотності. Люди можуть ставати агресивними або, навпаки, відстороненими. Діти часто демонструють страх перед гучними звуками, тоді як літні люди відчувають особливо гостру потребу в соціальній підтримці.

Важливо розуміти, що реакція на стрес є індивідуальною. Немає єдиного правильного способу пережити війну. Всі перераховані симптоми є нормальними в ситуації, в якій опинилися жителі України. Бажано проводити роз'яснювальну роботу серед населення, пропонувати звертатися за допомогою до психолога, якщо вищеперераховані симптоми заважають жити повноцінним життям.

Існують фактори, які можуть допомогти людям краще справлятися зі стресом та відновлюватися після травматичних подій. До таких факторів можна віднести: стратегії самопомоги, техніки релаксації (дихальні вправи, медитація), ведення щоденника, фізична активність, здорове харчування, обмеження споживання новин, спілкування з близькими, професійна психологічна допомога тощо.

Наявність підтримки від родини, друзів та спільноти може значно підвищити стресостійкість. Соціальні зв'язки забезпечують емоційну підтримку, відчуття приналежності та можливість обговорити проблеми, що знижує рівень стресу. Дослідження показують, що люди з розвинутою соціальною мережею легше переносять стресові ситуації (Слободяник, 2024).

Помічено, оптимістичний підхід до життя допомагає краще справлятися зі стресом. Позитивне мислення сприяє

формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів та знижує сприйняття стресових подій як непереборних. Це, у свою чергу, покращує психічне здоров'я та загальне самопочуття.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які покращують настрій та знижують рівень тривожності. Регулярні вправи також допомагають відволіктися від стресових думок і покращують фізичне здоров'я, що робить організм більш стійким до стресу.

Збалансоване харчування, достатній сон та відмова від шкідливих звичок зміцнюють організм і підвищують його здатність протистояти стресу. Здоровий спосіб життя забезпечує необхідні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій.

Звернення до фахівців з психічного здоров'я може надати необхідні інструменти та стратегії для подолання стресу. Психотерапія, консультування та інші форми професійної допомоги допомагають розвинути навички управління стресом та покращують загальне психічне здоров'я.

Практики релаксації, такі як глибоке дихання та медитація, допомагають знизити рівень стресу, покращують концентрацію та сприяють емоційному балансу. Вони можуть бути ефективними засобами для швидкого зняття напруги.

Записування думок та почуттів у щоденник може допомогти структурувати переживання, зрозуміти причини стресу та знайти шляхи його подолання. Це також сприяє саморефлексії та особистісному зростанню. Думаємо, що написання постів у соціальних мережах, також знімають особистісне напруження молодих людей.

Як вже зазначалося, регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, покращують настрій та знижують рівень тривожності. Вони також допомагають відволіктися від стресових думок та покращують загальне фізичне здоров'я.

Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, що підтримують енергетичний баланс та покращують настрої. Деякі продукти можуть впливати на рівень стресу та тривожності, тому важливо стежити за раціоном.

Постійний потік негативних новин може підвищувати рівень стресу та тривожності. Обмеження часу, проведеного за переглядом новин, та вибір надійних джерел інформації допомагають знизити цей вплив.

Підтримка та спілкування з родиною та друзями сприяють емоційному розвантаженню, надають відчуття підтримки та приналежності, що допомагає краще справлятися зі стресом.

У випадках, коли тривога та депресія стають інтенсивними та заважають повсякденному життю, важливо звернутися до фахівця. Психотерапія та, за потреби, медикаментозне лікування можуть значно покращити стан.

Для подолання наслідків війни важливо впроваджувати системи психологічної підтримки. До таких стратегій належать: самопомога, професійна допомога, соціальна підтримка.

– Самопомога проявляється у використанні особою технік релаксації, медитації, ведення щоденника, фізичній активності та здоровому харчуванні.

– Професійна допомога – це індивідуальна та групова терапія, кризове консультування, соціально-психологічні тренінги, тренінги зі стрес-менеджменту тощо.

– Соціальна підтримка є ключовим фактором у збереженні психічного здоров'я. Наявність емоційної, інформаційної та матеріальної допомоги значно полегшує процес відновлення після травматичних подій. Волонтерські ініціативи та громадські організації відіграють важливу роль у наданні комплексної допомоги, що містить не лише психологічну підтримку, але й практичну допомогу (наприклад, забезпечення житлом або юридичними консультаціями).

Попри значну кількість досліджень, існують ключові аспекти, що залишаються невирішеними. Довгострокові наслідки війни – більшість досліджень фокусуються на короткострокових ефектах війни, тоді як вплив на покоління, що виростають у воєнних умовах, залишається недостатньо дослідженим.

Індивідуальні стратегії подолання стресу – існує потреба у вивченні особистісних ресурсів стійкості до стресу та адаптивних механізмів. Роль цифрових технологій у наданні допомоги – важливо дослідити ефективність онлайн-психотерапії, мобільних додатків для самопомоги та дистанційних методів підтримки.

Для подолання наслідків війни на психічне здоров'я необхідно забезпечити доступ до якісної психологічної допомоги, впроваджувати програми реабілітації та підтримки, а також підвищувати обізнаність населення про важливість психічного здоров'я. До речі, ці завдання безпосередньо стосуються і фахівців, які працюють з українцями.

Для надання якісних послуг клієнтам/пацієнтам, запобігання власної тривожності та вигорання психологи, психотерапевти, психіатри Української спілки психотерапевтів впровадили унікальний проєкт. Упродовж 3-х років щосереді з 21:30 до 23:00 відбуваються зустрічі онлайн. На початку повномасштабного вторгнення зустрічі були щоденно, потім з часом перейшли на сталий щотижневий режим. Група відкрита для фахівців і на зустрічах буває від 27 до 90 осіб. Ми обговорюємо різні питання, ділимося власними переживаннями, почуттями та досліджуємо особисті настрої. Для багатьох колег це ресурсні вечори.

Звернення за професійною допомогою не є ознакою слабкості, а навпаки, свідчить про відповідальне ставлення до свого психічного здоров'я. Тому практично з лютого 2022 року українські фахівці психічного здоров'я запропонували ресурси для отримання

допомоги українцями: гарячі лінії психологічної допомоги, онлайн-платформи для психологічної підтримки, організації, що надають безкоштовну психологічну допомогу, волонтерські групи та індивідуальні безкоштовні сесії.

Психологічні інтервенції можуть значно зменшити психоемоційні наслідки війни. Дослідження підтверджують ефективність таких методів, наприклад: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – доведено її ефективність у роботі з ПТСР, депресією та тривожними розладами (Ehlers et al., 2024); метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR) – сприяє зниженню інтенсивності травматичних спогадів (Shapiro, 2023); групова терапія – сприяє соціальній адаптації та покращенню психоемоційного стану (Mollica et al., 2024).

Попри значну кількість досліджень та практики, існують ключові аспекти, що залишаються невирішеними. Дослідження показують, що війни та інші кризові ситуації можуть призвести до так званих «травматичних хвиль» – коли психічні проблеми передаються наступним поколінням. Це явище вимагає тривалих реабілітаційних програм і спеціальних підходів до психологічної допомоги на національному рівні (Frounfelker et al., 2019). На сьогоднішній день більшість досліджень в Україні фокусуються на короткострокових ефектах війни, тоді як вплив на покоління, що виростають у воєнних умовах, залишається недостатньо дослідженим. Необхідно починати готуватися до роботи з довгостроковими наслідками війни.

Важливою стає потреба у вивченні особистісних ресурсів стійкості до стресу та адаптивних механізмів особистості щодо створення індивідуальних стратегій подолання стресу. У сучасному житті зростає роль цифрових технологій у наданні допомоги – важливо дослідити ефективність онлайн-психотерапії, мобільних додатків для самопомоги та дистанційних методів підтримки.

На основі аналізу досліджень пропонуємо такі рекомендації щодо покращення системи психологічної підтримки.

1. Розширення доступу до психологічної допомоги – створення безкоштовних гарячих ліній та платформ підтримки.

2. Розвиток цифрових ресурсів – використання мобільних додатків для психологічної самопомоги.

3. Впровадження програм психологічної грамотності – навчання методам управління стресом у школах та на робочих місцях.

4. Підтримка ветеранських спільнот – розвиток програм соціальної адаптації для військовослужбовців після повернення з фронту.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Як підтверджує проведене дослідження, війна в Україні має серйозний і тривалий вплив на психічне здоров'я населення, що вимагає комплексного підходу до надання психологічної допомоги. Постійний стрес, невизначеність, втрати та соціальна дезінтеграція сприяють поширенню посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, тривожних розладів та психосоматичних порушень серед різних категорій громадян, особливо військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, дітей та осіб похилого віку. Окрім того, накопичення психоемоційного виснаження веде до зниження здатності людей адаптуватися до мінливих умов та ускладнює їхню інтеграцію у суспільне життя.

Аналіз сучасних досліджень показує, що найефективнішими підходами до подолання негативних наслідків є багаторівневі моделі психологічної підтримки, які поєднують традиційні методи терапії (когнітивно-поведінкову терапію, EMDR, групові втручання), психоосвіту, фармакотерапію та стратегії самопомоги. Водночас довгострокові наслідки війни для психічного здоров'я залишаються недостатньо дослідженими,

що вказує на необхідність подальших розробок у цьому напрямку.

З огляду на зазначене, існує гостра потреба у впровадженні національних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня ПТСР, депресії та тривожних розладів. Доцільно розширити доступ населення до професійної психологічної допомоги, особливо у віддалених регіонах та зонах активних бойових дій. Важливим завданням є розвиток цифрових платформ, які сприятимуть наданню дистанційної психологічної допомоги та забезпечуватимуть її безперервність у кризових умовах.

Зниження рівня психічних розладів унаслідок впровадження комплексних психологічних програм матиме значний соціально-економічний ефект. Зокрема, покращення психоемоційного стану населення сприятиме підвищенню працездатності, зниженню витрат на лікування психічних розладів та загальному покращенню соціальної стабільності. Крім того, розширення доступу до психологічної підтримки дозволить запобігти довгостроковим негативним наслідкам, таким як соціальна ізоляція, втрата економічної активності та погіршення якості життя постраждалих від війни.

### Література:

1. Зеленська, К. О. (2023). Персоніфікована система терапії стрес-асоційованих розладів у осіб, які постраждали від бойових дій. *Психіатрія, наркологія та медична психологія*, 92(2). <https://doi.org/10.35339/msz.2023.92.2.zel>
2. Мазурик, А. М. (2024). Психологічна стійкість ветеранів війни. *Журнал військової психології*, 12(1), 45–60.
3. Марценковський, Д., Шевлін, М., Бен-Езра, М., Бонджерс, К., Фокс, Р., Караціас, Т., Марценковська, І., Марценковський, І., Пфайффер, Е., Заксер, С., Вальер, Ф., & Хайленд, Ф. (2023). Психічне здоров'я в Україні у 2023 році. *Eur Psychiatry*, 67(1) : e27. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.12.
4. Савиченко, О., Горбачова, О., & Шуневич, Є. (2024). Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців. *Український журнал психології*, 15(2), 75–91.

Подальші наукові дослідження мають бути зосереджені на:

- дослідженні механізмів стресостійкості та адаптації в умовах довготривалого стресу;
- оптимізації методик психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільного населення;
- впровадженні цифрових технологій у сферу психологічної допомоги та аналізі їх ефективності;
- розробці моделей психологічної підтримки для дітей та підлітків, які зростають у воєнних умовах;
- оцінці ефективності різних психотерапевтичних утручань у роботі з ПТСР та депресивними станами серед осіб, що зазнали бойових дій.

Отже, створення загальнонаціональної системи психологічної допомоги та реабілітації, яка інтегрує традиційні та цифрові методи терапії, є ключовим завданням для збереження психічного здоров'я українців у воєнний і післявоєнний період. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення довгострокових наслідків війни, розробку ефективних методик допомоги та вдосконалення існуючих підходів до психологічної підтримки у кризових ситуаціях.

5. Слабкий, Г. О., Іваць-Чабіна, А. Р., Чірпак, В. З. (2023). Вплив війни на психічне здоров'я в Україні. *Public Health Journal*, 10(4), 112–130.
6. Слободяник, Н. В. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 35 (74)*, 4, 91–95.
7. Яцина, О. (2024). Психологічні реакції дітей та підлітків на війну. *Вісник психології Ужгородського національного університету*, 9(3), 33–50.
8. Blekas, A., Steele, M. M., Jones, R. J., et al. (2023). War and Mental Health: The Long-Term Psychological Consequences of Conflict. *Journal of Traumatic Stress*, 36(4), 654–667.
9. Ehlers, A., Clark, D. M., & Hackmann, A. (2024). Cognitive therapy for PTSD: A review of recent findings. *Journal of Trauma & Dissociation*, 25(2), 123–140.

10. Hobfoll, S. E. (2023). Social support and resilience in crisis situations. *American Journal of Community Psychology, 51*(4), 215–230.
11. Jones, L., Patel, N., & Steele, B. (2020). Long-term consequences of war trauma on children. *Child Development, 91*(1), 37–50.
12. Jones, R. J., Patel, R. V., & Steele, M. M. (2020). Child Trauma and War: Understanding Psychological Responses in Youth. *Child Development Perspectives, 14*(3), 230–242.
13. Frounfelker, R. L., Li, Z., Miconi, D., & Betancourt, T. S. (2019). Trauma and resilience in war-affected children. *Clinical Child and Family Psychology Review, 22*(3), 273–289.
14. Mollica, R. F., Steele, M. M., & Patel, R. V. (2022). Psychological Interventions in War Zones: Addressing Trauma and Promoting Recovery. *Global Mental Health, 9*, 27.
15. Patel, R. V., Weine, S. M., & Frounfelker, R. L. (2021). Mental Health in Refugee Populations: Addressing the Consequences of Displacement and War. *Lancet Psychiatry, 8*(6), 510–524.
16. Reuters. (2025, February 20). Emotional trauma piles up in Ukraine's children three years after invasion. Retrieved from <https://www.reuters.com>
17. Shapiro, F. (2023). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Research and practice. *Clinical Psychology Review, 92*, 101–120.
18. Steele, M. M., Weine, S. M., Patel, R. V., et al. (2021). Post-Traumatic Stress and Depression in War-Affected Populations: A Global Perspective. *World Psychiatry, 20*(2), 205–212.
19. Thapa, S. B., Steele, M. M., & Jones, R. J. (2022). The Role of Social Support in Managing War-Induced Mental Health Challenges. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57*(8), 1179–1190.