

AMNESTY INTERNATIONAL UKRAINE

10 лютого 2026

## **«У МЕНЕ ЛИШЕ ПІВ БІДИ... Я МОЖУ ЗАПАЛИТИ ГАЗ, НАГРІТИ ЦЕГЛИНУ Й ЗІГРІТИСЯ». ЖАХЛИВІ ГУМАНІТАРНІ НАСЛІДКИ СИСТЕМАТИЧНИХ РОСІЙСЬКИХ АТАК НА ЕНЕРГЕТИЧНУ СИСТЕМУ**

### **«Режим виживання»: російські повітряні атаки тривають за найсуворіших зимових умов**

Зимовий сезон 2025/2026 років багато хто в Україні називає найсуворішим з усіх, які вони пам'ятають. Відтоді як Росія розпочала свою агресивну війну проти України в лютому 2022 року, і особливо протягом найхолодніших місяців року, [характер її повітряних атак по всій країні чітко свідчить про намір завдати шкоди енергетичній інфраструктурі України](#). Внаслідок цього виникли масштабні перебої в наданні життєво необхідних послуг цивільному населенню та завдано тяжких страждань українському народу. Як висловилася одна із респонденток, мешканка Києва: «Ми зараз в режимі жорсткого виживання».<sup>1</sup>

Починаючи з жовтня 2025 року, день за днем (переважно ніч за нічю) енергетична система України зазнає інтенсивних повітряних атак. Служба безпеки України задокументувала щонайменше [256 ударів по об'єктах](#), відповідальних за постачання електроенергії та тепла, починаючи з 25 жовтня 2025 року по 15 січня 2026 року.<sup>2</sup> Серед основних цілей були теплові електростанції, підстанції та критично важливі вузли передачі, що суттєво підірвало спроможність країни підтримувати стабільний, мінімально необхідний рівень

<sup>1</sup> Ольга Скороход, Київ, Печерський район, інтерв'ю від 14 січня 2026.

<sup>2</sup> [СБУ кваліфікує удари рф по українській енергетиці як злочини проти людяності \(відео\)](#), доступно за

<https://ssu.gov.ua/novyny/sbu-kvalifikuie-udary-rf-po-ukrainskii-enerhetytsi-yak-zlochyny-proty-liudian-osti-video> (дата звернення 25 січня 2026).

енергопостачання й опалення в холодний період. Потужності енергетичної та теплопостачальної систем України були різко скорочені й працюють під надзвичайним навантаженням після чотирьох років повномасштабного вторгнення Росії. Ситуацію ще більше ускладнює те, що зима 2025/2026 років виявилася особливо холодною на тлі [дедалі інтенсивніших російських атак](#).

За повідомленнями ЗМІ, аварійні відключення електроенергії зачіпають 80% території України. Станом на 25 січня 15% житлових будинків лише в Києві залишалися без опалення приблизно з 9 січня.<sup>3</sup> Для багатьох, особливо для мешканців багатоповерхових житлових будинків, відсутність електроенергії означає також відсутність опалення й водопостачання; а після відновлення електропостачання тепло часто так і не з'являється через серйозні пошкодження трубопроводів і теплогенеруючих об'єктів. Як пояснив у інтерв'ю директор Центру досліджень енергетики Олександр Харченко, шкода, завдана енергетичній інфраструктурі України, настільки значна, що навіть у разі повного припинення бойових дій уже зараз відновлення нормального електропостачання було б неможливим ще протягом двох-трьох років.<sup>4</sup>

Понад 75% населення України – містяни,<sup>5</sup> і більшість міського простору становлять компактні, щільно забудовані житлові райони з багатоповерхових будинків. Зазвичай вони залежать від великих теплових електростанцій та теплоелектроцентралей, які централізовано виробляють і постачають електроенергію, тепло й гарячу воду для кількох сотень, а іноді й тисяч багатоповерхових будинків.

Такі теплові електростанції є легкими цілями у війні, спрямованій на погіршення умов життя цивільного населення. Один вдалий удар одночасно зачіпає десятки або сотні тисяч людей. Водночас російські

---

<sup>3</sup> Наприклад, [Війна в Україні: 80 % території України стикається з аварійними відключеннями електроенергії, 15 % житлових будинків Києва залишаються без опалення після російської атаки](#). Доступно за посиланням:

[https://kyivindependent.com/ukraine-war-latest-jan-24-25-2026/?utm\\_source=chatgpt.com](https://kyivindependent.com/ukraine-war-latest-jan-24-25-2026/?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення 25 січня 2026).

<sup>4</sup> [Telegraf, Графіки відключення світла - Олександр Харченко спрогнозував, коли покращаться та закінчаться](#), доступно за

<https://news.telegraf.com.ua/ukr/ukraina/2026-01-22/5931255-grafiki-vidklyuchen-tse-na-roki-ozvuche-po-naugirshiy-stsenariy> (дата звернення 25 січня 2026).

<sup>5</sup> WORLDOMETER, населення України, [Ukraine Population \(2026\) - Worldometer](#), (дата звернення 4 лютого 2026).

сили використовують свої значні вогневі можливості й для знищення або виведення з ладу менших станцій, підстанцій і критично важливих вузлів передачі, що призводить як до локальних, так і до системних пошкоджень.

В результаті, у поєднанні з сильними морозами в Україні цієї зими, які досягали 16,4 градуса нижче нуля 18 січня вночі в Києві та були ще нижчими в лютому,<sup>6</sup> труби центрального опалення, що з'єднують житлові будинки з тепловими станціями, замерзли й лопнули, що вимагало їх заміни, а єдина електромережа зазнала не тільки перебоїв, але й стрибків електроенергії, що спричинило вторинні пошкодження. Голова одного з об'єднань співвласників багатоквартирного будинку в Голосіївському районі Києва пояснив: «Проблеми кричущі. В деяких будинках, а таких багато в Голосіївському районі, розморозилися системи центрального опалення, в інших будинках – погоріли електрощитові».<sup>7</sup>

Водночас попри безпрецедентний для цивільного населення України масштаб і глибину страждань, часті повітряні атаки та їхні паралізуючі наслідки не є чимось новим. Багато мешканців досить буденно говорять про свої щоденні труднощі та реалії війни, які поступово підточують їхні засоби до існування:

*Ситуація, звісно, що складна... У нас, як і у всіх, ... з другої половини осені уже почалися суттєві проблеми. Ну, це так, мабуть, як по всій Україні. А власне, зрозуміло, почалося похолодання і почастишали обстріли. Були такі моменти не щодня, але часто, коли повітряна тривога була майже весь час, тому що вони (росіяни) запускали по одному, по два безпілотники приблизно кожну годину. Євгенія, журналістка, Одеса, 16 січня 2026*

У період з 1 по 29 січня 2026 року енергетична система України зазнавала потужних ударів щодня (переважно вночі), зокрема шести масштабних атак із застосуванням сотень високоточних засобів ураження, включно з ударними дронами, керованими авіабомбами та керованими ракетами. Унаслідок цього приблизно 90% вітчизняних

---

<sup>6</sup> Найнижча зафіксована температура в Україні (у Києві) у січні 2026 року, джерело: [weatherandclimate.eu](https://weatherandclimate.eu).

<sup>7</sup> Анатолій Богданов, голова об'єднання співвласників багатоквартирного будинку, Київ, інтерв'ю від 16 січня 2026.

теплових потужностей з виробництва електроенергії в Україні стали непрацездатними, що зробило систему залежною від решти атомних електростанцій та імпорту електроенергії з Європейського Союзу.<sup>8</sup>

Втрата електро- та теплопостачання змусила громади жити в умовах тривалих відключень, порушила водопостачання, ускладнила доступ до медичної допомоги й освіти та в незліченних аспектах підірвала повсякденне життя у містах та менших населених пунктах.

## **Підтримка життя в умовах відключень електроенергії та морозів**

Amnesty International отримала повідомлення з усієї України про катастрофічні наслідки цих атак.

Під час відключень електроенергії умови життя людей різняться, зокрема залежно від того, де розташована конкретна будівля, чи під'єднана вона до газової мережі або ж, як у випадку з більш сучасними багатоповерховими житловими будинками, спроектована так, щоб повністю залежати від електропостачання тощо.

*В грудні ми були без світла, мені здається, три доби. Але будинки, які ближче до підстанції, довше. Точно не знаю скільки, можливо п'ять-шість-сім діб... Не було світла, і десь доба без води й опалення. Але знову ж таки, в мене пів біди, бо є газова плита і можна включити конфорку, поставити цеглину і зігрітися. В нас є багато електробудинків, в тому числі ось тут поруч зі мною. Я живу в дев'ятиповерхівці... А ось поруч з мною, наприклад, багато 12-поверхових. Ось я чесно не уявляю, як вони виживали. Ну, це жахливо. В них взагалі нічого немає. Тобто у них тільки електроплита, нема води, нема тепла, височенні поверхи. Я не уявляю, як вони жили.<sup>9</sup> Євгенія, журналістка з Одеси, в інтерв'ю Amnesty International.*

---

<sup>8</sup> ШТАБ.INFO, [Зимовий період 2025–2026 став найбільш критичним за весь час війни - ШТАБ.INFO](https://shtab.info/news/zymovyj-period-2025-2026-stav-najbilsh-krytychnym-za-ves-chas-vijny/), available at <https://shtab.info/news/zymovyj-period-2025-2026-stav-najbilsh-krytychnym-za-ves-chas-vijny/> (дата звернення 4 лютого 2026).

<sup>9</sup> Євгенія, журналістка, Одеса, інтерв'ю від 19 січня 2026.

Це має набагато ширший вплив на кожну родину, зачіпаючи не лише умови життя, а й здатність працювати та заробляти на життя, забезпечувати освіту дітей або навіть регулярне харчування. Надія, мати школяра з Києва, описує, що це означає для родини:

*Другий тиждень тривають серйозні перебої з електропостачанням. А коли немає електрики, у нас немає ні опалення, ні води, взагалі нічого. Температура у квартирі постійно знижується. Сьогодні вже 12,5 градусів тепла. Ми живемо на 14-му поверсі. [...] У мене дитина шкільного віку, в третьому класі. Школа ніби функціонує: вчителі запрошують приходити, але температура в класі 11–12 градусів. Холодно, тому всі батьки вирішили, що ніхто школу відвідувати не буде, і якщо у вчительки є світло, то проходить дистанційне навчання. Коли світла немає, вона просто скидає завдання – діти самі навчаються.[...] Вони кажуть: ви дітей можете приводити до школи, але харчуванням їх забезпечити не можемо. Через те, що я працюю, то сина завжди лишаю на групу подовженого дня, але ж зараз не можу його там голодним лишати. У нас газова (портативна) горілка є. До неї прикручуєш балон. Там одна конфорка, і можна собі щось зварити. Вчора варили сосиски...*

Світлана, пенсіонерка з Києва, так описує свої дні під час блекауту:

*Як гріємося? Нагріваю на кєрогазі води у чашці, наливаю дві пляшки, одну – під ноги, іншу – для рук, щоб не застить. І все, одягнені всі спимо, одягнені, розумієте? Одягнені під ковдрами, все, що в нас є, все на нас.*

Після тривалих відключень електроенергії та термінових ремонтів електропостачання відновлюється, але з перебоями. Світлана продовжує:

*Оце коли з'являється електрика [іноді вночі], я готую вночі, щоб хоч щось було, чим поїсти, розумієте?<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> Світлана Прокопівна, Київ, Голосіївський район, інтерв'ю від 16 січня 2026.

Сергій із Дніпра поділився, що на початку січня в його будинку не було електрики майже сім днів:

*У мене є маленька туристична плитка: нагрівав воду і розливав окріп у пластикові пляшки, щоб хоч якось було тепло під ковдрою вночі. Після блекауту трішки відновили. Світло стало з'являтися, але знову був приліт у величезну підстанцію. І у нас 18 тисяч родин, не людей – родин – залишилися без газу, без світла, взагалі без нічого. Кепсько було. 11 градусів у хаті було. У класі моєї доньки температура 13 градусів, а в бомбосховищі ще нижча.<sup>11</sup>*

Подібна ситуація і в Одесі, зазначає Анна:

*«Якщо опалення електричне, як у мене, то немає не тільки світла, а й опалення. Без світла я ще можу якось бути, а от без опалення холодно. Я працюю з дому, одягнувши чотири шари одягу, у шапці та рукавичках».*

Техніки виживання та «лайфхаки» – різноманітні, але всі матеріали та обладнання, які вони передбачають – газові балони, переносні плитки, дрова – подорожчали, а деякі взагалі стали в дефіциті. Це стосується навіть таких несподіваних предметів, як цегла, як пояснила Ольга з Києва:

*«Ми вже шість днів живемо без опалення, половину цього часу не було електрики та водопостачання. На щастя, у нас є газова плита. Мій чоловік купив трохи цегли, ми нагріваємо її на плиті й використовуємо, щоб якось обігріти квартиру. [...] Вмикаємо газові конфорки, будуємо над ними арку з цегли, ставимо зверху каструлі, а потім ці теплі каструлі можна перенести в [інші] кімнати, і вони віддають тепло».<sup>12</sup>*

Доньці Ольги два роки. Без опалення та водопостачання дитина за весь цей час не мала можливості нормально помитися.

Не дивно, що ті, хто живе у квартирах з газовими плитами, тримають вогонь увімкненим годинами, адже це єдине джерело тепла в морозних квартирах, але це створює серйозний ризик небезпечних випадків. Ризики ще більші, коли використовуються цеглини. Деякі будівельні

<sup>11</sup> Сергій Барабаш, Дніпро, інтерв'ю від 19 січня 2026.

<sup>12</sup> Ольга Скороход, Київ, Печерський район, інтерв'ю від 14 січня 2026.

магазини розпродали цеглу, бо мешканці купували її для тимчасових обігрівачів. Деякі кияни розповіли Amnesty International, що встановлюють туристичні намети прямо на ліжках і запалюють у них свічки, щоб обігріти менший простір всередині, наражаючи себе на значний ризик.

Масовий пошук безпечніших альтернатив ускладнений їхнім дефіцитом і зростанням цін. Юлія, лікарка з Києва, розповіла Amnesty International, що в її багатоквартирному будинку є обмежене опалення, але потужність системи настільки мала, що температура в її квартирі залишається дуже низькою. На роботі вона вже кілька тижнів без опалення. Вона розглядала можливість переїзду з Києва в сусіднє село, у котедж з дров'яною або вугільною пічкою, але через високий попит ціни на оренду таких помешкань різко зросли, як і вартість дров та вугілля.<sup>13</sup>

Щоб підтримати населення, уряд створив у міських районах «пункти незламності». Це великі намети, які обслуговують Національні служби з надзвичайних ситуацій, опалювальні невеликими генераторами та відкриті цілодобово. Люди можуть зігрітися в них, випити гарячі напої та поїсти, а також зарядити телефони. Для багатьох кілька годин, проведених у таких пунктах, — це єдині години тепла, які вони можуть отримати за мінусових температур.

Ще одна мешканка Києва, також, на ім'я Ольга, розповіла Amnesty International, що ці намети стали для неї порятунком:

*«Я приходжу сюди щодня, близько трьох годин сиджу тут. Дуже тепло, і дуже приємні люди навколо. Добре, що є такі місця. Я ніколи в житті не думала, що мені доведеться користуватися таким місцем».*<sup>14</sup>

Ці великі намети, «пункти незламності», стали звичним явищем у багатьох житлових районах Києва та інших міст України. Однією з їхніх ключових переваг є відносна безпека, на відміну від імпровізованих саморобних систем опалення, які часто працюють на відкритому вогні та небезпечних видах палива. Однак для багатьох людей навіть ці пункти недоступні. Amnesty International поспілкувалася з родичами літніх та маломобільних людей, які не можуть покинути свої кімнати на

<sup>13</sup> Юлія, Київ, інтерв'ю від 20 січня 2026.

<sup>14</sup> Ольга, Київ, Голосіївський район, інтерв'ю від 16 січня 2026.

верхніх поверхах багатоквартирних будинків, оскільки без ліфтів не можуть піднятися або спуститися. Вони фактично залишаються замкненими в морозних квартирах.

## **Дехто може не пережити цей час**

Більшість свідчень для цієї публікації зібтали співробітники Amnesty International у Києві. Хоча ці свідчення описують історії інших людей, історії та досвід самих співробітників та їхніх родин дуже схожі.

Однією з ключових обставин, спільних для персоналу організації та тих, кого вони опитували, є те, що вони могли спілкуватися один з одним і не були повністю ізольовані від інших. Але це не стосується деяких українців. Є ті, зокрема літні люди та особи з інвалідністю, які ймовірно залишаються ізольованими й замкненими у своїх квартирах чи будинках, і не можуть покладатися на засоби зв'язку, як-от мобільні телефони, коли мобільні мережі також не працюють і коли телефони не можна зарядити під час відключень електроенергії. Їхні історії досі не розказані. Лякає навіть думка про це, але, ймовірно, будуть історії, які ніколи не будуть почуті, тих, хто мусив вижити в жахливих умовах, але не зміг їх пережити.

Масштаб і інтенсивність атак на енергетичну інфраструктуру України з боку російських сил, здається, є частиною стратегії, спрямованої на поширення терору серед цивільного населення, підрив його стійкості, порушення критичних послуг і перешкоджання повсякденним життєво важливим процесам, а отже, і підриву морального духу населення. Намагаючись пошкодити або знищити системи енерго-, тепло- та водопостачання, особливо в умовах низьких температур, серйозно порушуючи роботу системи охорони здоров'я, освіти та інших служб, а також підриваючи комунікації, вони безпосередньо створюють жахливі гуманітарні наслідки, які виходять далеко за межі безпосереднього фізичного збитку. Страждання цивільного населення ставлять під загрозу мільйони людей і поглиблюють присутні вразливості.

Пряме порушення законів війни свідчить про намір використовувати позбавлення об'єктів, необхідних для виживання цивільного населення,

як засіб тиску на нього, а не для досягнення конкретної військової переваги. Міжнародне гуманітарне право вимагає захисту об'єктів, необхідних для виживання цивільних. Ці дії прямо відмовляють у такому захисті.

Amnesty International закликає до негайного, ретельного та неупередженого розслідування всіх можливих злочинів за міжнародним правом, а також до притягнення до відповідальності всіх винних. Організація вимагає негайного припинення російської агресії проти України, а також правди, відшкодування та справедливості для всіх її жертв.