**Наталія Габчак**

канд. геогр. наук, доцент

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна*

**РОЛЬ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ: КАРПАТСЬКИЙ КОНТЕКСТ**

У контексті збройного конфлікту на території України, зумовленого повномасштабним вторгненням росії, питання фізичної, психологічної та соціальної реабілітації постраждалого населення набуло особливої актуальності.

Одним із наймасовіших наслідків війни стала внутрішня міграція – переміщення мільйонів людей зі східних і південних областей на відносно безпечні території заходу України, зокрема до Карпатського регіону. За даними Державної служби статистики України, на кінець 2023 року кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб перевищила 5 мільйонів осіб, з яких понад 15% обрали для тимчасового проживання саме західні області [2].

Міграційна активність населення України досягла високої інтенсивності та масштабності, що обумовлено насамперед воєнним станом, проблемами зайнятості тимчасово переміщених осіб, а також бажанням захистити свої родини у більш безпечних умовах. У цих умовах Карпатський регіон виступає не лише географічним простором відносної безпеки, а й важливим реабілітаційним ресурсом.

В час війни громадяни переосмислили поняття «здоров’я» і прагнуть відпочивати у безпечному місці, де можна відновити здоров’я та емоційний стан. За статистикою українського туроператора Join UP, який спеціалізується на продажі турів в межах України більшість замовлень, а це більше – 44,4% пов’язані з санаторними турами, на другій позиції – поїздки в Українські Карпати (29%) і на третій позиції – гірськолижні курорти (19,5%) [1, 4].

У зв’язку з цим актуалізувалося питання розробки та впровадження ефективних реабілітаційних стратегій, орієнтованих як на відновлення фізичного здоров’я, так і на стабілізацію психоемоційного стану. Одним із перспективних напрямів реабілітаційної підтримки є залучення до активного туризму, зокрема – піших туристичних прогулянок у гірських регіонах, таких як Українські Карпати.

Природні умови Карпатського регіону – сприятливий клімат, різноманітний рельєф, наявність лісових масивів, мінеральних джерел та чистого повітря – створюють оптимальні передумови для ефективної відновлювальної діяльності. Дослідження свідчать, що перебування на природі, особливо в гірській місцевості, сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, нормалізації психоемоційного стану та підвищенню загального життєвого тонусу.

Залучення до пішого туризму має позитивний вплив і на фізичне здоров’я: активна м’язова діяльність покращує функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, а також сприяє загальному зміцненню організму. Крім того, колективна участь у туристичних заходах сприяє формуванню комунікативних навичок, зменшенню соціальної ізоляції та підвищенню рівня інтеграції в соціум.

Таким чином, піші туристичні прогулянки можуть розглядатися як ефективний інструмент комплексної реабілітації осіб, які зазнали впливу психотравмуючих чинників війни. Їх інтеграція в реабілітаційні програми відкриває нові можливості для підвищення якості життя та відновлення життєдіяльності в умовах воєнного часу. До прикладу, на території дослідження діє ціла низки реабілітаційних центрів або новостворених, або перепрофільованих як правило на базі санаторно-курортних закладів. Так, реабілітаційних центр «Карпати» завдяки ініціативі Bukovel швидко перепрофілювався і за Всеукраїнською програмою ментального здоров’я «Ти Як?» реабілітацію пройшли більше 2000 родин військовослужбовців [3].

Наразі в Україні реалізується кілька проєктів, що впроваджують піший туризм як складову реабілітаційного процесу. Серед них – програма «Ukrainian Action Heroes» [6], фестиваль «Carpathian Spring» [5], а також реабілітаційні ініціативи для ветеранів у гірських притулках. Ефективність цих проєктів підтверджується позитивними відгуками учасників та поліпшенням психоемоційного стану.

 Прогулянки в гірських районах сприяють поліпшенню настрою, зниженню рівня тривожності, нормалізації сну та загальному психоемоційному відновленню. Поєднання фізичної активності з позитивним впливом природного середовища активує механізми саморегуляції нервової системи та збільшує стійкість до стресових впливів.

Колективний характер багатьох туристичних маршрутів сприяє встановленню комунікацій, зменшенню відчуття ізоляції та допомагає учасникам поступово адаптуватися до мирного життя. Часто такі прогулянки включають елементи групової терапії, що дозволяє людям спільно долати психологічні труднощі.

У контексті реабілітації осіб, які постраждали через війну, піші прогулянки Карпатами мають значний потенціал як частина комплексного відновлення. Інтеграція природоорієнтованих методів в національні програми реабілітації може позитивно вплинути як на індивідуальне, так і на колективне відновлення. Одним з перспективних напрямків майбутніх досліджень є вивчення тривалих ефектів пішого туризму на психоемоційний та фізіологічний стан осіб, які проходять реабілітацію в умовах війни.

**Список використаних джерел:**

1. Габчак Н., Габчак С.(2023) Внутрішній туризм України: тенденції, проблеми та можливості розвитку у воєнний період. *Економіка та суспільство*», 52. Режим доступу: <https://surl.li/gxmgfq> DOI: 10.32782/2524-0072/2023-52-67
2. Державна служба статистики України. Режим доступу: <https://surli.cc/ifehop>
3. Реабілітаційний центр Карпати. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/404.html>
4. Тарасовський Ю. (2022). Куди і як подорожували українці під час війни. Join UP! показав результати й тенденції 2022 року*. Forbes. 2022*. Режим доступу: <https://surl.li/lxyfdc>
5. Creative Visions Foundation. (2024). Carpathian Spring Cultural Support Festival in Ukraine. Creative Visions. <https://surl.li/notznc>
6. JustGiving. (2024). Ukrainian Action Heroes: Supporting Ukrainian veterans with healing retreats in the Carpathians. JustGiving. <https://surl.li/nludzz>