



METROPOLIA OF PHILADELPHIA
Ukrainian Catholic Church in the United States

*І світло світить у темряві,
і не поїняла його темрява.*
-Йо. 1,5

Всесвітлішим, всечеснішим і преподобним отцям,
Преподобним ченцям і черницям,
Дорогим у Христі мирянам!

Війна проти України завдає жахливих страждань великому числу людей. Ми бачимо глибокі рани, до яких призводять нищівні руйнування, каліцтва та незліченні смерті. Однак, є ще один аспект болю, про який зазвичай не говорять відкрито: психологічні травми, спричинені насильством війни та психічне здоров'я загалом. Доктор Ганс Ключе, голова європейського регіону Всесвітньої організації охорони здоров'я, пише про війну в Україні так: **«Майже 10 мільйонів потенційно перебувають під загрозою таких психічних розладів, як гострий стрес, тривожність, депресія, вживання наркотичних речовин, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)»**¹. «Великі потреби є в тих регіонах, які найбільше постраждали від конфлікту, але це також стосується мешканців відносно безпечних частин країни», - стверджує він. Групи, що займаються допомогою, підтверджують, що кривда для психічного здоров'я залишатиметься руйнівним спадком війни.

Окрім того, тікаючи від війни, власні домівки залишили 14 мільйонів українців. Вимушене переміщення також веде до різних форм стресу та травм, які часто не помічають та їх вплив применшують. **Психологічний стрес, пов'язаний з вимушеним переміщенням, можна прирівняти до смерті близької людини.** Еміграція змінює все докорінно: місце, мову, культуру, коло друзів, спосіб спілкування із людьми, а часто і професію. Іноді ті, хто виїхав, мають викривлене почуття провини чи сорому, бо вони живі і в безпеці, а інші гинуть в Україні. Різкий розрив соціальних зв'язків може ізолювати та посилювати почуття самотності. Особливо вразливі до травматичних подій під час переміщення та тривалих стресових факторів після міграції діти. Результати досліджень свідчать, що діти-біженці мають набагато більше потреб щодо ментального здоров'я порівняно із населенням загалом².

Тривожність, смуток, проблеми зі сном, втома, гнів і незрозумілі фізичні симптоми є нормальною реакцією на ненормальні ситуації та відображають реакцію нервової системи на підвищену настороженість, або ж так званий стан «бийся або тікай», метою якого є захистити людину від небезпеки. У більшості людей, якщо базові потреби забезпечені та вони мають соціальну підтримку, ці симптоми з часом зменшуються. Однак, коли людина відчуває повторювані, непередбачувані загрози, зростає ймовірність розвитку складного посттравматичного стресового розладу (с. ПТСР).

Що ми можемо зробити? Простої відповіді не існує. Наша віра кличе нас до спільноти, а Бог кличе нас до сопричастя. Ми маємо знайти можливості поділитися нашим болем із тими, кому ми довіряємо, та залучити спільноту підтримки, у якій можемо отримати допомогу. Коли ми можемо виговоритися і відчуваємо, що нас справді слухають, тоді ми починаємо шлях до одужання та зцілення. Усвідомлення того, що є хтось, хто піклується, може змінити життя людини, яка страждає. Бог поруч. Ми також покликані дбати одне про одного. Саме в спільнотах підтримки ми можемо віднаходити можливості віддавати, ділитися, що допомагає нам адаптуватися до нових обставин. Подібно до милосердного самарянина в євангельській історії, ми повинні бути уважними до потреб інших, слухати, виявляти повагу, увагу та любов. Служіння Ісуса було служінням надії та зцілення. Наслідуючи Христа, ми також покликані давати надію та зцілення іншим.

¹ https://twitter.com/hans_kluge?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor

² <https://doi.org/10.1017/S2045796017000695> Published online by Cambridge University Press

*А тепер так говорить Господь, творець твоїй, Якове,
і твоїй сотворитель, Ізраїлю:
«Не бійся, бо я тебе викупив,
прикликав тебе твоїм ім'ям, ти - мій!
Чи через води йтимеш, я з тобою,
чи крізь ріки, - тебе не затоплять,
чи підеш крізь вогонь, - не попечешся,
і полум'я тебе не обпалить.*

-Ісаї 43, 1-2

У контексті війни в Україні та її впливу зокрема на глобальну українську спільноту, варто зосередитися на питанні ментального здоров'я загалом. Насилля призводить до травм і ментальних розладів. Ментальні розлади є джерелом глибоких страждань. Люди із такими хворобами часто терплять у тиші, приховано та інші цього не помічають. Іноді психологічний біль настільки великий, що починається депресія і навіть стан відчаю. Біль може стати до того нестерпним, що людина бажає померти. На жаль, останніми місяцями в українських громадах США спостерігаємо випадки самогубств. Статистика вказує, що на одну смерть внаслідок самогубства припадає приблизно 8-25 спроб. Жодна група осіб не позбавлена цього ризику. Нещодавно в США почала працювати нова лінія кризової підтримки. Вона надає цілодобову конфіденційну підтримку кожному, хто перебуває у кризі, стресі чи думає про самогубство. Можна зателефонувати або надіслати текстове повідомлення на номер 988, щоб зв'язатися з кваліфікованим кризовим радником. Ця ж телефонна лінія надає поради, що робити, якщо ви знаєте про когось, хтось перебуває у серйозній біді.

Ті, хто втратили близьких внаслідок самогубства, потребують особливої турботи та уваги. Їхня жалоба ускладнюється розгубленістю, гнівом і почуттям провини. Вони ставлять перед собою запитання чи могли б вони зробити щось, щоб запобігти смерті близьких. Вони часто почуваються самотніми, наче ніхто не може зрозуміти їхнього болю. Ми не повинні боятися починати складні розмови з тими, хто пережив самогубство рідних та близьких. Ми маємо допомогти їм говорити про їхню глибоку втрату, бути доступними, щоб полегшити болісний шлях зцілення. Існують групи підтримки, такі як Альянс надії (<https://allianceofhope.org/find-support/for-new-survivors/>)

Щоб правильно зрозуміти вчення Церкви щодо самогубства, ми повинні усвідомити, що наше життя походить від Бога. Бог є дателем життя. Кожен з нас дивовижно створений за Його образом і подобою (Буття 1, 27). Усі люди, незважаючи на їхні недуги, створені за образом і подобою Божою. Ми завдячуємо своїм життям Богові, а не собі. Катехизм Католицької Церкви навчає: « Кожен відповідає за своє життя перед Богом, Який дав його... Ми є тільки управителями, а не власниками життя, даного нам Богом. Ми ним не розпоряджаємося » (2280). Однак Церква також визнає, що «...важкі психічні розлади, тривога чи великий страх перед випробуванням, стражданням і тортурами можуть зменшити відповідальність самогубця» (2282). **Ментальна хвороба часто погіршує здатність розважливо мислити та діяти обдуманно.** Проте ми повинні пам'ятати, що наша віра не обіцяє життя без страждань. Ми віримо, що страждання і смерть Христа на хресті та Його воскресіння надають змісту нашим стражданням. Наша надія в Господі, в Якому через життя Церкви ми отримуємо духовну силу вистояти.

Важливо також звернути увагу на стигму пов'язану з психічними захворюваннями, яка була в суспільстві протягом тисячоліть. Треба пам'ятати, що Христос перебуває у тих, хто нездужає. «Христос узяв на Себе всі людські страждання, навіть психічні хвороби. Так, навіть це страждання, яке, можливо, здається найбільш абсурдним і незрозумілим, уподібнює хворого до Христа і дає йому частку у Його відкупительних стражданнях», - зазначив святий Папа Іван Павло II³. У цьому ж документі святий Іван Павло II нагадує нам, що обов'язком кожного є відповідати активним милосердям на потреби тих, хто має ментальні хвороби, зокрема тому, що їм належить Царство Боже (Мт. 5, 3). **Ментальний розлад – це не моральна невдача, вада характеру, слабкість волі чи недостатня віра. Це хвороба, як і будь-яка інша фізична хвороба, що є наслідком упадку людства. Тих, хто страждає від психологічних ран або психічних розладів, не слід стигматизувати чи засуджувати.** Посилання на деякі корисні ресурси щодо психічного здоров'я англійською та українською мовами можна знайти на цьому веб-сайті: <https://helpandhope4ukraine.org/>

³ <https://www.ewtn.com/catholicism/library/mentally-ill-are-also-made-in-gods-image-8863>

Між розумом, тілом і душею існує тісний зв'язок. Дослідження останніх років значно розширили наші знання про мозок. Лікарі краще розуміють, наскільки травми та страждання негативно впливають на тіло та мозок. Існують ефективні методи лікування та психологічні втручання, які допомагають відновити функції людини. Однак лікування лише симптомів не зцілює людину. Це інструменти, які можуть стабілізувати фізіологію та допомогти людині навчитися оцінювати ситуацію співчутливо та об'єктивно. Незважаючи на те, що психічні захворювання мають біологічну та медичну основу, ми повинні визнати, що вони також впливають на наше духовне життя. Усі страждання ведуть до запитання про сенс життя. Ментальне здоров'я та зцілення всієї людини вимагають як медичної, так і душпастирської відповіді. Подібно до того, як Ісус простягнув руку до Симона Петра і витягнув його з морської глибини, **Христос сягає до глибини нашого болю і витягує нас із безодні нашого крику: «З глибин взиваю, Господи, до тебе. О Господи, почуй мій голос!» (Пс 130, 1-2)**

Продовжуючи нашу молитву за захисників невинних, за припинення агресії проти України та за остаточну перемогу Божої правди і справедливий мир для багатостраждального народу та країни, **ми також вчимося бути провідниками, які спрямовують Господній цілющий дотик до наших братів і сестер, які страждають, щоб їхній розпач міг перетворитися на надію як закликає псаломспівець: «Жду на Господа, душа моя жде, і я надіюся на його слово: Душа моя чекає на Господа більш, ніж сторожа на ранок» (Пс 130, 5-6).**

Дорогі Брати і Сестри, наш народ вже проходив крізь рукотворне пекло раніше. Ми пережили несказанні тортури і жахливу несправедливість. Наша Церква і народ ставали жертвами не одної геноцидної хвилі. Нас мало не бути. Однак ми живі. Таємниця зла може кидати у відчай. Та ми його подолаємо. Наш Господь увійшов у глибину смерті повністю, всеціло, особисто та переможно. Христос відкрив перед нами врата раю. Він живе після смерті і дає нам життя. Сьогодні, використовуючи усі досягнення медицини і психології, ми водночас покликані жити вірою у Воскресіння. З Божою допомогою ми зможемо застосовувати ці інструменти та знання, щоб допомогти одне одному. У цьому наша надія і наше покликання. Йдімо разом у цьому паломництві.

І світло світить у темряві, і не поїняла його темрява.

+Високопреосвященний Борис Гудзяк
Архієпископ Філадельфійський
Митрополит Української Католицької Церкви у США

+Преосвященний Павло Хомницький, ЧСВВ
Єпископ Стемфордської єпархії

+Преосвященний Венедикт Алексійчук
Єпископ Чиказької єпархії святого Миколая

+Преосвященний Богдан Данило
Єпископ Пармської єпархії святого Йосафата