

**Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
Служба інформаційно-аналітичного забезпечення
органів державної влади**

Інформаційні можливості подолання стресу

Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам
України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

№ 2

2022

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації
(Додаток до журналу «Україна: події, факти, коментарі»
Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 5358 від 03.08.2001 р.)
Заснований у 2022 р. Видається щомісяця.

Адреса редакції: НБУВ, Голосіївський просп., 3, Київ, 03039,
Україна. Тел. (044) 524-25-48, (044) 525-61-03. E-mail: siaz2014@ukr.net,
<http://nbuviap.gov.ua/>.

Науковий консультант проєкту – психолог, доктор наук із
соціальних комунікацій **Горова С.В.**

Укладач: кандидат наук із соціальних комунікацій **Чуприна Л.А.**

Бюлетень орієнтований на можливості використання акумульованої бібліотечними установами електронної інформації, зміст якої пов'язаний із доведенням до свідомості громадян найбільш ефективних технологій боротьби із гострими проявами масових стресів, пов'язаних із війною в Україні.

Зміст

1. Аналітика	5
<i>В. Горовий, д.і.н.,проф., НБУВ</i>	
Бібліотеки як центри адаптації свідомості користувачів у період стресових перенавантажень	5
<i>М. Санакуєв, канд. філос. наук, снс, НБУВ</i>	
Посттравматичний стресовий розлад серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій: зарубіжний досвід подолання	10
2. Центри психологічної допомоги в Україні та за кордоном. Практичні поради	35
<i>Україна</i>	35
<i>Психологічна допомога українцям за кордоном</i>	150
Польща	150
США	153
Німеччина	157
Ізраїль	163
Фінляндія	164
Естонія	166
Швейцарія	166
Італія	166
<i>Довідкова інформація</i>	167
Ознаки і причини стресу, класифікація	167
Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи	176

**3. Інформаційно-аналітичне обслуговування
бібліотеками користувачів у період виникнення стресових
ситуацій**

180

1. Аналітика

В. Горовий, д.і.н., проф., НБУВ

Бібліотеки як центри адаптації свідомості користувачів у період стресових перенавантажень

Серйозні стресові ситуації, що охоплюють маси населення в періоди відчутних небезпек, пов'язаних з природними катаклізмами, масовими епідеміями або ж війнами, значною мірою в основі своїй мають відсутність достовірної інформації про характер подій і лавиноподібне зростання на цій основі домислів чуток і зумисних фальсифікацій. Необ'єктивне інформування посилюється суспільним механізмом колективного самонавіювання, панічних настроїв, що знижують об'єктивну оцінку ситуації і організацію раціональних дій, спрямованих на стабілізацію і нейтралізацію виникаючих для даної людської спільності загроз.

Глобальна інформатизація в останні десятиріччя створила умови для масового доступу населення до інформаційних ресурсів насамперед в електронному вигляді і, здавалося б, розкрила можливості для ефективного використання об'єктивної інформації у боротьбі із суспільними стресами. Однак, інформаційні інтернет-ресурси в процесі свого розвитку швидко набули в змістовній сфері таких же самих характерних ознак, як і всі інші можливості людського спілкування. Поряд із об'єктивною інформацією контент наповнювався низькоякісною, а також неправдивою і прицільно ворожою для населення інформацією. Особливо це стає характерним при вирішенні міждержавних протистоянь крайніми, військовими методами. При всьому цьому розвиток в нашій країні суспільної інформатизації, можливості широкого доступу громадян до електронних інформаційних ресурсів можуть сприяти зниженню стресової напруженості в умовах воєнних випробувань. Львівський психолог О.В.Чайковська справедливо зауважує, що справитись із даною проблемою може допомогти елементарна інформаційна гігієна. «Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, - радить спеціаліст. Зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах. Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан ті, що розганяє паніку»[1]. Звичайно, насамперед ці поради стосуються людей, що мають певну кваліфікацію свідомої оцінки інформації. Однак, вони можуть бути корисними і для всіх інших громадян при умові, що вони зможуть одержувати допомогу від кваліфікованих спеціалістів у комп'ютеризованих місцевих бібліотечних установах та при дистанційному використанні електронних ресурсів міських, обласних, галузевих і, що важливо, наукових бібліотек. Останні акумулюють у своїх

фондах найбільш якісну, наукову інформацію, що є найбільш соціально значущою, переконливою в системі національних інформаційних ресурсів.

Національна наукова бібліотека в сучасних умовах у рамках національного інформаційного простору може сприяти користувачу в масивах дуже різних за змістовною якістю одержувати достовірний, актуальний матеріал про перебіг подій визвольної війни нашого народу, про процеси відновлення життя у вражених війною районах, про приклади зарубіжної солідарності з українським народом. Оперативне, якісне донесення цієї інформації знаходитиме відгомін у читацькій аудиторії на території всієї України і в солідарних із нею державах світу. Бібліотечний аспект в удосконаленні керівництва інформаційними процесами при цьому набуває зростаючого значення, оскільки він проявляється в оперуванні сукупністю суспільно значимих інформаційних ресурсів і розглядає цю сукупність з позицій оцінки збереження і використання напрацьованого суспільством досвіду сучасного життя і боротьби.

Зміст контенту інформаційних обмінів в умовах збройної боротьби нашого народу може допомагати цій боротьбі, сприяти її активізації. Він має спиратися на традиції історичного минулого нашого народу узгоджені з оперативною інформацією, що відображає грізні події сьогодення і, таким чином, на сучасному рівні розвивати специфіку національних традицій інформаційних процесів у суспільному поступі в цілому. В підготовці таких синтезованих продуктів на даному етапі організації інформаційної діяльності, як свідчить досвід, корисним є постійне зближення бібліотечних інформаційних працівників-аналітиків з представниками інших сфер практичної діяльності, насамперед тих, що працюють над реалізацією основних проблем національного розвитку. При цьому виробляються дієві форми зворотного зв'язку в інформаційному забезпеченні користувачів, насамперед в його дистанційних формах, розвиваються технології інтерактивного спілкування.

Слід при всьому цьому враховувати, що в умовах зростаючого впливу глобалізаційних процесів, на національному рівні українська держава своєчасно потурбувалась про розвиток стратегічних соціальних інформаційних комунікацій (страткомів). Ці комунікації в умовах активізації інформаційного ресурсу глобального інформаційного простору при розвитку електронних інформаційних технологій набувають значення каркасної системи змістовного окреслення національного інформаційного простору. Зростаючого суспільного значення при цьому набуває потреба активізації бібліотечних установ у системі цих комунікацій, у наповненні страткомів високоякісною суспільно значущою інформацією [2].

В системі неформальних інформаційних обмінів поряд із системою офіційних та неофіційних інформаційних ресурсів масового впливу джерелом поставки нової інформації, далеко не завжди достовірної, стали також соціальні інформаційні мережі. При цьому, в процесі російсько-українського збройного протистояння, оперуючи місцевим фактажем, вони користуються довір'ям значних мас населення, особливо тих, що одержують новини, трансформовані через усне розповсюдження з залученням фантазії переповідачів.

У той же час бурхливий розвиток технологій соціальних мереж на сьогодні явно не співпадає із значною інерційністю реагування на інформаційні процеси державної організаційно-правової системи. І правотворча система, і методологія, і організація інформаційної безпеки потребує зміни підходів у вирішенні проблем, що актуалізуються сьогодні. Ці проблеми не можуть бути вирішеними не тільки без матеріально-технічного, методологічного оновлення, сучасного кадрового забезпечення органів контролю, але й без обов'язкової постановки належної прогностико-аналітичної діяльності, вивчення закономірностей розвитку сучасних інформаційних процесів. Без державної роботи, покликаної забезпечувати соціальну стабільність і сталий розвиток, забезпечувати задоволення інформаційно-психологічних інтересів особи, суспільства [3].

Дана обставина обумовлює необхідність зростаючої присутності української держави в соцмережах, актуалізує питання наповнення мереж сучасною, суспільно значущою інформацією державницького спрямування, сприяє успішному проведенню процесу децентралізації в інтересах національного розвитку.

В умовах надзвичайних ситуацій, і особливо таких, що несуть явну загрозу життю і здоров'ю громадян працівники бібліотечних установ, як спеціалісти найбільш кваліфіковані в роботі з інформацією для масового користувача, можуть стати надійною допомогою для державних структур у забезпеченні підвищення стресостійкості, зміцнення морального клімату серед населення. Місцеві бібліотеки при цьому можуть бути корисним і дієздатним джерелом масового інформування.

По-перше, вони мають можливість, використовуючи матеріали стратегічних комунікацій, акумулювати і оперативно поширювати важливу інформацію державних органів всіх рівнів, до місцевих включно. В період зростання суспільних небезпек це є дуже важливим. Особливо в таких ситуаціях у населення викликає інтерес правдива місцева інформація, а також тенденції розвитку загальносуспільних подій, що формують позитивні надії і сподівання.

Слід при цьому зауважити, що психологічна наука вважає відчуття безсилля, сум і навіть боязнь у відповідній ситуації станом можливим і природним. Можна сказати навіть більше: при контрольованій легалізації негативних емоцій знижується внутрішня нервова напруга, психіка перестає накопичувати зусилля в боротьбі з негативом, зусилля, що «можуть зірвати різьбу». Саме контрольована легалізація стресових реакцій дає змогу зрозуміти зміст страхів і нейтралізувати їх логічними інформаційними аргументами. Тому людина в критичних ситуаціях потребує якісної, об'єктивної інформації, яку і можуть дати широкому загалу бібліотеки.

По-друге, при підготовці матеріалів антистресового призначення для широкого загалу користувачів варто особливої уваги приділяти самій формі матеріалів. Зміст таких матеріалів має подаватися з максимальною доброзичливістю, адже інформація призначається людям, що знаходяться в біді, потребують уваги і співчуття. Сам зміст має бути поданий з максимальною простотою, бажано, з лексичним запасом, широко використовуваним на даній території. Аргументацію бажано ілюструвати місцевими фактами, прикладами із життя найбільш відомого широкому загалу оточення.

Комп'ютеризовані, підключені до інтернету бібліотеки мають можливість розвивати дистанційні форми інформаційного обслуговування. Ефективність цього напряму бібліотечної діяльності вже досить широко відображена в спеціальній літературі. В цьому аспекті роботи даних інформаційних центрів перспективним є розвиток зворотних контактів з користувачами. У стресових ситуаціях такі контакти набувають особливого значення. Адже розвиток такого спілкування на бібліотечній платформі сприятиме зміцненню взаємної підтримки друзів та рідних. Ініціювання бібліотекою і зміцнення соціальних зв'язків близьких людей на базі формування спільних позитивних емоційних установок є сильною і безапеляційною протидією стресу. У земляків, близьких друзів та родичів у свідомості завжди знаходиться покликання до турботи та підтримки, що в свою чергу допомагає пережити сильні потрясіння. Тому близькі дружні стосунки – гарний фактор у профілактиці та лікуванні стресу. І бібліотечні працівники в сучасних умовах мають знаходити ефективні форми роботи, що сприяють виявленню таких якостей, поширенню оптимізму і виробленні солідарності в боротьбі із труднощами в середовищі земляків.

У піднесенні стресостійкості громадян в сучасних умовах бібліотечні установи мають змогу використовувати ще один дуже важливий фактор. Розвиток електронних інформаційних технологій, що сприяють зміцненню контактів між людьми, обумовив повернення суспільної уваги до ментального потенціалу людського розвитку. Збереження ментальних

якостей людей до наших часів свідчить, по-перше, про їх високу життєздатність і суттєве значення в утвердженні права на самобутність, корисну як для них, так і для загальносуспільного розвитку і, по-друге, про проникнення цих якостей в глибинні шари самосвідомості ще з часів існування представників древніх етносів, формування їх колективної пам'яті, що забезпечує їх тривалу життєздатність.

При підготовці бібліотечних заходів з урахуванням складних суспільних ситуацій сучасності працівники бібліотек мають з максимальною повнотою використовувати фондний матеріал і сучасну інформаційну базу для підтримки ментальної пам'яті, сформованої у дитинстві, емоційно забарвленої певними характерними для ареалу спілкування стереотипами, введення в процесі нових інформаційних обмінів у резонанс з найближчою до цих стереотипів інформацією, збагаченою протягом всього життя людини. Люди літнього віку із поступовою втратою соціальних зв'язків, звуженням системи спілкування переважно до родинного, відчуваючи при цьому потребу в соціальній значущості, закріплену багатовіковою практикою необхідність передачі свого соціального досвіду тій частині людської спільності, що найбільше його потребує - онукам, у спілкуванні теж сприяють зміцненню стереотипів світосприймання, зміцненню ментальності.

Повертаючись до проблеми стресостійкості, слід зазначити, що багатство стереотипів ментальної структури визначає ментальну стійкість нації в період серйозних випробувань. А ментальна стійкість протягом певного історичного періоду визначається рівнем розвитку ментального імунітету. Цей імунітет визначається як ресурс протистояння зовнішнім негативним впливам на ментальність і процес її розвитку в умовах впливу навколишньої дійсності [4].

Таким чином, на індивідуальному рівні саме ментальний імунітет, що включає в себе разом із свідомістю інтелект і розум, може бути надійним механізмом формування виважених, патріотично обґрунтованих орієнтирів життєдіяльності сучасної людини, її протистояння серйозним стресам сучасності. І тому для бібліотечної роботи відновлення суспільної уваги до ментальних основ нашого життєзабезпечення стає ще одним дуже важливим завданням.

Література:

1. О. В. Чайковська - <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-51-21-03-02-2021/>
2. В. М. Горovий. Орієнтири наукового пошуку оптимізації бібліотечної діяльності в умовах інформатизації // Наукові праці

Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. № 57.) 2020. – 0,7 др.арк.

3. Результати соціологічного дослідження Центру Разумкова «Зовнішньополітичні орієнтації громадян України». URL: <http://razumkov.org.ua/napryamki/sotsiolohichni-doslidzhennia/rezultaty-sotsiolohichnoho-doslidzhennia-tsentru-razumkova-zovnishnopolitychni-orientatsii-hromadian-ukrainy> (дата звернення: 26.06.2018).

4. Див. про це: Національний інформаційний комплекс і його роль у глобальному інформаційному просторі / [О. С. Они-ще-н-ко, В. М. Го-ро-вий, В. І. По-пик та ін.]; НАН Укра-ї-ни, Нац. б-ка Укра-ї-ни ім. В. І. Ве-р-над-сь-ко-го. – К.: НБУВ, 2014.

М. Санакуєв, канд. філос. наук, снс, НБУВ
Посттравматичний стресовий розлад серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій: зарубіжний досвід подолання

1. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців та психосоціальна підтримка

Актуальність проблеми різнопрофільної реабілітації військових, ветеранів, членів їхніх родин після перебування у зоні бойових дій є незаперечною. В Україні вже дев'ятий рік триває гібридна війна, яка з 24 лютого 2022 року набрала більшого масштабу. Тому наразі гострою постала проблема підтримки цієї категорії людей, особливо в розрізі вивчення практичного закордонного досвіду реабілітації військовослужбовців.

Проблему виникнення травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу (надалі ПТСР) вивчали й вітчизняні, і закордонні психологи та науковці, а саме: А. Кардінер, А. Меркер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, Г. Сельє, Дж. Мітчел, К. Калмикова, З. Фрейд, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабріна, Р. Яноф-Бурман та ін. Відомо про науковий доробок в галузі вивчення механізмів розвитку стресу та ПТСР (М. Горовіц, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус); психологічні основи впровадження в практику технологій діагностики та подолання стресових розладів, зокрема ПТСР (І. Котєньов, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. Яковенко). Не зважаючи на те, що кількість здебільшого емпіричних досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків перебування людини в травматичній ситуації, за останні десятиліття швидко збільшується, теоретико-методологічні та

прикладні аспекти цієї проблеми залишаються невирішеними або дискусійними.

При вирішенні проблем військовослужбовців спеціалісти виокремлюють фізичну, медичну, психіатричну, психологічну, соціальну реабілітацію травмованих війною. Реабілітація, як цілеспрямований процес відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я, здійснюється фахівцями відповідних галузей: медичної, психіатричної, психологічної, соціальної й становить спеціалізовану допомогу постраждалим [1; 2; 3].

Соціально-психологічна реабілітація складається з трьох основних етапів: підготовчого, базисного і підтримувального [6]. Якщо на перших двох етапах застосовується суто спеціалізована допомога по відновленню втраченого фізичного, психічного здоров'я, то на підтримуваному можуть передбачатися й інші, допоміжні неспеціалізовані способи подолання життєвої травми, і травми війни у тому числі.

Одним з таких неспеціалізованих способів є психосоціальна підтримка певних груп суспільства, травмованих війною, яка відрізняється, від медичної або психіатричної допомоги, проте включається до послуг гуманітарної підтримки як такої. Психосоціальна підтримка може бути складовою роботи практичних психологів, соціальних працівників, офіцерів з забезпечення морального і психологічного стану військових, капеланів, психологів-волонтерів тощо [3; 4; 5].

Основним завданням психосоціальної підтримки є оптимізація особистого внутрішнього стану, оздоровлення взаємостосунків у професійному і сімейно-побутовому житті, подолання соціальної дезадаптації людини в цілому і постраждалих від війни зокрема. Психосоціальна підтримка, як система соціально-психологічних способів і прийомів, спрямована на: забезпечення послаблення наслідків негативних впливів життєвих подій, пом'якшення наслідків психологічного стресу загалом і травмування війною зокрема, які в сукупності є факторами ризику появи психосоматичних захворювань людини; профілактику і захист стану психологічного благополуччя людини, що надасть їй відчуття особистого контролю і самоповагу; оптимізацію соціальної адаптації особистості серед рідних і близьких, у тому числі й до суспільства. Неформальну психосоціальну підтримку можуть надавати родичі, друзі, сусіди, а формальну – психологи, соціальні працівники та інші вище зазначені працівники.

У закордонній науково-дослідній традиції психосоціальна підтримка розуміється як забезпечення індивіда:

1) практичною допомогою: конкретними товарами й послугами, фінансовою, побутовою допомогою;

2) інформацією з надання контактів щодо консультації з розв'язання різних питань;

3) психосоціальним сприянням, що реалізується у психологічній підтримці, емоційному комфорті, близькості [3].

Тобто, психосоціальна підтримка містить такі наступні види допомоги, як «матеріальну», «інформаційну», «емоційну». Проте, спеціалістів психологічної галузі й неспеціалістів, які хотіли б присвятити свою діяльність, волонтерство саме психосоціальній підтримці комбатантів, їхніх родин, передусім цікавить «емоційний» формат цієї підтримки. Тому має сенс уточнити зміст «емоційної» компоненти психосоціальної підтримки, яка, на нашу думку, спрямована на оптимізацію не тільки емоційної сфери індивіда – його реакцій, настроїв, станів, а й на ментальність травмованого – його способу мислення, загальної духовної налаштованості, системи переконань, уявлень, духовних цінностей, життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Крім того, враховуючи потужний і далеко не завжди позитивний вплив інформаційного простору, який повсякденно охоплює людину, оптимізація когнітивної сфери й розвиток критичного мислення зокрема, не будуть зайвими у процесі зниження психологічних проблем людини, що перешкоджають її психологічному добробуту, успішній життєдіяльності в побуті та соціумі.

Психологічна підтримка розглядається, як комплекс профілактичних, просвітницьких, психологічних, організаційних заходів, загальною метою яких є відновлення і збереження психологічного здоров'я комбатантів, членів їх родин. Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію чинного і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують оптимальну життєдіяльність, спілкування й адаптацію до соціуму [6].

Основними напрямками психологічної підтримки є індивідуальна (консультування, діагностика, корекція, профілактика, посередницька діяльність залагодження конфлікту) і групова (різні види спрямованих тренінгів) робота з травмованими. В аналізі більшої частини джерел перевага надається саме груповій формі роботи, як важливої передумови конструктивної адаптації до «великого» і «малого» соціуму. Основними методами зазначеної підтримки є: профілактика, психоедукація, саморегуляція, творчість.

Технологіями психологічної підтримки є сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються для досягнення поставлених цілей у процесі здійснення психосоціальної роботи. Насамперед це застосування різноманітного медіаконтенту, різні види тренінгу: від групових занять,

спрямованих на засвоєння певних когнітивних і практичних умінь і навичок до різних форматів медіаклубу, метою проведення яких є набуття його учасниками комплексу різних психологічних якостей як то: робота з емоціями й почуттями; здатність до аналізу, критичного осмислення сприйнятого; виявлення ресурсів відновлення психологічного здоров'я і за допомогою творчості зокрема – що усе в цілому впливає на гармонізацію внутрішнього стану і подальшу успішну соціалізацію травмованої війною особистості.

Об'єктами психологічної підтримки передусім можуть бути комбатанти, їхні дружини, інші члени родин, а також вимушено переміщені особи зі сходу країни, дорослі діти (старші підлітки). Як зазначалося вище, психологічна підтримка травмованих здійснюється в ході цілеспрямованої соціально-психологічної реабілітації на підтримувальному етапі або ж у форматі виключно психологічної підтримки (без попереднього і базового етапів) щодо представників вище зазначених категорій, проте які не мають клінічних ускладнень і гострих розладів, в яких збережені психічні функції. Посттравматичний стресовий розлад розвивається в осіб, які пережили травмуючі події, найчастіше в бойових умовах, він накладає істотний відбиток на психіку військовослужбовця, що призводить до вкорочення життєвої перспективи, постійну активізацію бойового стресу. Під час різних досліджень було зафіксовано апробацію низки психодіагностичних методів, що дозволяють виявляти різні аспекти цього симптомокомплексу, диференціювати осіб і групи за рівнем посттравматичного стресу й визначати мішені психокорекційної та психотерапевтичної роботи з ними.

У реадaptaції та реабілітації військовослужбовцям з ПТСР можуть допомогти консультативні форми роботи психолога, групова корекція в різних видах, аутотренінг, саморегуляція. Різні опитування учасників груп напередодні та після закінчення психотерапевтичних тренінгів продемонстрували зростання самооцінки потенціалу соціальних умінь і навичок.

В цілому більшість досліджень з психологічної консультації й корекції спрямовані не стільки на зняття симптоматики або пошук причин негараздів, скільки на подальше особистісне зростання військовослужбовця, розвиток його внутрішнього світу, самосвідомості, віднайдення нового сенсу життя. Враховуючи узагальнений характер аналітичних матеріалів переважна частина емпіричних досліджень присвячена психологічним наслідкам перебування людини в травматичній ситуації. Тому така сумарна характеристика різних наукових поглядів на досліджувану проблему вважається достатньою. Проте, існує низка теоретико-методологічних та

прикладних аспектів цієї проблеми, що залишаються невирішеними або дискусійними. У вітчизняній та закордонній кодифікації понять, які стосуються посттравматичного стресового розладу військовослужбовців - учасників бойових дій, психосоціальну та психологічну підтримку варто ототожнювати.

Таким чином можна з впевненістю стверджувати, що перспективи дослідження пов'язані з вивченням особливостей ПТСР, отриманих військовослужбовцями на різних етапах воєнних дій, а також із відпрацюванням новітніх способів психореабілітації та соціальної адаптації до життєдіяльності в умовах соціально-економічної та політичної кризи, що пов'язана з повномасштабною війною на території нашої держави. Вітчизняні та закордонні надбання вважаються достатніми для практичного застосування в сьогоденних умовах, проте залежать від наявності та збереження чинної інфраструктури.

2. Порівняльний аналіз досвіду реабілітації посттравматичного стресового розладу військовослужбовців різних країн світу

На сьогоднішній день проблема реабілітації та збереження працездатності осіб, що брали участь у бойових діях залишається актуальною. Повертаючись у мирне життя, майже кожен військовослужбовець потребує психологічної реабілітації. Відсутність своєчасної кваліфікованої психологічної допомоги може призвести до серйозних негативних наслідків, як для самого учасника бойових дій та його рідних, так і для суспільства в цілому.

Попри те, що в Україні є великий досвід та матеріально-технічна база, залишається не вирішеною низка питань з реабілітації військовослужбовців, які брали участь у антитерористичній операції, а тепер повномасштабної війни. Актуальність проблеми реабілітації зумовлена тим, що у переважній більшості військовослужбовців, на тлі травм, поранень та супутньої соматичної патології, визначається посттравматичний стресовий розлад.

Вивчаючи різні джерела наукової літератури вдалося виокремити дані щодо організації реабілітації військовослужбовців з ПТСР в різних країнах світу (США, Великої Британії, Франції, Німеччини, Китаю, Ізраїлю та деяких країн СНГ), який свідчить, що реабілітацію спрямовано головним чином на вирішення проблем психічного здоров'я. Незначна кількість фахівців акцентує увагу на необхідності саме комплексного підходу до таких пацієнтів з урахуванням всіх порушених функцій, викликаних багатокomпонентним комплексом впливу, адже ПТСР та різні соматичні наслідки військових подій перебігають за принципом взаємозалежності та взаємообтяження.

При аналізі було виявлено цілий спектр досліджень, які обґрунтовують доцільність медико-психологічної реабілітації військовослужбовців у санаторно-курортних умовах з використанням природних лікувальних ресурсів, комплексного та індивідуального підходу до проведення реабілітації, що включає медичну, психологічну і фізичну складові. На сьогодні більшість дослідників розглядають ПТСР, як стан що виникає у відповідь на потужний психоемоційний подразник, характер якого пов'язаний зі стресом [10, 13].

Історія вивчення ПТСР показує причиннонаслідкові реакції організму людини, яку виокремили науковці та зміною категоріального апарату досліджуваного явища, що зумовлена прогресом в науці. Зокрема тут мова іде про визначення «синдрому хронічної втоми» і перехід до поняття «ПТСР», що було введено у 1995 р. у редакцію МКХ-10 і відтоді є основним діагностичним стандартом у Європейських країнах [14, 15].

Найбільше інформації виявлено про досвід організації систем реабілітації військовослужбовців Збройних Сил Сполучених Штатів Америки. Система відновлювальних заходів у Збройних Силах США здійснюється під керівництвом начальників медичних управлінь Військово-повітряних Сил і Військово-морського флоту, а також командувача медичним командуванням сухопутних військ в рамках реалізації системи заходів щодо повернення на військову службу.

Вона включає в себе профілактичні, соціальні та реабілітаційні технології для військовослужбовців та членів їх сімей [18, 19].

В структуру медичної служби Збройних сил США включені курортні центри, пансіонати і центри відпочинку, в тому числі розташовані в місцях розміщення на території іноземних держав, призначені переважно для організованого відпочинку військовослужбовців і членів їх сімей [19].

Заходи з медичної реабілітації військовослужбовців проводяться в госпіталях і спеціалізованих департаментах великих медичних організацій. За даними літератури «в структурі командування матеріально-технічного забезпечення корпусу морської піхоти США знаходиться полк реабілітації військовослужбовців, що організаційно включає в себе штаб, батальйон реабілітації військовослужбовців «Захід» (Кемп-Пендлтон, Каліфорнія) і батальйон реабілітації військовослужбовців «Схід» (Кемп-Леджен, Кароліна) [18, 20]. Особовий склад зазначених батальйонів розподілений по медичним організаціям в місцях постійної дислокації військ і реабілітаційних центрах Міністерства справ ветеранів.

Ряд досліджень показують, що наслідки посттравматичного стресового розладу різняться серед ветеранів США, які приймали участь в різних військових конфліктах. Існують переконливі статистичні докази

того, що у військовослужбовців, які приймали участь в певних війнах, були дещо більші ймовірності розвитку симптомів ПТСР.

Сполучені Штати були залучені до трьох великих збройних конфліктів за останні 50 років: війни у В'єтнамі (1964-1975), війни в Перській затоці (1990-1991) і глобальної війни з тероризмом (з 2001-до сьогодні), що складається з операції Незламна свобода (ОЕФ, Афганістан, початок в 2001-2021 рр.) або Операція Iraqі Freedom (OIF, Ірак, початок в 2003 р.).

В'єтнамська війна: Національне дослідження ветеранів В'єтнаму, яке проводилося з 1986 по 1988 рік. У вказаному дослідженні виявлено, що 15,2% чоловіків і 8,1% жінок, які служили у В'єтнамі та приймали участь в бойових діях відповідали діагностичним критеріям ПТСР. Крім того, оцінена поширеність посттравматичного стресового розладу протягом життя у них склала 30,9% серед чоловіків і 26,9% серед жінок [21].

Війна в Перській затоці: «Національне дослідження стану здоров'я ветеранів війни в Перській затоці та їхніх сімей» проводилось з 1995 по 1997 рік, в ньому було задіяно понад 11 000 ветеранів війни в Перській затоці. Дослідник Хан К. Кан та його колеги виявили, що 12,1% мали посттравматичний стресовий розлад на момент опитування [22].

Військові конфлікти в Іраці та Афганістані: корпорація RAND у 2008 році провела дослідження, науковці проаналізували психологічне здоров'я 1938 ветеранів-учасників бойових дій в операціях «Незламна свобода» та «Іракська свобода». Серед цих ветеранів 13,8% відповідали критеріям посттравматичного стресового розладу на момент їх оцінки [23].

Яскравим прикладом організації роботи лікувального закладу був 528 Центр бойового стресу (Combat Stress Center) армії США, він був організований на час ведення бойових дій у Перській затоці. У ньому протягом 6 місяців працював персонал у складі 38 чоловік, які оглянули і надали допомогу 514 пацієнтам. Всього у війні в Перській затоці брало участь приблизно 650000 солдатів і офіцерів США. На випадок загострення конфлікту і різкого збільшення потоку постраждалих була передбачена система посилення персоналу Центрів кадрами досвідчених психіатрів з тилових районів.

Як приклад, невідкладна психіатрична допомога була потрібна персоналу 71 Рятувальної ескадрильї ВПС США, в якій в результаті вибуху бомби в Саудівській Аравії в 1995 році 5 осіб загинуло, 19 були поранені [24]. Протягом найближчих 2 днів після вибуху приблизно 100 чоловік персоналу психіатричної клініки авіабази ВПС Patrick (Флорида) були терміново перекинуті в Саудівську Аравію і надавали допомогу 100

постраждалим авіабази. Під час проведення бойової операції основний потік потерпілих припадав на перший місяць роботи [25].

В армії США визначено комплекс заходів щодо попередження бойових психічних травм і зниження їх наслідків у спеціальному польовому статуті FM 26-2 «Заходи щодо попередження стресу в бойових діях військ», а саме:

- ефективне і стає керівництво військами;
- високий рівень бойової підготовки;
- фізичне загартування особового складу;
- хороший стан здоров'я;
- уміння солдатів і офіцерів розслабитися в складних умовах бою, проводити самонавіювання [26, с. 62].

У даний час в армії США активно діють 160 тисяч психологів та реабілітологів, розподілених по військовим підрозділам аж до самих передових позицій. Кожен з них має під своєю опікою від 12 до 16 осіб, 93 причому не тільки солдат, а й обслуговуючий персонал. Психологи і реабілітологи орієнтовані, насамперед, на надання консультативної та первинної навчально-психологічної допомоги [27]. У США розроблені різні рекомендації військовому командуванню щодо адаптації та реабілітації військовослужбовців на різних етапах [28]. Виведені війська потребують соціальної та психологічної підтримки, а військовослужбовцям, які повертаються додому, слід організувати теплий прийом, суть якого базується на таких трьох складових: ентузіазм, прощення, турбота [29].

Попередня оцінка і самооцінка психологічного стану солдата, офіцера і первинна допомога (порадою, бесідою, консультацією психолога, капелана – військового священика, командира) повинна проводитися відразу після бою на «післябойових оглядах». В ідеалі такий огляд допомагає військовослужбовцю розібратися в своїх настроях та переживаннях, зібратися з думками, проаналізувати події, які відбулися у ході бою і після нього. Якщо цього не зробити, і не спостерігати за військовослужбовцями, то у них почнуться психічні зрушення, зміниться особистість [27].

У США всі ті, хто пройшли В'єтнамську війну, знаходились на обліку в 150–170 спеціалізованих клініках [29]. У 1970 році групою американських психотерапевтів були організовані так звані «гар»-групи спілкування ветеранів з організації «В'єтнамські ветерани проти війни», з метою надання допомоги в подоланні психологічних наслідків війни і осмислення свого військового досвіду. Довірча атмосфера, взаємна емоційна підтримка, неформальний характер груп сприяли ефективності психологічної допомоги ветеранам [30]. У процесі дослідження було встановлено, що для вивчення потреби в реабілітації в 1976 році комісією Сенату Конгресу США було

проведено соціологічне дослідження ветеранів В'єтнамської війни (1376 осіб), які проживають в одному з районів Нью-Йорка, метою якого було створення моделі регіональної служби реабілітації у великому місті. Як показало проведенне дослідження, реабілітацію можна здійснювати як у відділеннях 94 реабілітації, організованих у великих лікарнях загального профілю так і в спеціально створених Центрах соціальної реабілітації [31, с. 128]. Прикладом спеціалізованого лікувального закладу, що активно займається бойовою психіатричною патологією, є армійський медичний центр Tripler (Гаваї), де, в найбільшій мірі, досліджена проблема ПТСР, а також проводиться лікування хворих за допомогою препаратів і психотерапевтичних процедур [32].

Фармакотерапію поєднували з рефреймінгом – символічною переробкою негативного досвіду, що підтримують катартичними методами, груповою психотерапією, когнітивною раціональною терапією, роз'ясненням соціально-психологічних наслідків ПТСР. У Центрі за 5 років після війни в Затоці, пройшли успішну реабілітацію 632 пацієнта. Причому до таких спеціалізованих центрів потрапляють лише особи з вираженою симптоматикою. Згідно статистики з 4500 військовослужбовців армії США, у 30 % військовослужбовців, які були учасниками бойових дій, у 15 % військовослужбовців, які виконували допоміжні функції, були встановлені ознаки стресових реакцій. Це виражалось у підвищеній ворожості, високих показниках тривожності, депресії, психотизму, соматизації, obsesивно-компульсивній поведінці [25].

Що стосується системи медичних закладів та досвіду реабілітації у США, то варто зауважити, що в країні працює система лікувальних та реабілітаційних центрів для військовослужбовців, зокрема: Каліфорнійський реабілітаційний центр; Реабілітаційний центр Майамі (Флорида); Реабілітаційний центр Тампа (Флорида); Реабілітаційний центр Лас-Вегаса; Массачусетський реабілітаційний центр; Реабілітаційний центр Міссісіпі; Реабілітаційний центр Нью-Джерсі; Реабілітаційний центр Род-Айленда; Техаський реабілітаційний центр.

У Департаменті зі справ ветеранів США відповідні підрозділи та відділи допомагають шукати спеціалізовану програму лікування посттравматичного стресового розладу за штатом. В свою чергу у Міністерстві охорони здоров'я та соціальних служб США працює Адміністрація з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я, яка пропонує пошукову базу даних - постачальників послуг з реабілітації психічного здоров'я.

Також в демократичній Америці існує гаряча лінія для ветеранів (001-800-2738255), це безкоштовна, конфіденційна послуга для всіх військових,

які потребують підтримки та особисто можуть туди звертатись. Зателефонувавши на гарячу лінію або відвідавши веб-сайт (<https://www.veteranscrisisline.net/get-help-now/military-crisis-line/>) можна поспілкуватися з кваліфікованим спеціалістом антикризової підтримки онлайн чи по телефону [23].

Паралельно існують веб-сайт Міжнародної асоціації EMDR (<https://www.emdria.org/>), Асоціації поведінкової та когнітивної терапії (https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=3&pageID=3282) доступні для пошуку бази даних кваліфікованих лікарів по всій країні, які пропонують це спеціалізоване лікування, зокрема є списки кваліфікованих практиків когнітивної поведінкової терапії в США [23].

Поруч з перерахованими діють науково-дослідницькі організації, що за мету ставлять клінічні випробування. Такі дослідницькі організації вивчають фізіологію вищої нервової діяльності, нейропсихологію та зв'язок вищих психічних функцій та поведінки зі структурами мозку, ось деякі серед них:

Strong Star, дослідницька організація з південного Техасу, пропонує клінічні випробування ветеранам, які страждають на посттравматичним стресовим розладом. Незважаючи на те, що організація в основному набирає людей у містах Техасу для участі в своїх дослідженнях, зростаюча кількість областей за межами Техасу також може бути задіяна.

Інститут Сідрана — це некомерційна організація, яка допомагає із травмами знаходити ресурси, пов'язані розладами, надаючи направлення до терапевтів, лікувальних центрів та організацій по всій країні.

Центр травм головного мозку оборони та ветеранів підтримує довгий список ресурсів про травми, посттравматичні стресові розлади та інші проблеми, які стосуються військовослужбовців із черепно-мозковою травмою (ЧМТ) та їхніх сімей [23].

У Збройних Силах Великої Британії та Ізраїлю централізована система курортного лікування відсутня. У Великій Британії медична реабілітація здійснюється в спеціалізованих функціональних підрозділах (близько 75 відділень з термінами перебування на реабілітації до 10 днів, у клінічних центрах з термінами перебування до 90 днів) цивільних лікарень, а також в 15 регіональних реабілітаційних відділеннях, створених в місцях розквартирування медичних полків і медичних центрів видів військ (терміни перебування на реабілітації до 21 дня) і спеціалізованому реабілітаційному центрі в графстві Суррей на 144 місця, в якому проводиться медична реабілітація більш важких пацієнтів з термінами перебування до 12 місяців [25, 26].

У Великобританії, як доводить А. Денисов існує положення про впровадження елементів реабілітації у діяльність усіх лікарень. Бажаним вважається створення відділень реабілітації при кожній лікарні, що містять гімнастичні зали, басейн для занять, фізіотерапевтичний кабінет і кабінет трудової терапії. Внаслідок цього число спеціальних центрів реабілітації обмежена, вони призначені тільки для інвалідів, які отримали дуже важкі травми, лікування яких вимагає тривалої реабілітації. Британські Центри реабілітації можна розділити на дві групи – це медичні установи, що займаються комплексною спеціалізованою реабілітацією при певних захворюваннях, і змішані центри післялікарняної реабілітації [27].

Військовослужбовці в Ізраїлі застраховані в національній страховій службі, а медична реабілітація проводиться в державних цивільних медичних організаціях (реабілітаційний центр «Льовінштайна», центри «Шпіцер», «Шіба», тощо) [18, 37, 38].

Система відновлювального лікування в Німеччині сформувалася з урахуванням досвіду медичних служб країн НАТО і Варшавського договору, і характеризується високим рівнем соціальної підтримки, військовослужбовці направляються в спеціалізовані цивільні курортні організації, з якими укладено договір Міністерства оборони відповідно до медичного профілю терміном не менше 21 дня. Заходи з медико-психологічної реабілітації здійснюються після виконання спеціальних завдань [38, 39].

Організація реабілітаційних заходів в Збройних силах Франції націлена, в першу чергу, на військовослужбовців — учасників спеціальних операцій, в структурі медичної служби відсутні вузькопрофільні реабілітаційні центри, медична реабілітація проводиться у спеціалізованих відділеннях дев'яти клінічних госпіталів або в інших медичних центрах [40, 41].

Військовослужбовці Китаю не рідше ніж раз в 2-3 роки спрямовуються в військові курортні установи, розташовані, як правило, в кліматичних зонах морських берегів і внутрішніх регіонах Китаю, в місцевостях з відповідними курортними ресурсами та інфраструктурою [42], також окремі категорії військовослужбовців після виконання службових завдань обов'язково направляються в військові курортні установи терміном до 14 діб. Медична реабілітація військовослужбовців з порушеннями функції організму здійснюється на базі спеціалізованих військових реабілітаційних центрів у великих гарнізонах, призначених для реабілітації військовослужбовців та осіб звільнених з військової служби тривалістю до 6 місяців [42].

Аналіз літературних джерел щодо реабілітації ПТСР в різних країнах світу [43, 44, 45] продемонстрував, що основний акцент робиться саме на різних варіантах психотерапії, індивідуальної та групової, в тому числі, когнітивно-функціональній терапії, також використовується трудотерапія, дельфінотерапія, іппотерапія тощо [46, 47, 48, 49, 50]. Частина дослідників наполягає на проходженні реабілітації у колі сім'ї, приділяючи їй впливу особливу увагу [51].

Аналіз закордонного досвіду організації реабілітації військовослужбовців свідчить про використання курортного потенціалу тільки в декількох країнах -США, Німеччина, Китай [52, 53, 54]. Хоча в таких країнах, як Бельгія, Голландія, Ірландія, Латвія, Чехія приділяють багато уваги реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій за іншим принципом [55].

Аналіз засвідчив, що люди, які зазнали складних травматичних подій, схильні до ризику не тільки виникнення ПТСР, але й інших проблем з психічним здоров'ям, різні автори звертають увагу на наявність науковообґрунтованих психологічних і фармакологічних методів лікування ПТСР, але невідомо, чи можуть люди, які пережили складні травматичні події, наприклад військовослужбовці, що приймали безпосередню участь у бойових діях, ефективно лікуватися загальноприйнятими методами терапії.

Іншим висновком, є необхідність багатокомпонентності втручань, які повинні включати поетапні підходи для ефективного лікування посттравматичного стресового розладу. Між тим, лише поодинокі джерела акцентують увагу на необхідності саме комплексного підходу до таких пацієнтів з урахуванням всіх порушених функцій [56, 57]. Адже ПТСР та різні соматичні наслідки військових подій перебігають за принципом взаємозв'язку та взаємообтяження.

Також серед нюансів проведення реабілітації ПТСР та важливим фактором виступає подальша доля військовослужбовців, зокрема питання продовження військової служби чи завершення кар'єри. Від вибору залежить специфіка підходу до термінів та закладів лікування.

Наприклад, черепно-мозкова травма, акубаротравма, залишкові явища вибухової травми та різні вестибулярні дисфункції, післяконтузійний синдром можуть викликати ряд негативних наслідків для загального здоров'я та впливати на психічний статус хворого, що зменшує імовірність повернення до професійної діяльності, повноцінного соціального функціонування, сімейного благополуччя.

3. Практичні надбання та рекомендації реабілітації військовослужбовців з ПТСР в Україні

Незалежна Україна, разом з багатьма країнами пострадянського простору долала наслідки Афганської війни, яка наклала неабиякий соціальний тягар на її учасників. Військовий контингент, що там брав участь в бойових діях, які не принесли Радянському Союзу перемоги та продемонстрували поразку у спробі нав'язати свою волю афганському народові, понісши величезні бойові, економічні, політичні та моральні втрати. Досвід реабілітації учасників Афганської війни в Україні чітко вказує на перші труднощі з якими зіштовхнулась молода держава, медична інфраструктура та методики ідентифікували ПТСР, як звичайну депресію. У підсумку все це призводить до дуже серйозних проблем (алкоголізм, наркоманія), в умовах соціальної нестабільності 90-х таких прикладів було багато.

Водночас Україну накривала чергова хвиля криміналу. У виснаженому війною суспільстві не всі зможуть реалізувати себе в мирних заняттях. А людині, яка вже навчилася вбивати, легше, ніж будь-кому іншому було чинити розбій. Багатьох учасників афганської війни, які опинилися «не при справах» втягували в себе бандитські угруповання.

Схожі симптоми проявляються у тих, хто повернувся з АТО/ООС. Проте ситуація змінилася кардинально в іншу сторону в питанні правового врегулювання, матеріально-технічної бази, розвитку методів лікування учасників бойових дій з ПТСР. Сьогодні багато учасників АТО/ООС, також, “знаходять себе” саме у злочинних групах і організаціях, схильні до зловживань алкоголем та забороненими речовинами. Попри усе перераховане додання труднощів можливо у поєднанні зусиль не тільки лікарів, психологів, соціальних працівників, педагогів, а й усього суспільства, навчившись бачити, а не проходити повз проблеми учасників бойових дій, помічати їх нужденність, простягати їм руку допомоги.

В країнах СНД медична та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в повному обсязі проводиться в санаторно-курортних закладах охорони здоров'я, що узгоджується з принципами її організації, розробленими в радянський період, а також з активним функціонуванням відомчих санаторіїв «силових» відомств на всій території країн [58, 59, 60]. Історично склалося, що відновлення здоров'я військовослужбовців в 19 сторіччі проводилося на курортах, прикладом чого може служити курорт Куяльник (місто Одеса, Україна), на якому М. І. Пирогов проводив відновлювальне лікування військовослужбовців після Кримської війни [61].

Санаторно-курортна справа в Україні є традиційно невіддільною частиною національної системи охорони здоров'я, що дозволяє ефективно здійснювати не тільки профілактику та лікування захворювань, а також надавати послуги реабілітаційного характеру, які спрямовані на відновлення

порушених чи втрачених функцій організму особи, на виявлення та активізацію компенсаторних можливостей організму з метою створення умов для повернення особи до нормальної життєдіяльності, на профілактику ускладнень та рецидивів захворювання, з використанням не тільки фармакотерапії, психотерапії, методів фізичної терапії, а також із застосуванням природних лікувальних чинників [62, 63, 64].

Наказом МОЗ України № 351 від 19.06.2015 року [65], було затверджено План заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції, а на початок 2016 року було створено систему реабілітації військовослужбовців з ПТСР з включенням санаторно-курортного етапу. Наказом МОЗ України від 23.02.2016 № 121 «Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при посттравматичному стресовому розладі» [66] та Наказом Міністерства Оборони України від 04.11.2016 № 591 «Про затвердження Інструкції про організацію санаторно-курортного лікування, медичної та медико-психологічної реабілітації у Збройних Силах України» [67], створено платформу, виконання якої допомагає як найшвидше відновити здоров'я та працездатність, зменшити показник первинної інвалідності, підвищити рівень життєдіяльності, а також скоротити терміни тимчасової непрацездатності.

Україна займає одне з провідних місць в Європі щодо наявності сприятливих природно-кліматичних умов, унікальних природних ресурсів для лікування та оздоровлення громадян. За загальноприйнятою класифікацією в Україні є всі види курортів: бальнеологічні, кліматичні, бальнео-кліматичні, клімато-бальнеогрязеві, на яких використовуються різноманітні природні лікувальні ресурси (ПЛР): лікувальні грязі (пелоїди), озокерит, мінеральні води, бішофіт, клімат, морське узбережжя тощо [68, 69, 70].

Нині реабілітація військовослужбовців — учасників бойових дій в Україні проводиться у мережі госпіталів ветеранів війни, санаторіях та інших лікувальних закладах Міністерства оборони, Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби, лікувальних закладах Міністерства охорони здоров'я; установах Національної медичної академії України, Міністерства соціальної політики України та Фонду соціального страхування України, а також — громадськими, благодійними, волонтерськими, релігійними організаціями України [71].

Реабілітація учасників бойових дій - це один із найважливіших напрямків діяльності органів державної влади, щодо створення та реалізації

програм соціального захисту бійців, збереження або відновлення фізичного та психологічного здоров'я, досягнення ними соціально-психологічного гаразду.

До реабілітації відносять такі заходи:

- лікування (безплатне протезування, безплатні ліки та лікарські засоби);

- психологічна реабілітація (санаторно-курортне лікування).

Розроблення та впровадження державної стратегії в питаннях соціального захисту ветеранів покладено на Міністерство зі справ ветеранів - центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізацію державної політики у сфері соціального захисту ветеранів війни.

З моменту отримання відповідного статусу учасник бойових дій, особа з інвалідністю внаслідок війни та члени сімей загиблих набувають право на безплатні ліки та лікарські засоби. Чинним законодавством України передбачено і те, що учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, члени сімей загиблих мають право на безплатне протезування.

Згідно з чинним законодавством військовослужбовці, учасники бойових дій та прирівняні до них особи, особи, звільнені з військової служби, в обов'язковому порядку повинні пройти безоплатну психологічну, медико-психологічну реабілітацію у відповідних центрах. Психологічна реабілітація за мету ставить збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я учасників бойових дій, профілактику агресивної та саморуйнівної поведінки.

Перелік реабілітаційних установ, які надають послуги з психологічної реабілітації, пропонується органом соціального захисту. До послуг з надання психологічної реабілітації відноситься: психологічна діагностика, психологічна просвіта та інформування, психологічне консультування, психологічна підтримка і супроводження, психотерапія, групова робота. Визначившись з потрібною установою, особа подає до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення відповідні документи.

Законодавством передбачено можливість відшкодування послуг із психологічної реабілітації. Відповідно до чинного законодавства України забезпечення безоплатними путівками до санаторно-курортних закладів здійснюється згідно з прописаними нормами. Для того, щоб отримати санаторно-курортне лікування потрібно перебувати на обліку в органах соціального захисту населення та бути зареєстрованим за місцем проживання.

Повертаючись до наукового аналізу реабілітації в санаторно-курортних закладах, ряд досліджень Бабовим К., Гуца С., Насібулліним Б., Олешко О., Бахолдіною О., Ярошенко Н., Польщаковою Т., які ґрунтуються

на поглибленому психологічному обстеженні військовослужбовців з ПТСР, з наявністю тривожних та депресивних синдромів в учасників бойових дій продемонстрував, що емоційно-психологічні проблеми переважають над фізіологічними дефектами. Вищезазначене дослідження показує, що у віддалений термін після бойових дій у її учасників загострюються соматичні хвороби, а саме — патологія опорно-рухового апарату, соматоформна вегетативна дисфункція, гастроентерологічна патологія та інше [72].

Такі узагальнення дають право стверджувати - на сьогодні вже не є актуальною реабілітація тільки фізичного стану хворих, оскільки без врахування психологічного статусу особи, її соціальної адаптації неможливо говорити про повноцінне функціонування особистості. Тому методи медикопсихологічної реабілітації військовослужбовців та їх удосконалення в Україні мають впроваджуватись на практиці.

Враховуючи те, що у військовослужбовців переважають психоемоційні розлади та пошкодження психофізіологічної сфери, які характерні для ПТСР то бальнеологічні засоби, які використовуються для зменшення у головному мозку проявів структурних порушень гіпоксичного характеру та чинить позитивний вплив на діяльність ЦНС [72]. Подальше експериментальне та практичне застосування закордонного досвіду реабілітації військовослужбовців з ПТСР створює перспективи обґрунтованих ефективних методів корекції проявів захворювання.

Незрівнянний вітчизняний потенціал, достатня ліжкова база в санаторно-курортних закладах різної форми власності та відомчого підпорядкування, багаторічні традиції медичної реабілітації в поєднанні з висококваліфікованим персоналом. Медико-психологічна реабілітація, яка проводиться в санаторно-курортних закладах, ґрунтується на комплексному підході та повною мірою охоплює всі рівні організації людини, включає компоненти психологічного, психофізіологічного та медичного характеру.

Саме тому, санаторно-курортний заклад є ідеальним місцем надання подібних послуг для військовослужбовців з ПТСР, що перенесли складні травматичні події на полі бою. В них можуть бути надані комплексні послуги на підставі розроблених мультидисциплінарною реабілітаційною командою індивідуальних підходів до кожного хворого. Крім того, можливість перебування на реабілітації в умовах курорту разом із родиною значно підвищує, ефективність подібних втручань, що збігається з думкою Бабової К., Безверхнюк Т. та інших авторів [58, 60, 61, 62, 68].

Основними проблемами організації санаторно-курортного лікування та реабілітації військовослужбовців в Україні є міжвідомча неузгодженість; значна розгалуженість санаторно-курортних та реабілітаційних закладів, які

надають цей вид медичної допомоги, що ускладнює їхню підзвітність і аналіз ефективності лікування; а також відсутність єдиних стандартів та необхідність оновлення чинних стандартів надання медичної та медико-психологічної допомоги в санаторно-курортних умовах.

Висновки

Проблематика зростання посттравматичних стресових розладів зараз доволі активно вивчається та обговорюється у вітчизняних та закордонних психологічних дослідженнях. Найбільший інтерес дослідницьких робіт, який має ознаки практичного застосування представлено в американських та ізраїльських військових психологів - тобто військових експертів тих країн чії збройні сили регулярно беруть участь у веденні бойових дій. Виходячи з вищезгаданого їх практичний досвід розробок та напрацювань вартий великої уваги для застосування в Україні.

Проте, не зважаючи на активний розвиток за кордоном, проблематика зростання в учасників бойових дій посттравматичного стресового розладу, як тематика наукових робіт, не повністю розкрита у вітчизняних військово-психологічних дослідженнях та має перспективи подальшого практичного вдосконалення. Не розкрито наявність подібного феномену серед сьогоденішніх учасників війни та умов соціально-політичної кризи в якій перебуває держава. Також поки не завершилися бойові дії та не зроблено кінцевий аудит інфраструктури медичної та реабілітаційної, то наразі зарано підводити підсумки. Цей колосальний запит військових реалій створює ширший розгляд цього феномену як в теоретичному, так і емпіричному плані.

Реабілітація, як процес відновлення фізичних та психічних ресурсів військовослужбовців (учасників бойових дій) має бути комплексною, охоплювати медичну, психологічну і фізичну складові. Закордонний досвід протидії стресовим розладам у військовослужбовців давно застосовується у вітчизняній практиці. Це підтверджується наявністю відповідних штатних одиниць у військових підрозділах, методичними рекомендаціями сучасної армії, що працює за міжнародними стандартами.

Продовження наявних традицій та обмін досвідом із закордонними партнерами і є ключовим перспективним завданням в питаннях реабілітації. Раціональне планування лікувального процесу, гармонічне поєднання процедур (бальнеотерапія, методи фізіотерапії, дієтотерапія, масаж, ЛФК, психологічна корекція) на підставі виявлених особливостей перебігу захворювання, поряд з загальнооздоровчою дією курортних факторів, створення належного режиму дня — ось реальні кроки до швидкої медико-соціальної реабілітації військовослужбовців.

Саме у санаторно-курортних закладах можливо проведення реабілітації військовослужбовців з розробкою відповідних індивідуальних програм реабілітації з врахуванням не тільки варіантів та особливостей ПТСР у конкретного хворого, а й всіх порушених функцій.

З метою підвищення ефективності соціальної реабілітації учасників бойових дій з ПТСР доцільно здійснити наступний комплекс мір та заходів.

1. Органу законодавчої влади розглянути розширення законодавчо-правової бази, щодо захисту прав і інтересів учасників бойових дій в Україні, прописані нормативно-правові документи мають враховувати терміни, виконавців та органи що їх контролюють.

2. Розглянути можливість використання закордонного досвіду та створення в Україні державної системи комплексної реабілітації осіб, які постраждали при виконанні обов'язків військової служби (службових обов'язків). Долучити до неї багатопрофільні спеціалізовані установи, на базі яких здійснювати правове консультування та правову підтримку мір захисту прав та інтересів учасників бойових дій.

3. Продовжити використання державних (цільових) програм з вирішення питань захисту прав та законних інтересів учасників бойових дій, сприяти співпраці з приватними медичними установами у питаннях реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

4. Започаткувати якісно новий міжнародний обмін досвіду роботи з ветеранами та жертвами війни (відвідування реабілітаційної інфраструктури інших країн, розповсюдження матеріалів про національні стандарти, правові норми, інституції соціально-правового захисту і реабілітації, організаційно-правові засоби та технології) адже наявний чинний - не завжди відповідає дійсності та пронизаний корупцією.

5. Ввести до практики місцевих органів виконавчої влади організацію приймання населення з питань реабілітації та соціальної адаптації по роботі пунктів правого консультування (в центрах зайнятості або ЦНАП); публікації в мас-медіа; виїзні засідання та консультації на базі публічних бібліотек, наукових та навчальних закладів, сприяти налагодженню контактів із приватними організаціями у зазначених питаннях.

6. Вдосконалити систему підготовки згідно з Воєнно-медичної доктрини України, підвищити кваліфікацію фахівців з реабілітаційної та соціальної роботи відповідно до принципів НАТО (МС 0326/3), з урахуванням національних особливостей.

7. Подальша соціальна реабілітація осіб, які постраждали при виконанні обов'язків військової служби, повинна стати механізмом відновлення (компенсації) втраченого здоров'я, підвищення їх морального та матеріального добробуту, контролюватися відповідними соціальними

органами та організаціями на місцях. Соціальну реабілітацію також необхідно удосконалювати за змістом, формою і методами роботи.

Література:

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям / О. А. Блінов // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 4 (41). – С. 168-173.

2. Іванов А., Жуматій Н. Реабілітація особистості військовослужбовців, постраждалих в бойових діях, 2003. – [Електронний ресурс]. – Джерело доступу: <http://medbib.in.ua/vsearmeyskiy-reabilitatsionnyi-tsentr.html>

3. Короткий курс лекцій з дисципліни «Психологія соціальної роботи». – [Електронний ресурс]. – Джерело доступу: https://studme.com.ua/13761025/psihologiya/psihosotsialnaya_pomosch_psihosotsialnaya_rabota.htm

4. Матеріали конференції «Проблеми психосоціальної підтримки та психологічного супроводу ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт» / Національний університет «Кієво-Могилянська академія» (НаУКМА), Національна компанія адвокатури за права ветеранів (USAID). – Київ, 24-25 березня 2017 року. – С. 5, 8.

5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Кієво-Могилянська академія». – Київ: НаУКМА, 2017. – 174 с.

6. Титаренко Т.М. Дорожня карта соціально-психологічної реабілітації особистості, що постраждала від воєнної травматизації / Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ 28-31 березня 2018) / [за наук. ред.. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова] – К.: Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. – С. 118-121.

7. Череповська Н.І. Медіаторність комбатантів: творче медіасприймання художнього воєнного контенту та створення власного медіаконтенту Матеріали науковопрактичного семінару / «Медіаторність в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравми» (м. Київ, 19 червня 2018 р.) / під редакцією Ю.С. Чаплінської. – [Електронний ресурс] // mediaosvita.org.ua. – Режим доступу до ресурсу: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v...nnya-mediatravmi/>

8. Череповська Н.І. Психосоціальна підтримка комбатантів: медіапсихологічні ресурси / Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ

28-31 березня 2018) / [за наук. ред.. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова] – К.: Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. – С. 125-128.

9. Череповська Н.І. Психосоціальна підтримка комбатантів за допомогою медіапсихологічних ресурсів. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.) // mediaosvita.org.ua. – 2017 – Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantivza-dopomogoyu-mediapsyologichnyh-resursiv/>

10. Кутько И. И., Панченко О. А., Линева А. Н. Посттравматическое стрессовое расстройство у перенесших вооруженный конфликт. Клиническая динамика, диагностика, лечение и реабилитация. Український медичний часопис. 2016; 1 (111)-I/II: 24–27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2016_1_7.

11. Godoy L. D., Rossignoli M. T., Delfino-Pereira P., Garcia-Cairasco N., De Lima Umeoka E. E. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Front Behav Neurosci.* 2018 July; 12: e127. DOI: 10.3389/fnbeh.2018.00127/

12. Kim H. D., Park S. G., Won Y., Ju H., Jang S. W., Choi G., Jang H. S., Kim H. C., Leem J. H. Longitudinal associations between occupational stress and depressive symptoms. *Ann Occup Environ Med.* 2020; 32: e13. DOI: 10.35371/aoem.2020.32. e13/

13. Kessler R. C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Benjet C., Bromet E. J., et al. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology.* 2017; 8 (5): e1353383 DOI: 10.1080/20008198.2017.1353383/.

14. Jones E. Historical approaches to postcombat disorders. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2006; 361 (1468): 533-42. DOI: 10.1098/rstb.2006.1814/.

15. Crocq M. A., Crocq L. From shellshock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. *Dialogues Clin Neurosci.* 2000; 2 (1): 47-55. DOI: 10.31887/DCNS.2000.2.1/macrocq/.

16. Реабілітація жертв конфлікту. Чи пропонує держава щось, крім встановлення інвалідності та милиць? Б. Мойса, за ред.: О. Павліченко, О. Мартиненка. Українська Гельсінська спілка з прав людини. Київ, 2018. 64 с. URL: <https://helsinki.org.ua/wpcontent/uploads/2018/12/Reabilitatsiyazhertvvijny.pdf>.

17. Гайда І. М., Бадюк М. І., Сушко Ю. І. Особливості структури та перебігу сучасної бойової травми у військовослужбовців Збройних Сил України *Патологія.* 2018; 15/1 (42): 73-76. DOI: <https://doi.org/10.14739/2310-1237.2018.1.129329>.

18. Тришкин Д. В., Малых А. Б., Пономаренко Г. Н., Мерзликин А. В. Организация реабилитационно-восстановительных мероприятий в вооруженных силах зарубежных стран. Военно-медицинский журнал. 2015; 336 (7): 4-10. URL: https://sc.mil.ru/files/morf/military/archive/N7_voen_med.pdf.
19. US Department of Veterans Affairs. Whole health for life: What is patient centered care? 2017. URL: <https://www.va.gov/patientcenteredcare/clinicians/what-is-patient-centeredcare.asp>.
20. Geiling J., Rosen J. M., Edwards R. D. Medical costs of war in 2035: long-term care challenges for veterans of Iraq and Afghanistan. Mil Med. 2012 Nov; 177 (11): 1235-44. DOI: 10.7205/milmed-d-12-00031.
21. The National Center for Biotechnology Information URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26560508/>
22. American Journal of Epidemiology URL: <https://academic.oup.com/aje/article/157/2/141/90101>
23. OEF Veterans, OIF, Iraq, Afghanistan and VA Benefits URL: <https://www.hillandponton.com/oef-veterans-oif-iraq-afghanistan-and-va-benefits/>
24. Bove A. A., Oxler S. J. Medical department operations in a fleet hospital during operation Desert Storm. Military Medicine. 1995. т. 8. pp. 391–395.
25. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / Под ред. А. Г. Караяни, М. С. Полянского. М., 2003. 80 с.
26. Воробьев А. И. Разработка методов и средств профилактики боевой психической травмы в армии США. Военно-медицинский журнал. 1993. № 12. С. 62–67
27. Денисов А. А. Социальная реабилитация российских военнослужащих – участников вооруженных конфликтов: Дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Андрей Александрович Денисов. Новочеркасск: РГБ, 2006. 171 с.
28. Новиков В. С. Психофизиологическая основа боевой деятельности военнослужащих. Военно-медицинский журнал. 1996. № 4. С. 13–18.
29. Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциальногуманистической психологии. Вопросы психологии. 1994. Г 5. С. 88–102.
30. Lifton R. J. Advocacy and Corruption in the Healing Profession II Stress Disorders Among Vietnam Veterans II Ed. by C. R. Figley. 1978. № V
31. Каменков К. А., Федорова И. Л. Международные общества, занимающиеся вопросами реабилитации больных и инвалидов. М., 1994. 128 с.

32. Маклаков А. Г., Чермянин С. В., Шустов Е. Б. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов. Психологический журнал. 1998. № 2. С. 15–26.
33. Signs of PTSD in Military Service Members URL: <https://americanaddictioncenters.org/veterans/ptsd-combat-veterans>
34. Wisco B. E., Marx B. P., Wolf E. J., Miller M. W., Southwick S. M., Pietrzak R. H. Posttraumatic stress disorder in the US veteran population: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *J Clin Psychiatry*. 2014 Dec; 75 (12): 1338-36. DOI: 10.4088/JCP.14m09328.
35. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Introductions, Executive Summary, and Methodology. *Eur J Phys Rehabil Med*. 2018 Apr; 54 (2): 125-55. DOI: 10.23736/S1973-9087.18.05143-2.
36. Martz E. Rehabilitation in Israel. *Disability Studies Quarterly*. 2003; 23 (2): 205-208. DOI: 10.18061/dsq.v23i2.424.
37. Levi O., Fruchter E., Weiser M., Pine D. S., Kreiss Y., Bar-Haim Y. Treatment Seeking for Posttraumatic Stress in Israel Defense Forces Veterans Deployed in the 2006 Israel-Hezbollah War: A 7-Year Post-War Follow-Up. *Isr J Psychiatry Relat Sci*. 2018; 55 (2): 4-9. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7656108/>.
38. Pillmayer M., Scherle N., Pforr C., Locher C., Herntrei M. Transformation processes in Germany's health resorts and spas — a three case analysis. *Annals of Leisure Research*. 2020. DOI: 10.1080/11745398.2020.1765399.
39. Eldar R., Jeli M. The association of rehabilitation and war. *Disability and Rehabilitation*. 2003; 25 (18): 1019-23. DOI: 10.1080/0963828031000137739.
40. Technical Consultancy to Support the Development of the National Disability, Health and Rehabilitation Plan in Ukraine: Report, Kiev-Hannover, Jan 26, 2016 / Consultants: Ch. Gutenbrunner, P. Tederko, Kl. Grabljevec; WHO Coordinators: G. Radysh, V. Golyk, O. Syvak. 2016. 97 p.
41. Belrose C., Duffaud A., Dutheil F., Trichereau J., Trousselard M. Challenges Associated With the Civilian Reintegration of Soldiers With Chronic PTSD: A New Approach Integrating Psychological Resources and Values in Action Reappropriation. *Frontiers in Psychiatry*. 2018; 9: e737. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00737.

42. The need to scale up rehabilitation. WHO/NMH/NVI/17.1. URL: <https://www.who.int/disabilities/care/NeedToScaleUpRehab.pdf>.
43. Satkunanathan A. The treatment of former combatants in post-war Sri Lanka. A form of arbitrary detention or rehabilitation? Ed. DeVarennes F., Gardiner C. M. 2019; 184-96. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/treatment-former-combatants-post-war-srilanka-ambika-satkunanathan/e/10.4324/9781315720180-13>.
44. De Kruijff L. G. M., Schroder C. D., Plat M. C. J., Van Dongen T., Hoencamp R., Van der Wurff P. Long-term participation of Dutch service members with combat-related injury. *Occupational Medicine-Oxford*. 2019; 69 (8-9): 566-69. URL: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz157>.
45. Ramanathan-Elion D. M., Baydoun H. A., Johnstone B. Psychological predictors of functional outcomes in service members with traumatic brain injury. *Brain Injury*. 2020; 34(9): 1183-1192. DOI: 10.1080/02699052.2020.1793387.
46. Kobach A., Schaal S., Hecker T., Elbert T. Psychotherapeutic Intervention in the Demobilization Process: Addressing Combat-related Mental Injuries with Narrative Exposure in a First and Second Dissemination Stage. *Clin Psychol Psychother*. 2017; 24 (4): 807-25. DOI: 10.1002/cpp.1986.
47. Cooper D. B., Bowles A. O., Kennedy J. E., Curtiss G., French L. M., Tate D. F., Vanderploeg R. D. Cognitive Rehabilitation for Military Service Members With Mild Traumatic Brain Injury: A Randomized Clinical Trial. *J Head Trauma Rehabil*. 2017 May/Jun; 32 (3): E1-E15. doi: 10.1097/HTR.0000000000000254.
48. Edgelow M. M., MacPherson M. M., Arnaly F., Tam-Seto L., Cramm H. A. Occupational therapy and posttraumatic stress disorder: A scoping review. *Can J Occup Ther*. 2019; 86 (2): 148-57. DOI: 10.1177/0008417419831438.
49. Gerd W., Alliger-Horn C., Kowalski J. T., Zimmermann P. Dolphin-Assisted Therapy in the Treatment of Bundeswehr Soldiers with Deployment-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *European Journal of Integrative Medicine*. 2013. Jan. URL: https://www.researchgate.net/publication/278241622_Dolphin-Assisted_Therapy_in_the_Treatment_of_Bundeswehr_Soldiers_with_Deployment-Related_Post-Traumatic_Stress_Disorder.
50. Johnson R. A., Albright D. L., Marzolf J. R., et al. Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Mil Med Res*. 2018; 5 (1): e3. DOI: 10.1186/s40779-018-0149-6.
51. Winter L., Moriarty H. J., Robinson K. M. Effect of an in-home, family-inclusive rehabilitation programme on depressive symptoms in veterans with traumatic brain injury and its mediation by activity engagement. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2020; 27 (11). URL: <https://doi.org/10.12968/ijtr.2019.0054>.

52. Hale-Gallardo J., Jia H., Delisle T., Levy CE, Osorio V., Smith J. A., Hannold E. M. Enhancing health and independent living for veterans with disabilities by leveraging communitybased resources. *J Multidiscip Healthc.* 2017 Jan 20; 10: 41-47. DOI: 10.2147/JMDH.S118706.

53. Buchholz I., Feng Y. S., Buchholz M. et al. Translation and adaptation of the German version of the Veterans Rand—36/12 Item Health Survey. *Health Qual Life Outcomes.* 2021; 19: e 137. URL: <https://doi.org/10.12968/ijtr.2019.0054><https://doi.org/10.1186/s12955-021-01722-y/>.

54. Li J., Li L. S. W. Development of Rehabilitation in China. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2019. Nov; 30 (4): 769–773 DOI: 10.1016/j.pmr.2019.07.010.

55. Бриндіков Ю. Л. Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців — учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Педагогічні науки.* 2017; 78 (2): 195–200. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_78%282%29__39.

56. Koven S. G. Veteran Treatments: PTSD Interventions. *Healthcare (Basel).* 2018; 6 (3): e94. DOI: 10.3390/healthcare6030094.

57. Armenta R. F., Rush T., LeardMann C. A. et al. Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry.* 2018; 18, e 48. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5>

58. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., та ін. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації.* 2019; 1 (54): 48-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2019_1_10.

59. Закон Республики Беларусь от 14.06.2007 № 239-3 «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан». URL: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_o_gosudarstvennyh_sotsialnyh_gotah_lpravah_i_garantiyah.htm.

60. Долгих С. В, Кирсанова А. А, Остроухов А. Е, Диденко С. В. Организационные аспекты медицинской реабилитации военнослужащих в военных санаториях в современных условиях. *Военно-медицинский журнал.* 2019; 4: 4-7. URL: https://journals.ecovector.com/1682-7392/article/view/20651/ru_RU.

61. Бабов К. Д., Леонова С. В., Никипелова Е. М., Никитушкина В. Н. Курорт Куяльник. Прошлое и настоящее. *Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия.* 2013; 4 (76): 53-57. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21348036>.

62. Шестоपालов В. М., Моисеева Н. П., Ищенко А. П. и др. Лечебные минеральные воды типа «Нафтуся» Украинских Карпат и Подолья. Черновцы,: Букрек, 2013. 600 с.

63. Курорти України державного та місцевого значення / За ред. К. Д. Бабова, О. М. Нікіпелової. — Одеса, ПАЛЬМІРА, 2010, 220 с.

64. Золотарева Т. А., Бабов К. Д., Насибуллин Б. А., Козьявкин В. И., Торохтин А. М. Медицинская реабилитация. Киев: КИМ, 2012. 496 с.

65. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.06.2015 № 351 «Про затвердження Плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0351282-15#Text>.

66. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121 «Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при посттравматичному тресовому розладі». URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MOZ25625.html.

67. Наказ Міністерства оборони України від 04.11.2016 № 591 «Про затвердження Інструкції про організацію санаторно-курортного лікування, медичної та медико-психологічної реабілітації у Збройних Силах України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1538-16#Text>.

68. Природні лікувальні ресурси Одеської області: колективна монографія / За ред. Бабова К. Д., Безверхнюк Т. М. Одеса: ПОЛІГРАФ, 2019. 198 с.

69. Волкова І. І., Лось Ю. О. Розвиток санаторно-курортної діяльності в Карпатському регіоні. Вісник Харківського Національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». 2017; 6: 143-152. URL: <https://periodicals.karazin.ua/irtb/issue/view/643>.

70. Гавловський О. Д. Організація фізичної та психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції в Україні. Вісник проблем біології і медицини. 2019; 2/1(150): 275-279. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm_2019_2%281%29__62.

71. Патент України на корисну модель №146748 «Спосіб моделювання посттравматичного стресового розладу». Бабов К. Д., Гуща С. Г., Насибуллин Б. А., Олешко О. Я., Бахолдіна О. І., Ярошенко Н. О., Польщакова Т. В. / G09B 23/28 (2006.01) Заявка № u 2020 04377 від 13.07.2020. Дата публікації відомостей про державну реєстрацію 17.03.2021. Бюл. № 11. URL: <https://kurort.gov.ua/patenty/patenty-za-2021/>.

72. Gushcha S. G., Oleshko A.Ya., Bakholdina E. I., Badiuk N. S., Zabolotna I. B. Correction of disturbances of functional activity of the central

nervous system in rats with the posttraumatic stress disorder model using remedy with a high magnesium content. PhOL — PharmacologyOnLine.2021; 1: 12-19. URL: https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2021/vol1/PhOL_2021_1_A003_Gushcha.pdf.

2. Центри психологічної допомоги в Україні та за кордоном. Практичні поради

Україна

21.04.2022

UNFPA надаватиме соціально-психологічні послуги постраждалим, які пережили насильство, у 12 регіонах України
<https://ukraine.un.org/uk/178842-unfpa-nadavatyme-sotsialno-psykholohichni-posluhy-postrazhdalym-yaki-perezhyly-nasylstvo-u>

В Україні запрацювали 24 мобільні бригади, які надаватимуть соціально-психологічну допомогу постраждалим, які пережили насильство, та внутрішньо переміщеним особам, які були вимушені залишити зони бойових дій. Ці мобільні бригади працюватимуть за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, у координації із Офісом Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та Міністерством соціальної політики України.

Мобільні бригади запрацювали у 12 містах України – Запоріжжя, Дніпро, Полтава, Одеса, Вінниця, Ужгород, Тернопіль, Чернівці, Хмельницький, Львів, Луцьк та Івано-Франківськ. У кожному місті функціонує по 2 бригади. До складу кожної з мобільних бригад входять два фахівці/-чині (психолог/-иня, соціальний/-а працівник/-ця), а також водій з автомобілем. Послуги мобільних бригад надаються завдяки фінансовій підтримці урядів Великої Британії, Канади та CERF (Central Emergency Response Fund).

Контакти мобільних бригад можна знайти тут:
<https://rozirvykolo.org/map-of-support/>

Робота у форматі мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, яку пілотував UNFPA з виконавчим партнером «Українська фундація громадського здоров'я» у 2015 році, успішно зарекомендувала себе на сході України. Тоді завдяки мобільності послуг вдалося допомогти багатьом жінкам, які проживали на лінії зіткнення та у важкодоступних

населених пунктах Донецької та Луганської областей. Пізніше мобільні бригади почали працювати і в інших областях України. З 2015 по кінець 2019 року оперативна допомога спеціалістів/-ок мобільних бригад була надана понад 60 тисяч жінок, постраждалим від насильства.

Список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати психологічну допомогу в Україні:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTSCLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку і контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OksW5mYzky>.

6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням: <https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером 7333 або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: (044) 222 90 94.

9. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки з 19.00 до 7.00. Контактні номери за регіонами: Одеса (048) 737 7676, Харків (057) 759 7676, Київ (044) 228 7676, Донецьк (062) 213 7676, Луганськ (064) 272 7676, Дніпропетровськ (056) 767 7676, Чернівці (037) 290 7676, Івано-Франківськ (034) 273 7676, Херсон (055) 239 7676, Львів (032) 253 7676, Миколаїв (0512) 59 76 76.

10. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером 5522.

11. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – 0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного).

12. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

13. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.

14. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: 0 800 210 160.

15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі +4873 311 52 96. Viber, Telegram: (067)-718-9966; (063)-721-04-63; (066)-219-09-73.

Міжнародна гумантарна організація «Людина в біді»

Надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації та скеровує до основних інформаційних служб людей, які живуть уздовж лінії розмежування.

Крім того, зателефонувавши за номером 0 800 210 174, можна дізнатися інформацію про наявну гуманітарну допомогу.

Фундація «ВАРТО ЖИТИ» запустила ініціативу, у рамках якої 50 психологів зі всієї України в будні дні надаватимуть безкоштовну психологічну допомогу за номером: 5522 (Водафон та ін.) або +38 (093) 170 72 19 — для абонентів Kyivstar.

Психологічну допомогу можна отримати за номером цілодобової гарячої лінії — 0 800 210 160.

Також є цілодобова гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів — 0 800 501 212. Телефонувати можна зі всіх областей України.

Психологічна підтримка

<https://viyna.net/>

Контакти українських психологів

<https://viyna.net/8fddea28a8de4198b87724ea952917d5>

Контакти іноземних психологів

<https://viyna.net/76e3f3eb61fd45e9b11408bee153aae3>

Сервіси пошуку психологічної допомоги

<https://viyna.net/d56a30d6497845ebb9a07960923b6cc1>

Як допомогти собі самостійно?

<https://viyna.net/d53a5cfd34b4496cb58322b833f9ef7c>

Як волонтерам дбати про себе?

<https://viyna.net/2458547423c245c5a734c5b504c322f1>

Допомога людині, що пережила полон/облогу

<https://viyna.net/21ff1f8ca19f486e93883cb2b84d5d8b>

Психологічна допомога під час війни Прес-центр УКМЦ

<https://uacrisis.org/uk/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>

Наводимо корисні ресурси, де кожен зможе отримати допомогу професіонала У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного. На сайті можна знайти контакти психологів: <https://viyna.net/> Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими

рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот @polltavasupportbot (посилання також є на каналі) для зворотного зв'язку психолога з клієнтом. Канал психологічної підтримки «Перемога»: <https://cutt.ly/7SpRymC> Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного: <https://resiliencehub.com.ua> Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» Institute of Cognitive Modeling: <https://tellme.com.ua/>. Проект реалізується за підтримки Офісу Президента України, Міністерство охорони здоров'я України та Інституту когнітивного моделювання. Команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та фахівцями проекту «Друг» розробила бот https://t.me/friend_first_aid_bot першої психологічної допомоги. Він стане в пригоді у перші години після травматичної події. Також бот містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я. Безкоштовна психологічна допомога фундації «ВАРТОЖИТИ» 5522 (колл-центр) <https://cutt.ly/fSpUtze> Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність»: <https://cutt.ly/JSpRb2Y> Для отримання соціально-психологічної допомоги від Інституту когнітивного моделювання звертайтеся: info@cognitive.com.ua Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням: <https://cutt.ly/wSploqt>

Оригінал статті - на сайті Українського кризового медіа-центру: <https://uacrisis.org/uk/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>

Неля Куцак - практикуючий психолог
nelakucak@gmail.com

Психолог

Про стосунки просто і доступно. Стосунок з собою, з людьми, з Богом.
Модель екстренної психологічної допомоги "Алмаз"

07.03.2022

Безкоштовна психологічна допомога під час війни
<https://vchasnoua.com/donbass/71686-bezkoshtovna-psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viiny>

У цей період дуже важко стабілізувати емоційний стан та не піддатися страху. На щастя, чимало психологів, психотерапевтів та психологічних центрів погодилися надавати безкоштовні консультації.

Отож коли не справляєшся самотійно — контактуй зі спеціалістами. Добірку підготувала команда видання Глузд.

телеграм @kasilova_a та інстаграм @kasilova.psy — Аліна Касілова.
+380979338985 — Богдан Басій.

+380 67 740 59 64 — Лайма Корчинська.

+380638354434 — Наталія Черниш.

(097)879-73-37 — контакт для психологічної підтримки чи консультації.

Психологи, які готові надати консультацію через фейсбук:

Надія Кутинська

Юлія Боринець

Галина Попович

Олександра Василик

Марія Венгрін Юлія Шкроміда

Валерія Худзіцька

Юлія Кушнір

Надія Федорук

Наталія Матвіюк

Олена Геринович

Психологічна допомога в телеграм-каналах, застосунках та сервісах:

Телеграм-канал «Allure коло підтримки».

Чат «Коло підтримки Allure».

Чат психологічної підтримки «Як ти?»

Соціальна мережа Facebook

Психотерапевти – група допомагаючих практик. #helpingpractices

Психологія

<https://www.facebook.com/groups/privratnik.psychotherapy/about>

Загальнодоступна група

Інформація про групу

Група - відкритий простір, націлений підтримки інтересу до психології, як професійного, для психологів, психотерапевтів і психіатрів,

так тих, хто відчуває інтерес чи розраховує отримати професійну допомогу у цій сфері.

Психологічна служба ДСНС у Київській області
<https://www.facebook.com/groups/3804247029662699>

Загальнодоступна група

Засновник групи: Ігор Сергієнко

Це відкрита група психологів Київської області, що створена для висвітлення напрямків своєї роботи, корисної інформації та отриманого досвіду.

Загальнодоступна

Будь-хто може бачити учасників групи та їх публікації.

Видима

Дата створення групи: 18 лютого 2021 р.

Психологічна служба МЦШР ДСНС України в м.Ромни
@psy.dsns.romny · Державні та громадські служби
<https://www.facebook.com/psy.dsns.romny>

На цій сторінці публікується інформація про COVID-19.

Психологічна служба ГУ ДСНС України у Житомирській області
@psy.zt.dsns · Державні та громадські служби
<https://www.facebook.com/psy.zt.dsns/>
<http://psy.dsns.gov.ua/>

!З метою забезпечення психологічної підтримки населення в період війни створено спеціальну „гарячу лінію“☎, за допомогою якої у телефонному☎ режимі 24/7 можна отримати кваліфіковану психологічну допомогу.

На Житомирщині таку допомогу можна отримати за телефонами:

☎ 24-25-57

☎ + 38(096) 27-15-121

UNICEF Ukraine

<https://www.facebook.com/UNICEFUkraine>

[@UNICEFUkraine](#) ·

Некоммерческая организация

Це сторінка Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.
Підтримка батьків та дітей під час війни
Поради із підтримання психічного і фізичного здоров'я, безпеки,
харчування, освіти та розвитку

On 28 February 2022, Salah-Arsalan, a 4-month-old baby from Cherkasy sleeps in the arms of its mother Valeria at an air-raid shelter in Lviv.

Доступно:

Українська

English

logo

UNICEF

Щоб допомогти дітям, їхнім батькам та опікунам знизити рівень стресу, впоратися з емоційним навантаженням та піклуватись про здоров'я, безпеку та розвиток дітей під час війни, ми публікуємо рекомендації експертів та користні матеріали.

Це ваша Дитяча точка "Спільно" від ЮНІСЕФ.

Також багато матеріалів ми публікуємо на офіційних каналах ЮНІСЕФ Україна у соціальних мережах, долучайтесь!

ЮНІСЕФ в Україні

Основна мета програми ЮНІСЕФ для України на 2018-2022 рр. – сприяти прогресивній реалізації прав усіх дітей в Україні та скороченню прогалів у доступі дітей до найнеобхідніших послуг, при цьому зберігаючи баланс між гуманітарною діяльністю, діяльністю з розвитку та підтримуючи включення пріоритетів, пов'язаних з розбудовою миру та подоланням наслідків конфлікту, до основних засад поточних ключових реформ у соціальній сфері та децентралізації.

 Facebook  Instagram  Viber

@centr.sens Психолог
<https://www.facebook.com/centr.sens/>

Лемківська, 9а Львов, Львовская область, Украина 79019
Це офіційна сторінка Психологічної студії "СЕНС"
<http://www.sens.lviv.ua/>

5-хвилинка психологічної грамотності українською
Психологічна студія СЕНС
12 апреля 2021 г. ·

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ КОНСУЛЬТАЦІЯ ПСИХОЛОГА В «СЕНСІ»

Ви знали, що ви звертаєтесь до нас, у студію “Сенс”, ми підбираємо для вас і метод допомоги, і спеціаліста? Ви можете як самі обрати, до якого психолога хочете звернутися, переглянувши профайли спеціалістів на сайті або адміністратор порекомендує вам психолога, який спеціалізується саме на розв'язанні вашої проблеми.

Вже під час першого візиту, ваш психолог вислухає вас, проведе попередню діагностику та проконсультує щодо найкращого шляху розв'язання проблеми.

Для консультації достатньо однієї-двох зустрічей з психологом. Після цього ви самі приймаєте рішення щодо того чи вам цього достатньо, чи ви хотіли б продовжити співпрацю з психологом або пройти курс психотерапії.

Також зверніть увагу, що зараз консультації в Студії відбуваються як особисто, так і в онлайн-форматі з будь-якої точки планети.

Переходьте на сайт та ознайомтесь з нашими психологами та послугами:

🔗 <https://bit.ly/3dAKDtz>

Центр соціально-психологічної допомоги: десятки павлоградців отримують допомогу у закладі

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=710398866767209&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

До центру соціально-психологічної допомоги Павлограда також можна приносити допомогу для військових

https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=560551308245242&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

У Дніпрі відкрили простір психологічної допомоги
https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=352084586896214&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Рятують від тривоги та вчать долати страхи. У Дніпрі відкрився простір психологічної допомоги для переселенців – “Rehab center”. Це спільний проєкт Благодійного фонду «За майбутнє України» та Дніпровської міської бібліотеки

Ініціатива націлена на відновлення психічного стану, постраждалих внаслідок війни. Приймають як дорослих, так і малих. Для них проводять майстер-класи з арттерапії та пригощають смаколиками.

Громадська організація "Пошук.Сміла"
https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=386156589128510&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Червоний Хрест України
https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=3543188792416073&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Друзі, ✨ знайомимо вас з принципом надання першої психологічної допомоги - «Слухати».

Відео включає в себе практичні приклади та демонстраційні матеріали, які допоможуть ознайомитися з матеріалом та опанувати практичні навички надання першої психологічної допомоги дистанційно в умовах COVID-19.

#COVID19 #URCS #психосоціальнопідтримка #ПСП #ЧервонийХрест #PSS #psychosocialsupport #ПсихічнийСтанВажливий

Гарячу лінію психологічної допомоги українцям створили волонтери Дніпра

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=657647775319955&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Фонд Ріната Ахметова в Запоріжжі відкрив точки екстреної психологічної допомоги для людей, які евакуювалися із Маріуполя і Волновахи

<https://www.facebook.com/AkhmetovFDU/videos/1042243423041475>

💙💛 Війна руйнує не тільки міста, але й залишає тривалий відбиток на психіці мільйонів українців. Особливо тих, які змогли вибратися із епіцентру бойових дій. Їм як ніколи сьогодні потрібна підтримка та допомога від професіоналів. 💛

Саме тому Фонд Ріната Ахметова в Запоріжжі відкрив точки екстреної психологічної допомоги для людей, які евакуювалися із Маріуполя і Волновахи.

Про те, як психологи Фонду допомагають людям відійти від першого шоку, ділиться Оксана Панасенко, експерт психологічної служби Фонду Ріната Ахметова.

Червоний Хрест України

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=798580407422664&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

23 січня 2021 р. ·

Друзі, ✨ знайомимо вас з принципом надання першої психологічної допомоги - «ДИВИТИСЯ».

Відео включає в себе практичні приклади та демонстраційні матеріали, які допоможуть ознайомитися з матеріалом та опанувати практичні навички надання першої психологічної допомоги дистанційно в умовах COVID-19.

#COVID19 #URCS #психосоціальнапідтримка #ПСП #ЧервонийХрест #PSS #psychosocialsupport #ПсихічнийСтанВажливий

Волинський національний університет імені Лесі Українки

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=539718996712565&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Проспект Волі, 13 Луцк, Волинская область, Украина 43025
<http://eenu.edu.ua/>

Червоний Хрест України
https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=437116730764691&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

28 січня 2021 р. ·

Друзі, ✨ знайомимо вас з принципом надання першої психологічної допомоги - «Направляти».

Відео включає в себе практичні приклади та демонстраційні матеріали, які допоможуть ознайомитися з матеріалом та опанувати практичні навички надання першої психологічної допомоги дистанційно в умовах COVID-19.

#COVID19 #URCS #психосоціальна підтримка #ПСП
#ЧервонийХрест #PSS #psychosocialsupport #ПсихічнийСтанВажливий

Цілодобова лінія психологічної допомоги
<https://www.facebook.com/PsyHelpLine/>

Одеса, Одеська область, Україна

Благодійна організація · Некомерційна організація

@PsyHelpLine ·

З 22 березня розпочала свою роботу Лінія психологічної допомоги
0800 333 161

!!Психологічна допомога під час війни!!

У приміщенні поліклініки Володарської лікарні запрацював кабінет психологічної допомоги.

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=360884185715111&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Тренінговий центр НЛП і Першої Психологічної Допомоги "AlterSystems"

https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=518048923362495&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1

Інформація

Тренінги НЛП, перша психологічна допомога, психолог

Центр духовного здоров'я

Омелянвича-Павленка 18/20, офіс 75, Київ, Ukraine

066 778 2530

info@alter-systems.com

alter-systems.com

Тренінговий центр НЛП і Першої Психологічної Допомоги "AlterSystems" та ГО «Добрий приклад» надає психологічну підтримку всім, хто відчуває складнощі в зв'язку з військовими діями в країні.

Центр нейропсихологічної корекції та психологічної допомоги "Пелюстки"

[@peliustky](https://www.facebook.com/peliustky)

· Психолог

ул. Тимошенко, 18 Київ, Україна

+380993375484

Нейропсихологічна діагностика та корекція;

психокорекційний супровід дітей з РАС, СДУГ, ЗПР, ЗМР;

психологічне консультування

Одне з питань, яке зараз хвилює батьків особливих дітей - це як не допустити відкату дитини, забезпечити подальший розвиток дитини, та не втратити результати, які були напрацьовані на регулярних заняттях.

Київське товариство дитячої практичної психології та психотерапії

<https://www.facebook.com/kievdeti>

@kievdeti Психолог

Київ, Україна

Група створена для професіоналів у галузі дитячої психології та психотерапії.

Об'єднання фахівців із різних сфер науки та практики психотерапевтів, психологів, психіатрів, медиків, генетиків, педагогів, соціальних працівників, політиків, діячів церкви навколо майбутнього нашої країни.

Розробка концепції психологічної допомоги та психотерапії дітей, підлітків та молоді, що складається з трьох складових: профілактика, надання спеціалізованої психологічної та психотерапевтичної допомоги на ранніх етапах особистісних дефіцитів та система медико-психолого-соціальної реабілітації.

kievuspdeti@gmail.com

Об'єднання фахівців із різних сфер науки та практики.

Розробка концепції психологічної допомоги та психотерапії діт

ГО "Центр психологічної допомоги "Конфіденс"

https://www.facebook.com/cphConfidence/?ref=page_internal

@cphConfidence

Громадська організація

Ми надаємо психологічну допомогу батькам, сім'ям, ведемо просвітницьку діяльність.

<https://www.facebook.com/groups/cphConfidence/>

050 387 9198

cph_confidence@ukr.net

дорогі друзі, ми розуміємо, що зараз всім страшно. Давайте не залишатимемося зі страхом віч-на-віч.

Зустріньмося, поговоримо, зрозуміємо, що нам треба в цей час робити.

Посилання відкрите для всіх

Дотик Турботи is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Дотик Турботи's Zoom Meeting

Time: Feb 24, 2022 11:00 AM Bucharest

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/86713761348...>

Meeting ID: 867 1376 1348

Passcode: 334406

One tap mobile

+12532158782,,86713761348#,,,,*334406# US (Tacoma)

+13017158592,,86713761348#,,,,*334406# US (Washington DC)

Dial by your location

+1 253 215 8782 US (Tacoma)

+1 301 715 8592 US (Washington DC)

+1 312 626 6799 US (Chicago)

+1 346 248 7799 US (Houston)

+1 669 900 6833 US (San Jose)

+1 929 436 2866 US (New York)

Meeting ID: 867 1376 1348

Passcode: 334406

Find your local number: <https://us02web.zoom.us/u/kzaD7ulJB>

Всеукраїнська мережа Центрів психологічної допомоги "Крок назустріч"

<https://www.facebook.com/krokcenter>

@krokcenter · Медична компанія

Центр надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від військових дій в зоні АТО.

Центр надає психологічну допомогу постраждалим від військових дій в АТО (переселенці, біженці, учасники бойових дій, сім'ї загиблих та поранених, безпосередні учасники та очевидці, працівники служб екстреної допомоги та швидкого реагування).

В центрі працюють спеціалісти, кваліфікована команда волонтерів-психологів, яка надає безпосередню допомогу постраждалим від бойових дій в АТО шляхом індивідуальних консультацій, у психологічних групах, а також по телефону та Skype.

Звертайтеся і тут Ви обов'язково отримаєте допомогу. Ми завжди готові допомогти Вам! Тут ви зможете знайти необхідну інформацію для того, щоб допомогти ближньому та внести частинку доброти у цей світ.

Центр психологічної допомоги "Крок назустріч" радий співпрацювати з волонтерами, підприємцями, Благодійними Фондами,

організаціями, фармацевтичними компаніями, оздоровчими закладами для об'єднання зусиль у справі підтримки українського народу.

<http://krokcenter.org/>

Центр Психологічної допомоги "Відчуй себе"

<https://www.facebook.com/>

Центр психологічної допомоги у Івано-Франківську, психолог, психотерапевт, психіатр, дитячий психолог, дитячий психіатр

<https://psiholog-centr.if.ua/>

067 326 4262

+380 50 610 4345

vidchuysebe@gmail.com

Київський обласний центр соціально-психологічної допомоги

Безопасность и служба первой помощи

https://www.facebook.com

забезпечення місцем безпечного тимчасового цілодобового перебування постраждалих жінок;

надання комплексної допомоги

<http://helpcenter.kyiv.ua/>

0800 300 167

Сервіси пошуку психологічної допомоги

<https://www.facebook.com/natalie.konn/posts/5025958570834148>

У Житомирі відбувся збір з психологами Десантно-штурмових військ
<https://armyinform.com.ua/2021/05/22/u-zhytomyri-vidbuvsya-zbir-z-psyhologamy-desantno-shturmovykh-vijsk/>

У Житомирі відбувся навчальний збір з психологами військових частин та підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. Захід відбувався на базі 199-го навчального центру ДШВ ЗСУ. Про це повідомили в Командуванні ДШВ ЗСУ.

Основною метою збору стало підвищення професійної підготовки військових психологів, обмін знаннями та набутим досвідом практичних психологічних напрацювань під час роботи у військових колективах. Також учасники та учасниці збору обговорювали можливість покращення психологічної складової у системі морально-психологічного забезпечення.

Кризовий центр медико-психологічної допомоги

<https://www.facebook.com>

Київ, Україна

Психологічна допомога

Сфера психічного здоров'я

<http://psychology-naes-ua.institute/info/156/>

0800 501 212

Українська асоціація екологічної психологічної допомоги

@uaepf · Общественная организация

<https://www.facebook.com/uaepf>

Українська асоціація екологічної психологічної допомоги | Ukrainian Association For Eco-Centered Psychological Facilitation

Українська асоціація екологічної психологічної допомоги є громадською організацією, яка об'єднує на основі єдності інтересів громадян України – спеціалістів у галузі психології, психотерапії, педагогіки, соціальної роботи, медицини, спорту та фізичного виховання, екології, спеціалістів суміжних спеціальностей та інших громадян для реалізації мети та завдань, передбачених Статутом.

ГО “УАЕПД” – це добровільне незалежне об'єднання організацій та окремих спеціалістів, які усвідомлюють власну відповідальність за свій професійний та особистісний розвиток.

<http://www.epf.com.ua/>

067 733 0363

uaepd@ukr.net

Дорогі Українці!

Холодний розум і гаряче серце в буремні часи – вірний шлях до Перемоги!

Психологи-екофасилітатори, члени Українська асоціація екологічної психологічної допомоги нададуть безоплатну психологічну допомогу тим, хто її потребує «тут і зараз», звертайтеся:

Natalia Andrushko Андрушко Наталія 380674449313 (Telegram, Viber, телефон, переписка)

Ванда БугановаБуганова Ванда 380977454607 (Telegram, Viber, WhatsApp)

@Горішня Катерина Горішня Катерина 380930083424

@Діденко Олена Діденко Олена 380677330363 (Telegram, Viber, WhatsApp)

Наталія Диміцька 380679777647

Дудко Ігор 380631193193

@Лашко Олена Лашко Олена 380930802142 (Telegram, Viber, WhatsApp)

Лебезіна Ірина 0688687968

Катерина Міневич Міневич Катерина 380634621925

Роздорожна Тетяна 380973142969 (Telegram, Viber, WhatsApp)

Соловійчук Анна 38067794276

Yana Sukhenko Сухенко Яна 380954609695 (Telegram, Viber)

Інні Тесленко Тесленко Інна 380509978457 (Telegram, Viber, WhatsApp) 1(954)7747331 (США)

Ірина Стеценко Стеценко Ірина 380503349548

Вас Тимо Тимофієв Василь 380665934557 (Viber, WhatsApp)

Iryna Titov Iryna Titov Тітова Ірина 004917645763242 (Німеччина)

Svitlana Khilko Хілько Світлана 380972261694

Церконюк Илона 380671400681

Янченко Олена 380688600336 380661469591

Ярмошук Юлія 380936347337 (Viber, WhatsApp) 380976992298

Учні-стажери Школа екофасилітації професора Павла Лушина готові надавати безоплатну психологічну допомогу за попередньою реєстрацією:

<https://forms.gle/Zn7bmzQNikXFEyeeA>

Центр психологічної допомоги

<https://www.facebook.com/psy21.online>

@psy21.online

Індивідуальні консультації , Офлайн та онлайн (скайп)

<http://psy21.online/>

067 741 8227

Індивідуальні консультації , Офлайн та онлайн (скайп)

Психологічні проблеми: страхи, фобії, тривоги, панічні атаки, неврози, відсутність мотивації.

Роздратування, гнів, образа, почуття провини.

Підвищення адаптивності і діапазону можливостей.

Формування стресостійкості.

Програмування власної поведінки.

Психокорекція та робота з психотравмами.

Налагодження стосунків : проблеми в стосунках, розлучення, сімейні кризи ...

Профориєнтація: пошук себе і свого місця в житті.

Зміна життєвого сценарію.

Екзистенційні проблеми: самореалізація та пошук себе.

Вартість разової консультації 400 грн

Інформація за телефоном: +38 067 74 18 227

osobusto@psy21.online

Андрій Бешлей

Практикуючий психолог, дослідник. Автор тренінгових програм: «Саморегуляція–антистрес», «Вихід із життєвих сценаріїв», «Ефективна невербальна комунікація».

Автор статей на соціально-психологічні теми.

У своїй роботі використовую методи: трансактного аналізу, символ-драми, біхевіоральної терапії, thetachealing, кінезіології, та інші.

Керуюсь Етичним кодексом психолога.

Освіта

Львівський національний університет імені Івана Франка.

Спеціальність: клінічний психолог.

Взяв участь у більш ніж у двох сотнях навчальних програм по підвищенню кваліфікації. В Україні та за кордоном.

Проводжу індивідуальні консультації та психологічні тренінги. Офлайн та онлайн.

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки

Центр духовного здоров'я

<https://www.facebook.com/%D0%9E%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80->

%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8-109017815068761

Sholudenko, st. Киев, Украина 01132

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки дорослим та дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки

Пропонуємо Вам отримати безкоштовну професійну психологічну допомогу для відновлення та підтримки стабільного емоційного стану.

Для отримання консультації або підтримки Вам необхідно перейти за посиланням та залишити заявку. Після чого ми зв'яжемося з Вами та призначимо консультацію на зручний для Вас час у зручному онлайн каналі комунікації.

Заявки приймаємо цілодобово

Робочий час спеціалістів з 10:00 до 19:00

<https://forms.gle/DtuiYRDf7J9kyXQt7>

Центр Психологічної Допомоги Дітям "Серденько"

@centr.serdenko · Товар/услуга

<https://www.facebook.com/centr.serdenko>

Інформація

тел. 0508887513; 0678887513

Івано-Франківськ, вул. Південний Бульвар 42.

Надання повної психологічної допомоги дітям

<http://centr.serdenko.tilda.ws/> ; 067 888 7513

centr.serdenko@ukr.net;

Всі хто зараз допомагає Дітям біженцям!!!


ПРИСЛУХАЙТЕСЬ будь ласка до **ПОРАД** дитячих кризових психологів.

Центр психологічної допомоги в Івано-Франківську

<https://www.facebook.com/pr>

**ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ В
ІВАНО-
ФРАНКІВСЬКУ**

**ТЕЛЕФОННІ ЛІНІЇ
ПРАЦЮЮТЬ
ЦІЛОДОВО**
+390978797337
+380958519416



ofile.php?id=100078786618359

Надаємо безкоштовну психологічну допомогу.

Центр духовного здоров'я

Центр психологічної підтримки в Івано-Франківську

вул. Грушевського

Волинський обласний центр соціально-психологічної допомоги

@HELP.VOCSPD · Соціальна служба

<https://www.facebook.com/HELP.VOCSPD>

Інформація: Шелтер Волинь, надання соціальних послуг для постраждалих від домашнього насильства; 050 670 9954; vocspd@meta.ua

Соціальні послуги


shelter_volyn

під час війни

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

поруч



 зателефонуйте
0 800 213 103

для дзвінків з-за кордону:
+38 (044) 363 10 41

 зверніться
онлайн



отримайте правову допомогу
(первинну та вторинну)

у бюро правової допомоги системи #БПД
незалежно від реєстрації місця проживання

Луцький місцевий центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги. Безоплатна правова допомога в умовах воєнного стану

КЗ "Рівненський центр соціально-психологічної допомоги" РОР
@Kzrcspd · Организация
<https://www.facebook.com/Kzrcspd>

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ: 0362 671 447; kzrcspd@ukr.net
інформація

До КЗ «Рівненський центр соціально-психологічної допомоги» РОР приймаються особи, які опинилися у складних життєвих обставинах, на

підставі заяв або за письмовим направленням центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування за наявності паспорта або іншого документа, що посвідчує особу. Для ефективного вирішення проблем мешканців закладу та надання комплексної допомоги працює кваліфікований персонал, а саме: директор, психолог, соціальний педагог, бухгалтер, чергові адміністратори.

У співпраці (відповідно до угод) із усіма суб'єктами соціальної роботи проводяться заходи, спрямовані на формування свідомого батьківства, удосконалення внутрішньо-сімейних стосунків, життєдіяльності і розвитку сім'ї, корекція сімейних стосунків, відновлення соціального і виховного потенціалу сім'ї. Здійснюється освітньо-профілактична робота щодо пропаганди здорового способу життя, профілактики негативних явищ та попередження насильства у сім'ї. Для дітей проводяться уроки творчості, розвиваючі вправи, інтелектуальні та рухливі ігри, тощо.

РЦСПД розрахований на одночасне перебування в ньому не більше 16 осіб та надає допомогу особам, сім'ям із дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах (втрата житла або його відсутність, психологічне або фізичне насильство, стихійне лихо, сирітство, соціальна дезадаптація тощо), тимчасовий притулок, харчування, соціальні, психологічні послуги. Кожна особа має змогу отримати необхідну допомогу для відновлення активної соціальної позиції через проходження курсу соціальної адаптації та подальшої реінтеграції до суспільства.

Центр соціально-психологічної допомоги

@Zaporizhzhya.cent.r.resurs

Социальная служба

<https://www.facebook.com/Zaporizhzhya.cent.r.resurs>

Інформація

пр-т Соборний, 180-А Saporoshje, Zaporizhia Oblast, Ukraine 69035

Центр соціально-психологічної допомоги для постраждалих від домашнього насильства. Місто Запоріжжя та Запорізька область.

<http://vzayemodiya.net/>; info.vzayemodiya@gmail.com

Дніпропетровський обласний центр

оціально-психологічної допомоги

@SocialHelpDpUa ·
Громадська організація
<https://www.facebook.com/SocialHelpDpUa>

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:
<http://www.social-help.dp.ua/>;
056 376 5383;
social-help@ukr.net.

Центр надає невідкладні психологічні, соціально-педагогічні та інформаційні послуги особам, які опинилися у складних життєвих обставинах

«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»

Куди звертатись



(056) 376 – 53 – 83

(096) 277 – 62 – 00



Social-help@ukr.net



www.social-help.dp.ua

**Черкаський Обласний Центр Соціально-Психологічної Допомоги
Соціальна служба**

<https://www.facebook.com/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-108349297914442>

Україна Черкаська область місто Смела вулиця Василя Стуса 35
Смела, Черкасская область, Украина 20705
063 176 0122
ocspd-ck@ukr.net

Невідкладна допомога сім'ям або самотнім громадянам, які потрапили до складних життєвих обставин та самотійно не можуть їх вирішити.

Кабінет психологічної допомоги

<https://www.facebook.com/psychologist.babicheva>

Контактна інформація: Мобильный 097 153 8798

27edelveys76@gmail.com

Веб-сайты и социальные сети

<https://www.psyhelp.com.ua/resume/babycheva-txffj-yhmu-400-grn-vidradnyj-prospekt-kyyiv-ukrayina/?fbclid=IwAR02tOZTb34MOsx5S-GzC36t-fJ2Xou8b1MUfo31cYrB3vCTkiagwyOaMAI>

**Кіровоградський обласний центр соціально-психологічної
допомоги**

<https://www.facebook.com/%D0%9A%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80->

<https://www.facebook.com/%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-995366640533320>

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ
093 294 6050
kirovograd_spd@i.ua

Центр надання психологічної допомоги Новоград-Волинської міської ТГ

<https://www.facebook.com/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4-%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97-%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97-%D0%A2%D0%93-105454092094185>

-Психолог

-Центр гуманітарної допомоги Новоград-Волинської міської територіальної громади з надання психологічної допомоги дітям та дорослим

ГО "Центр психологічної допомоги в кризових ситуаціях "Жити" @livehelp.kh · Некомерційна організація
<https://www.facebook.com/livehelp.kh>

Ми пропонуємо безкоштовні регулярні групи підтримки у м.Харків та особисті консультації онлайн.

Общественная организация «Центр психологической помощи в кризисных ситуациях «ЖИТИ» помогает людям, проживающим потерю близкого человека.

Также оказываем помощь свидетелям страшных событий и людям, чьи родные имеют смертельный диагноз или психическое заболевание.

ОКУ "Чернівецький обласний центр соціально-психологічної допомоги"

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068505242047>

Соціальна служба

58000

Адреса

Мобільний: 066 366 6381

kruza22@ukr.net

Центр соціально-психологічної реабілітації дітей ССД Одеської ОДА

Организация

<https://www.facebook.com/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%A1%D0%A1%D0%94-%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97-%D0%9E%D0%94%D0%90-1217263381724512>

Центр соціально-психологічної реабілітації дітей (далі - центр) - заклад соціального захисту, створений для тривалого (стаціонарного) або денного перебування дітей віком від 3 до 18 років, які опинились у складних життєвих обставинах, надання їм комплексної соціальної, психологічної, педагогічної, медичної, правової та інших видів допомоги.

Основними завданнями центру є:

- здійснення соціального захисту дітей, прийнятих до центру;
- надання дітям комплексу соціальних послуг;
- проведення соціально-педагогічної корекції з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини;
- сприяння поверненню дитини до біологічної сім'ї;
- забезпечення відвідування дітьми загальноосвітніх або інших навчальних закладів чи індивідуальному навчанню з урахуванням потреб та можливостей дитини;
- сприяння формуванню у дітей власної життєвої позиції для подолання звичок асоціальної поведінки;
- надання психологічної та інших видів допомоги батькам (або особам, які їх замінюють) дітей, які перебувають в центрі, спрямованої на повернення дитини до сім'ї;
- розроблення рекомендацій з питань соціально-психологічної адаптації дитини для педагогічних та соціальних працівників і батьків.

Волонтерський психолого-консультативний центр "Фенікс" для воїнів АТО, їх родин та переселенців"

<https://www.facebook.com/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BA%D1%81-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B2%D0%BE%D1%97%D0%BD%D1%96%D0%B2-%D0%90%D0%A2%D0%9E-%D1%97%D1%85->

%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD-%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B2-1194323874045379

Надання психологічної допомоги. Робота груп самодопомоги та Балінтовських груп. Робота Молодіжного соціального театру.

**Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій
@LCNPUBD · Местные услуги
<https://www.facebook.com/LCNPUBD>**

вул. Пекарська, 41 Львів, Львівська область, Україна 79000

Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій

Центр надає консультативну допомогу та сприяє учасникам АТО/ООС, щодо отримання необхідних документів, оформлення пільг та соціальних гарантій.

Координує комплекс заходів, що здійснюються на місцевому рівні з метою юридичної, психологічної, інформаційної та іншої соціальної підтримки та надання послуг учасникам бойових дій, членам їх сімей, членам сімей загиблих учасників, які брали безпосередню участь в АТО/ООС та забезпечували їх проведення.

067 962 8325

centr.ubd@gmail.com

Надання послуг учасникам АТО/ООС та членам їх сімей, сім'ям загиблих учасників АТО/ООС, військовим частинам та іншим військовим формуванням, а також у зв'язку з необхідністю координації дій волонтерів і громадських організацій, які надають допомогу учасникам АТО/ООС та їх сім'ям.

**Волинський Обласний Центр Соціально-Психологічної
Допомоги**

Общественные службы

<https://www.facebook.com/pages/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%>

[20%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8/333299527563170/about/?ref=page_internal](https://www.facebook.com/%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-0%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8/333299527563170/about/?ref=page_internal)

Волинська Область Луцьк, Волинська область, Україна

24/7

"ГАРЯЧА ЛІНІЯ"
ВОЛИНСЬКОГО ОБЛАСНОГО
ЦЕНТРУ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ

050 670 99 54



Київський міський центр соціально-психологічної допомоги
[https://www.facebook.com/%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-](https://www.facebook.com/%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-0%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8/333299527563170/about/?ref=page_internal)

<https://www.facebook.com/psychcentr.consult>

099 563 3272

Центр психологічного консультування ТНМУ
@psychcentr.consult · Психолог
<https://www.facebook.com/psychcentr.consult>

вулиця Живова, 3 Гуртожиток №1, ТНМУ Тернополь, Тернопольская область, Украина

Цей простір створений для спілкування на хвилюючі для Вас питання, надання психологічної допомоги у ситуаціях, що турбують.

<https://sites.google.com/tdmu.edu.ua/cpk/%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D1%81?authuser=0>

097 500 6924

psychcentr.consult@gmail.com

Придунайський центр соціально- психологічної реабілітації
"Прикордонник"

Общественная организация

<https://www.facebook.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97->

<https://www.facebook.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA-161448294200137>

Організація створена для допомоги учасникам АТО та їх родинам.
Метою організації є створення стаціонарного багатофункціонального реабілітаційного центру для військовослужбовців, які приймали участь в АТО, та їх родин.

0979028405

Громадська організація

Володимир Станков, голова правління громадської організації.

Дітям - психологічна допомога

<https://www.facebook.com/%D0%94%D1%96%D1%82%D1%8F%D0%BC-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0-119340611899322>

Дітям, підліткам та їх батькам - психологічна допомога. Подальший супровід підлітків. Арт-терапія. Онлайн консультації.

095 882 2966

tpetrash@ukr.net

0975065931, 0958822966

Skype Дніпро

Дрогобицький міський центр соціальних служб

<https://www.facebook.com/DMZSSSDM>

Соціальна робота сім'ями, дітьми та молоддю, які перебу

Урядова організація

вул. Лесі Українки, 70, Drohobych, Ukraine

03244 21101

olmat@i.ua; drohobych-rada.gov.ua.

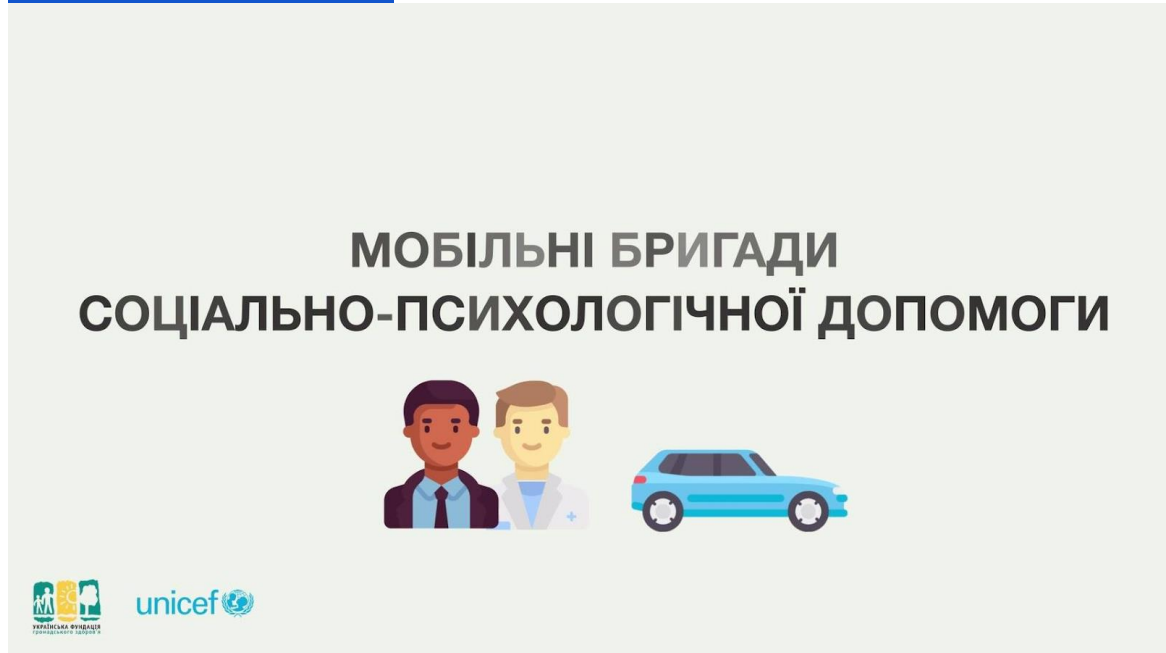
Луганський Обласний центр соціально-психологічної допомоги

@Locspd.2018

<https://www.facebook.com/Locspd.2018>

066 915 7200

locspd.2018@gmail.com



**Закарпатський Обласний Центр Соціально-Психологічної
Допомоги**

Соціальна служба

<https://www.facebook.com/pages/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8/2064453670287067>

Благоева, б. 10 Ужгород, Закарпатська область, Україна

Діапазон цен: · Не применимо

Центр медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги дітям @ohmatdit
<https://www.facebook.com/ohmatdit>
Київ, Україна
Центр медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги дітям НДСЛ "Охматдит"
<http://ohmatdit.kiev.ua/>; 044 236 9861

Mottylotty - дитячий психологічний центр
@mottylotty
<https://www.facebook.com/mottylotty>

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

<https://mottylotty.com.ua/>

093 209 0489

mottylottypsy@gmail.com

+380 93 209 0489

Дитячий психологічний центр MOTTYLOTTY надає послуги психологічної та корекційної допомоги для дітей та їх батьків.

Допомога сходу України Helpua.org
@helpua.org
<https://www.facebook.com/helpua.org>

Некомерційна організація

вул. Велика Васильківська 131-а Київ, Україна 03150

<http://www.helpua.org/>

050 852 8536

info@helpua.org

Допомога дітям і людям похилого віку в зоні бойових дій на сході України. Зворушливі історії. Надихаючі приклади допомоги. Приєднуйтеся!

HELPUA.ORG — проект «Асоціації милосердя "Еммануїл"», яка вже більше 20 років здійснює благодійну роботу на території України. Проект спрямований на надання гуманітарної (продуктової, медичної та духовно-психологічної) допомоги жителям у зоні АТО. У першу чергу, на меті допомога найбільш вразливим верствам населення — дітям, сиротам, багатодітним сім'ям, людям з інвалідністю, людям похилого віку тощо.

вул. Велика Васильківська 131а,
03150, Київ, Україна
+38 (050) 852-85-36; info@helpua.org. Helpua_org

Психологічна допомога Українцям
<https://www.facebook.com/psychhelpukraine2022>

Консультант · Психолог · Некомерційна організація
Безоплатно допомагаємо українцям, які опинились у важкому психічному стані. Допомагаємо підібрати спеціаліста психолога.

ШКОЛА ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
Общедоступная группа
<https://www.facebook.com/groups/pfa.ua>

Информация

Запрошуємо - психіатрів, психологів та соціальних працівників; капеланів та священників; активістів волонтерських служб, що помагають забезпеченням та підтримкою для АТО – пройти навчальну підготовку у Школі першої психологічної допомоги.

Школа PFA, не була б реалізована без підтримки:

- Айпріл Найчурал, PhD (Chickadee Lane, Orleans, USA) експерта у PFA, що надає послуги екстреної психологічної допомоги і управління подоланням травматичного стресу та тренінги у цій галузі.
- Патрісії Вотсон, PhD (USA) - експерт у PFA світового рівня, старший фахівець з питань освіти у Національному центрі ПТСР, доцента кафедри психіатрії в Дартмутській медичній школі.
- Доктора Брюса Янга, Шерон Стефан і Джефрі Бостіка, ін. фахівців із США.

- Українського католицького університету – підрозділу сертифікатних програм.

- ГО "Девелопмент фондейшн"

та волонтерської ініціативи Центру духовно-психологічної підтримки Майданівців і воїнів АТО.

Передбачена можливість пройти тренінги з допомогою Skype у групах в регіонах.

Організатори: (063) 17-15-196, Ольга Анатоліївна Батюсь. Пишіть: pfainukraine@gmail.com.

Щоб прийняти участь – обов'язково зареєструйтесь <http://goo.gl/forms/ns2YnyoxlE> та пройдіть співбесіду. Ваша реєстрація означає першочергове звернення до Вас організатора для планування співбесіди і Вашого навчання. Коли буде визначена дата та формат подальшої роботи Школи - ми опублікуємо це у формі поста у цій групі.

Перша Школа ППД закінчилась 26/12/2014. Учасники, що пройшли 10 із 12 навчальних тренінгів отримали СЕРТИФІКАТ! Станом на сьогодні випускниками Школи стало 104 волонтери-психологи із цілої України.

Переглянути відео із занять Першої Школи Ви можете за посиланням: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLemNAIJczzu4kx1XmzMNc4LlSFvJNKj>.

Про результати роботи Школи:

- <https://www.youtube.com/watch?v=YlsxzXcRFQE>

- <http://www.depo.ua/rus/life/tabletki-zmei-i-tserkov-kak-lechat-dushu-boysam-ato-12032015100300>

Учасники тренінгів під час навчання, а також після його закінчення (у формі супервізійної та тренінгової, консалтингової підтримки) отримують:

- методичні матеріали підручника «Перша психологічна допомога» на базі досліджень National Center for PTSD (США) і NCTSN;

- внесення в базу Національного центру, категорія PFA із подальшою можливістю надання волонтерських послуг.

#PFAschool

Асоціація військових психологів, клінічних психологів та психотерапевтів. Загальнодоступна група

<https://www.facebook.com/groups/1742870405985802>

Соціальна мережа Telegram

07.04.2022

Сайт Ладжинської сільської територіальної громади

<https://ladyzhynska-gromada.gov.ua/news/1649321023/>

В Україні створили корисний Telegram-бот психологічної допомоги

...Берегти своє психологічне здоров'я – одне з головних завдань кожного в умовах війни.

Якщо вам важко впоратися з ситуацією, зверніться до психолога. Однак якщо стресова ситуація відбулася нещодавно, а змоги поспілкуватися із фахівцем немає, – скористайтеся Telegram-ботом першої психологічної допомоги https://t.me/friend_first_aid_bot

Моє Місто

https://mycity.one/blog/psychological_help?gclid=EA1aIQobChMI4K Sg3Muv9wIVQTcYCh3D0QHUEAMYASAAEgKdjfD BwE

Як впоратися з панікою, тривогою та стресом?

...В умовах ізоляції та евакуації, раціонально та швидко отримувати психологічну допомогу онлайн. До вашої уваги декілька онлайн ресурсів:

Телеграм група «Психологічна допомога для українців під час війни»

Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчули на собі всі жахіття війни в Україні 2022. Допомога надається практикуючими психотерапевтами.

Для користувачів бота є інструкція:

Як вам потрібна допомога: пишть «Потрібна консультація». Краще коротко викласти в чому суть проблеми, щоб було зрозуміло який спеціаліст зможе коректно працювати з цією проблемою.

Якщо ви хочете надати допомогу: якщо ви вільні й можете проконсультувати – «пишіть вільний» або «беру в роботу». «Напрямок психотерапії такий-то».

Консультації безоплатні й можуть проходити як у відео / телефонній розмові, так і (зважаючи на ситуацію) в текстовій переписці або навіть базовим рекомендаціям в групі.

Чат психологічної підтримки та бот «Як ти?»

Цей чат створила команда експертів та волонтерів TreatFiel. Основна його мета — колективна підтримка. Тут кожен може ділитися своїми переживаннями підтримувати, говорити теплі слова. Головне — дати одне одному відчуття контакту. У чаті будуть модератори, які забезпечуватимуть психологічну й інформаційну безпеку.

А через бота «Як ти?» можна залишити запит на психологічну допомогу або стати психологом волонтером.

Якщо ви зараз відчуваєте себе нормально, то все одно рекомендуємо освоїти пару методик із самопомоги й надання першої психологічної допомоги, щоб за необхідності могли підтримати своїх рідних та близьких.

Марк Лівін Та Ілля Полудьонний записали спецепізод подкасту «Простими Словами» - «Що зараз з нами відбувається», щоб розповісти в якому стані ми зараз знаходимось і як його психологічно пережити. Наразі він доступний для прослуховування на подкаст платформах.

21.04.2022

MediaSapiens

<https://ms.detector.media/trendi/post/29372/2022-04-21-v-ukraini-zapustily-bot-dlya-poshuku-ditey/>

В Україні запустили бот для пошуку дітей

Ювенальна поліція України запустили телеграм-бот «Пошук дітей» (@poshukditei_bot), за допомогою якого можна подати інформацію про дітей, які зникли або з якими зник зв'язок.

«Основним його завданням є спрощення процедури подачі інформації про дитину, яка зникла безвісти та/або зв'язок з якою відсутній, до органів поліції. Інформація, яка надійде до вказаної комунікаційної платформи буде офіційно зареєстрована та ретельно перевірена працівниками поліції у найкоротший час, із вжиттям відповідних подальших заходів відповідно до законодавства», — розповіли правоохоронці.

Раніше в Україні створили телеграм-канал для пошуку зниклих під час вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року - «Пошук зниклих». Також працює бот для пошуку зниклих під час війни «Знайди рідних».

...СБУ, фонд «Повернись живим» і волонтери запустили ще один сервіс для збору даних про переміщення російських військових - FindOkupant. Громадянська мережа «Опора» запустила збір доказів воєнних злочинів Росії для надання їх міжнародному прокурору в Гаазі. Служба

безпеки України також запустила в телеграмі чат-бот, у якому збиратиме докази воєнних злочинів російської армії для Гаазького трибуналу.

Міністерство цифрової трансформації та Corezoid запустили в телеграмі та вайбері для переселенців, військових і територіальної оборони чат-бот «Турботник», за допомогою якого можна знайти тимчасову домівку або необхідні речі в Центрах надання адміністративних послуг.

Державна служба України з надзвичайних ситуацій 1 березня запустила інформаційній чат-бот у ватсап із важливими оновленнями, достовірною інформацією та інструкціями про процедури реагування на надзвичайні ситуації. Інститут когнітивного моделювання разом із Кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії та фахівцями проєкту «Друг» запустили телеграм-бот першої психологічної допомоги «Друг. Перша допомога» (@friend_first_aid_bot).

Пізніше Інститут когнітивного моделювання, Міністерство охорони здоров'я та Офіс президента України запустили цілодобову платформу психологічної допомоги — «Розкажи мені».

В Україні з'явилася мапа, котра допомагає відстежити, яка аптека і в якому місті наразі працює. Волонтери компанії SoftServe запустили ініціативу з відстеження інформації щодо ситуації на кордонах із Польщею, Словаччиною, Румунією, Угорщиною та Молдовою.

ІТ-компанія KitSoft запустила телеграм-бот SmartNews, у якому з офіційних джерел зібрано новини — їх можна відфільтрувати за ключовими словами. Державна екологічна інспекція створила бот та сайт оперативного Штабу — Shtab.gov.ua, через який можна повідомляти про екологічні злочини Росії. В Україні запустили застосунок про першу домедичну допомогу TacticMedAid.

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та інформаційної політики запустив бот у Telegram і Viber. Бот Dovidka Info дає поради, як підготуватися та як діяти в надзвичайних ситуаціях.

12.04.2022

Пробація України

<https://www.probation.gov.ua/?p=12122>

Психологія без кордонів: фахівці пробації консультоватимуть людей онлайн та в аудіоформаті

Психологія без кордонів: фахівці пробації консультуватимуть людей онлайн та в аудіоформаті

Від 12 квітня розпочав свою роботу новий Telegram-канал «Психологічна підтримка пробації». Цей ресурс створено психологами пробації, які об'єдналися для психологічної підтримки та надання консультацій співробітникам, клієнтам та волонтерам пробації не залежно від їх місця проживання чи тимчасового перебування.

Уся допомога в рамках такого проєкту буде надаватися безкоштовно з дотриманням конфіденційності й тактовності!

Консультації БЕЗКОШТОВНІ і можуть проходити як у відео/телефонній розмові, так і (зважаючи на ситуацію) у форматі обміну повідомленнями.

Як отримати психологічну допомогу?

1. Перейти в Телеграм-канал за посиланням <https://t.me/psysupportinprobatio>

(де детально прописано алгоритм усіх можливих форм звернення та отримання психологічної підтримки).

2. Обрати фахівця за конкретним напрямом спеціалізації або звернутись за допомогою до модератора групи та залишити свій запит.

3. У найкоротший термін відповідний спеціаліст сконтактує з Вами та надасть необхідну допомогу.

На даний час психологи готові надавати консультації щодня з понеділка до п'ятниці з 09:00 – 18:00 год. Залишити свою заявку можна у будь-який зручний час.

14.03.2022

<https://www.facebook.com/natalie.konn/posts/5025958570834148>

Nathalie Konn

**Сервіси пошуку психологічної
допомоги !!!!!**

- Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні
- Дипломовані психологи та психотерапевти на індивідуальних сесіях:
 - Допоможуть подолати посттравматичні стресові розлади та навчать, як подолати наслідки психологічної травматизації;
 - Допоможуть з адаптацією після вимушеної зміни місця проживання;
 - Допоможуть пережити втрату близької людини або родича;

- Навчать, як подолати тривожні почуття та розкажуть, як контролювати психологічний стан в умовах війни.

🌐 mindlyspace.com

▪ Довідник «Де можна отримати безоплатну психологічну підтримку?» (консультативні центри, чати, боти, лікарі).

🌐 <https://cutt.ly/3A3hVhk>

▪ Друг. Перша допомога - бот для отримання першої психологічної допомоги

🌐 <https://lnkd.in/drXBPYGf>

▪ Сайт Tellme: цілодобово, безплатно (залишити заявку та очікувати, зв'яжуться якомога швидше)

🌐 <https://tellme.com.ua/>

▪ Чат-бот ГІ «Марш жінок», де можна знайти психологічну допомогу 24/7

🌐 <https://lnkd.in/dNDdMvTk>

▪ Психологічна допомога українцям під час війни - телеграм-чат

🌐 <https://lnkd.in/daDjqMxV>

▪ Чат колективної психологічної онлайн-підтримки в Telegram

🌐 <https://t.me/yaktuzaraz>

▪ Асоціація психологів України. Безкоштовна онлайн-група, консультації

🌐 <https://lnkd.in/dZJi66-z>

▪ Психотерапія під час війни. Теорія і практика самопомоги

🌐 <https://cutt.ly/FA3k1fp>

15.04.2022

Новий канал

<https://novy.tv/ua/news/2022/04/15/bezkoshtovna-psyhologichna-dopomoga-dlya-ukrayincziv-spysok-resursiv-ta-nomery-telefoniv/>

Безкоштовна психологічна допомога для українців: список ресурсів та номери телефонів...

...Безкоштовна психологічна допомога для українців. Допомога по телефону

Безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки – за номером 0800211444. Працює з 09:00 до 18:00 у будні та з 10:00 до 17:00 у вихідні.

Цілодобова лінія психологічної підтримки від Львівського міського центру соціальних служб: 0800307305.

Телефон довіри (цілодобово) – 15-58 або 0934366733

Телефони психологів КНП «Клінічна лікарня «ПСИХІАТРІЯ»: 063-322-83-79 (Шубіна Альона Анатоліївна), 050-736-62-08 (Романець Тетяна Юріївна), 050-699-16-23 (Федосова Людмила Олексіївна), 067-279-44-34 (Біла Наталя Іванівна).

У Києві працює цілодобовий безкоштовний телефон довіри: 0800501212.

Лінія психологічної підтримки від психологів організації «Людина в біді» 0800210160 Безкоштовна психологічна допомога фундації «ВАРТОЖИТИ» 5522 (кол-центр) – безкоштовні консультації усім, кому тривожно, і хто не може самотужки впоратися з емоціями у зв'язку з повномасштабною війною.

Безкоштовна гаряча лінія фахової психологічної допомоги «Стоп, паніка». Телефони волонтерів:

Сергій – +380974865006

Олена – +380980486775

Єлизавета – +380663578315

Ірина – +380972094508

Тетяна – +380689884808

Юрій – +380509342880

Ольга – +380934688601

Наталія – +380972417419

Юлія – +380508743495

Елла – +380677733920

Станіслав – +380950810982

Андрій – +380677624259

Віталіна – +380637104274

Безкоштовна психологічна допомога для українців. Онлайн-допомога

– Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені». Проект реалізується за підтримки Офісу президента України, Міністерства охорони здоров'я України та Інституту когнітивного моделювання.

– Бот першої психологічної допомоги від команди Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та фахівців проекту «Друг».

– Психологічна допомога для дітей від Фонду Маші Єфросініної.

– Психологічна підтримка «ОбійМи» – консультації від психологів-волонтерів.

– Telegram-канал психологічної підтримки «Перемога».

– Хаб стійкості – платформа з доступними сервісами для психологічної підтримки українців та українок у кризовий час – **Безкоштовні онлайн-групи з психологічної допомоги та підтримки від Асоціації психологів України.**

– Безкоштовні онлайн-групи з психологічної допомоги та підтримки від Асоціації психологів України.

Безкоштовна психологічна допомога для українців. Живі консультації

Щодня група психологів «Першої психологічної допомоги жінкам та дівчатам» надає допомогу та підтримку на станціях метро. Розклад групових та індивідуальних консультацій шукайте на сторінці проекту.

Консультації очно і онлайн від Української спілки психотерапевтів: 093 547 37 73, 097 112 45 91 (Telegram, WhatsApp).

Безкоштовні сеанси кризової допомоги від Aim.lviv.

Центр психологічної допомоги в Івано-Франківську пропонує онлайн-та офлайн-допомогу. Усі деталі – на сторінці центру.

18.04.2022

ВІКНА

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/ne-soromsya-prosyty-pro-dopomogu-kontakty-psyhologichnoyi-onlajn-pidtrymky/>

О. Яковлєва

Не соромся просити про допомогу: контакти психологічної онлайн-підтримки

...Список контактів українських та міжнародних психологів, які готові безкоштовно надавати психологічну підтримку людям.

Команда Тритфілд разом з експертами та волонтерами заснували проект психологічної підтримки Як ти? Платформа знайде для тебе контакт вільного психолога.

Центр Коло надає кризові психологічні консультації особам, що потребують підтримки у зв'язку з викликами війни. Пріоритет надається вимушено переселеним особам, родичам захисників. Запис за телефоном: +380 98 559 65 21 (працює з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 17:00).

Психологи всеукраїнського кол-центру фундації Варто жити надає безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема

онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: 5522 - для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; +38 093 170 72 19 - для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.

Медична мережа Добробут збирала базу ізраїльських та українських психологів.

Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій Розкажи мені працює за методом когнітивно-поведінкової терапії. Залишити заявку на отримання допомоги можна на сайті чи за допомогою бота першої психологічної допомоги Друг. Останній створений на основі сучасних науково доведених досліджень.

Цілодобові безкоштовні телефони довіри - 0 800 501 212; (044) 456 17 02; (044) 456 17 25.

Безкоштовний чат-бот для психологічної терапії Elomia, створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку.

Міжнародна гуманітарна організація People in Need надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: 0 800 210 160 (цілодобово).

Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні надає консультації як по території України, так і за кордоном. Телефон психологічної кризової допомоги: 096 260 15 75 (працює з 10:00 до 18:00 щоденно).

Lifeline Ukraine - це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Консультації надаються 24/7 анонімно та безкоштовно за номером 7333. На сайті також працює чат, куди можна звернутися зі своїми питаннями.

Безкоштовна гаряча лінія Червоного Хреста Давай поговоримо працює за номером 0 800 331 800.

Благодійний фонд Голоси дітей допомагає дітям подолати психологічні травми війни. Отримати екстрену психологічну допомогу можна за телефоном 095 785 6069.

Цілодобову особисту консультацію психіатра, психотерапевта та медичного психолога можна отримати за адресою: Київ, вул. Кирилівська 103, корпус 1, приймальне відділення. Телефон для довідок: (044) 463 74 79.

Команда українців створила платформу Mindly з надання психологічної допомоги онлайн, де можна безкоштовно отримати не лише одноразову консультацію, а повноцінну довгострокову терапію. Для запису на консультацію переходь на сайт.

Національна платформа ВзаємоДія збирала список сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих.

17. 04. 2022

Dev.ua

<https://dev.ua/news/psykholohichna-terapiia-dobirka>

Д. Казанцев

Психологічна терапія: добірка платформ і сервісів, які допоможуть під час війни

Психологічна терапія: добірка платформ і сервісів, які допоможуть під час війни

1. Сервіс Mindly

Це платформа з надання психологічної допомоги онлайн, де можна безкоштовно отримати не лише одноразову консультацію, а повноцінну довгострокову терапію.

Як сказано на сайті сервісу, дипломовані психологи та психотерапевти допоможуть подолати посттравматичні розлади; допоможуть з адаптацією після вимушеної зміни місця проживання; допоможуть пережити втрату близької людини; навчать, як подолати тривожні почуття та як контролювати психологічний стан в умовах війни.

Для запису на консультацію переходьте за посиланням, а також завантажуйте додаток у Apple Store чи Google Play. Для реєстрації на платформі потрібна українська банківська картка — це спосіб ідентифікації, бо отримати безкоштовну терапію можуть лише українці.

2. Проєкт Holdyou

Даний проєкт призначений для людей, що хочуть отримати доступну кваліфіковану допомогу психолога у будь-який час. Психологи допоможуть подолати наслідки травмуючих подій, стабілізувати емоційний стан, впоратися з тривогою, нормалізувати сон, розвинути свідомість та розв'яжуть багато інших проблем. Holdyou пропонує індивідуальні консультації та підписки. Безкоштовних консультацій тут немає, але на сайті є блог, де можна знайти безліч цікавих порад.

3. Платформа «Розкажи мені»

Це безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. «Допомагаємо всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються у економіці, соціумі та житті кожної людини», — сказано на сайті проєкту.

Команда працює за методом когнітивно-поведінкової терапії, яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами. У проєкту також є Telegram-канал

Психологічна підтримка, де зібрані корисні поради для збереження та покращення ментального здоров'я.

4. Сервіс Pleso

Він дозволяє користувачеві за допомогою декількох десятків питань вибрати те, що його реально турбує. Виходячи з результатів, користувачам пропонується на вибір кілька фахівців, що спеціалізуються саме на його проблемі. Проєкт використовує масиви даних, щоб порекомендувати найбільш підходящого психолога. Тут є терапевтичні групи, бюджетна психологічна допомога, безкоштовна допомога, а також вебінари і блог. На сторінці в Instagram відбуваються постійно прямі ефіри по темі.

5. Doc.ua

Відомий сервіс, де можна знайти лікаря і записатися на прийом, а також замовити ліки. Рейтинг лікарів формується з двох категорій: стаж лікаря, його кваліфікація, ступінь та оцінка клієнтом, що побував на прийомі у лікаря. На сайті є розділ Акції, в якому бувають знижки від приватних клінік та безкоштовні консультації.

6. EgoBalance

Це платформа для пошуку психолога. «Ми допоможемо вам знайти спеціаліста відповідно до вашого запиту. Наше прагнення — зробити процес пошуку психолога якомога легшим та комфортним», — сказано на сайті платформи.

7. Psyroom.online

Сайт створений для вирішення соціально-психологічних проблем суспільства. «Маючи під рукою будь-який електронний пристрій, ви зможете знайти свого спеціаліста, який надасть розуміння, підтримку, супровід та допоможе знайти рішення будь-якої складної задачі», — йдеться у повідомленні платформи. Під час війни тут надають психологічну допомогу безкоштовно всім, кому це потрібно, у форматі відеоконференцій онлайн. Також на сайті є блоги та подкасти, де є надано багато відповідей по різним питанням.

8. У Києві працюють телефони довіри

За ними можна отримати консультацію професійного психолога або психотерапевта. Як заявила директорка Департаменту охорони здоров'я столиці Валентина Гінзбург, консультації надають на безоплатній основі.

9. «СпівДія заради Дітей»

Проєкт освітян, психологів та громадських активістів з різних міст України для дітей віком від 5 до 12 років, евакуйованих з територій воєнних дій.

Тут також шукають у команду волонтерів: освітян; психологів; активну молодь та небайдужих людей.

10. Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

Це ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Тут надають кваліфіковану допомогу цілодобово. У команді вже більше 500 психологів-волонтерів з України та світу. Зв'язатись з центром — тут.

11. Психологічна платформа КАФ

Тут є безкоштовний, дистанційний онлайн-сервіс для українських родин, що потребують медичної та психологічної допомоги. Сервіс надається україномовними спеціалістами за допомогою унікальних провідних платформ, що призначені для надання медичної та психологічної допомоги для дорослих і підлітків. КАФ — це ізраїльська кооперація трьох компаній — Kai, Amplio та Femi.

12. Telegram-чат StressOut 2.0

Це чат для психологічної підтримки у кризові ситуації.

13. Консультаційний центр кафедри психології та психотерапії УКУ «Порадня»

На базі Українського Католицького Університету стартувала робота Кризової Порадні. Тут надають безкоштовну психологічну допомогу тим, хто цього потребує. Допомога надається лише онлайн — через дзвінки та повідомлення в Telegram.

14. Чат «Як ти зараз?»

Команда Трітфілд та волонтери запустили Telegram-чат для колективної емоційної підтримки.

15. Студентський чат психологічної допомоги

Чат, у якому кожен може поділитися емоціями, думками та отримати допомогу від психологів.

16. Друг. Перша допомога

Бот для отримання першої психологічної допомоги.

17. Чат-бот «Марш жінок»

Тут є психологічна допомога жінкам та їх дітям 24/7.

18. GotoHelp

Онлайн служба екстренної психологічної допомоги 24/7.

19. Ініціатива «УкрЄдність»

Проект об'єднав понад 40 фахівців волонтерів з різних країн задля підтримки українців, що постраждали від війни. Команда пропонує кожному, хто потребує підтримки, щонайменше 3 безкоштовних онлайн психотерапевтичних сеанси.

20. Terlo.app

Додаток, що надає безкоштовну психологічну підтримку всім, хто зіткнувся з війною.

Громадська спілка Мережа правового розвитку
<https://ldn.org.ua/useful-material/psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viyny-de-i-iaak-otrymaty/>

Психологічна допомога під час війни: де і як отримати (+інфографіка)

Посилання на 15 безкоштовних ресурсів та низка рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації. Добірку підготував юрист-практикант Сумської ГО «Північна правозахисна група» Дмитро Мурач.

...список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати психологічну допомогу:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTSCLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiymOM4pA6RQ/viewform

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку і контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.

6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням: <https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером 7333 або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: (044) 222 90 94.

9. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки з 19.00 до 7.00. Контактні номери за регіонами: Одеса (048) 737 7676, Харків (057) 759 7676, Київ (044) 228 7676, Донецьк (062) 213 7676, Луганськ (064) 272 7676, Дніпропетровськ (056) 767 7676, Чернівці (037) 290 7676, Івано-Франківськ (034) 273 7676, Херсон (055) 239 7676, Львів (032) 253 7676, Миколаїв (0512) 59 76 76.

10. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ . Звернутися можна за номером 5522.

11. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – 0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного).

12. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

13. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.

14. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: 0 800 210 160.

15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі +4873 311 52 96. Viber, Telegram: (067)-718-9966; (063)-721-04-63; (066)-219-09-73.

Якщо ж у вас періодично зникає електроенергія, телефонний зв'язок або з'єднання з мережею інтернет, ви можете завантажити практичний посібник «Діти та війна: навчання технік зцілення» за посиланням: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf. Це посібник містить 5 планів занять щодо стабілізації психо-емоційного стану дитини, а також містить дієві інструкції та рекомендації щодо покращення психологічного становища особи.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та

психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту «Друг» розробила Telegram-бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події. З ресурсом можна ознайомитися, перейшовши за посиланням https://t.me/friend_first_aid_bot. ...

Олена Зеленська | Olena Zelenska
<https://t.me/FirstLadyOfUkraine/179>

✓

...!! Наш «Довідник безбар'єрності» створювався в мирні часи, щоб прибрати фізичні, психологічні й навіть мовні перепони з нашого життя. Такою перепорою, перешкодою, бар'єром тепер стала війна.

...Тут поради та інструкції для тих, кому найважче: сімей з дітьми, людей старшого віку та їхніх близьких, людей з інвалідністю. Ось питання, на які ви знайдете відповіді.

- ✓ Як допомогти дитині у тривожній ситуації?
- ✓ Як подбати про дитину в укритті?
- ✓ Як діяти, якщо дитина побачила щось шокуєче й налякана?
- ✓ Як розповісти та пояснити дитині втрату рідної людини?
- ✓ Як підтримати дитину в дорозі?
- ✓ Як перетнути кордон з дитиною до 18 років?
- ✓ Як допомогти дитині адаптуватися в тимчасовому житлі?
- ✓ Що робити, якщо ви побачили протиправні дії щодо іншої людини?
- ✓ Як отримати «пакунок малюка» або грошову компенсацію за нього?
- ✓ Куди звертатися батькам дітей із важкими захворюваннями?
- ✓ Як заспокоїти людину старшого віку під час обстрілів?
- ✓ Як переконати людину старшого віку спуститися в укриття?
- ✓ Як налаштувати людину старшого віку на переїзд у безпечне місце?
- ✓ Як розповісти людині старшого віку про втрату близького?
- ✓ Що робити, якщо ви зустріли дезорієнтовану людину?
- ✓ Як і де дістати ліки людині старшого віку?
- ✓ Як отримати пенсію, субсидію, соціальну допомогу після евакуації?
- ✓ Як вберегти людину з аутизмом від сенсорного перенавантаження?
- ✓ Як батькам налаштувати на дорогу дитину з аутизмом?

✓ Як налагодити комфортний побут дитини з аутизмом на новому місці?

✓ Як надати першу допомогу людині, у якої стався напад епілепсії?

Довідник можна знайти за адресою: <https://bf.in.ua>, розділ «У воєнний час» – у правому верхньому кутку. Розділ оновлюватиметься відповідно до викликів, які щодня ставить перед нами війна.

Київський фаховий коледж прикладних наук

<http://kklp.kiev.ua/psyho.html>

...Контакти щодо психологічної підтримки від Міністерства освіти і науки України

Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб - 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів - безкоштовні.

Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. - 0 800 213 103. Консультування з правових питань.

Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.

Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) 0 800 210 160.

Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел у Польщі +4873 311 52 96. Вайбер, телеграм: (067)-718-99-66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.

Сильне емоційне потрясіння, стрес, відчуття небезпеки можуть викликати у вашої дитини психологічну травму. Читайте нижче, як визначити, що у вашої дитини психологічна травма, та як ви можете їй допомогти. Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста - можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La StradaUkraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишiть:

Фейсбук - <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

Інста - https://www.instagram.com/childhotline_ua

Telegram - @CHL116111

Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги "Розкажи мені". Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і

надіслати заявку за цим посиланням (<https://tellme.com.ua>) Модератори платформи підберуть спеціаліста, і він якнайшвидше зв'яжеться з вами. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн. Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту "Друг" розробила бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події - з ним можна ознайомитися, перейшовши за посиланням https://t.me/friend_first_aid_bot)

Інформація про психологічну допомогу в умовах війни

1. Вінницька область <https://vinps.vn.ua/?p=2901>
2. Волинська область <https://www.facebook.com/HELP.VOCSPD/>
(мережа Facebook)
3. Дніпропетровська область http://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html
4. Донецька область <https://dnmcps.com.ua/25-03-2022-uchast-v-onlayn-naradi-dnuimzo-dlya-dyректорiv-oblasnykh-navchalno-metodychnykh>
5. Житомирська область https://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=564
6. Закарпатська область <http://zakinppo.org.ua/kafedri/kafedra-pedagogiki-tapsihologii/publikacii-vikladachiv/6904-psihologija-vijni>
7. Запорізька область https://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html
8. Івано-Франківська область <https://www.ippo.if.ua/predmetry/ocppsr/index.php?r=site/index>
9. Київська область http://bilatserkva-cppsvr.kiev.sch.in.ua/krizove_reaguvannya/
10. Кіровоградська область <http://koippo.in.ua/ppsr/>
11. Луганська область <http://loippo.edu.ua/psychological-service/news/6528-pershapsykhologichna-dopomoha-liudiam-iaki-perezhyly-kryzovu-sytuatsiiu>
12. Львівська область <http://loippo.lviv.ua/news/List-vchitel-v--tal-yskoi-stor-i-do-ukrainskihkoleg-publication/>
13. Миколаївська область <https://moippo.mk.ua/novyny/plyve-kacha-i-anhely-letiat/#more5862>
<https://www.facebook.com/moippo.official/> (мережа Facebook)
14. Одеська область <https://ppko.odessaedu.net/>

<https://www.facebook.com/946471355557467/posts/1811977629006831/>
(мережа Facebook)

15. Полтавська область <http://pano.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-isotsialnoi-roboty>

<https://www.facebook.com/poippo> (мережа Facebook)

16. Рівненська область <http://rosvita.rv.ua/2013-09-10-06-10-48.html>

17. Сумська область
http://nmcps.sumy.sch.in.ua/informaciya_pro_zaklad/

Тимчасово проблеми із сайтом

18. Тернопільська область <http://nmcpsr.blogspot.com/>

19. Харківська область http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?page_id=9458

Тимчасово проблеми із сайтом

20. Херсонська область Сайт тимчасово не працює

21. Хмельницька область <https://hoippo.km.ua/?p=5289>

22. Черкаська область <http://oipop.ed-sp.net/?q=node/12687>

<https://www.facebook.com/groups/1310246369325912/?ref=share>

(мережа Facebook)

23. Чернігівська область https://choippo.edu.ua/?page_id=90

Сайт тимчасово не працює

24. Чернівецька область <http://ippobuk.cv.ua/?p=8637>

25. м. Київ <https://sites.google.com/site/nmcppippo/golovna>

<https://www.facebook.com/groups/124176988169440> (мережа Facebook)

26. ДНУ «ІМЗО» <https://imzo.gov.ua/psykholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedagogichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/>

27. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України <https://psyua.com.ua/>

<https://www.facebook.com/UNMCPPSR> (мережа Facebook)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

...Серед спільноти студентів та освітян вищої та фахової передвищої освіти функціонує Telegram група https://t.me/psychological_help_for_students, де ви можете отримати консультування, дієві техніки подолання емоційних станів, долучитися до занять груп підтримки, поділитися своїми проблемами та переживаннями, отримати заряд позитиву та вільно поспілкуватися з учасниками групи з усіх міст України. https://t.me/psychological_help_chat - чат, де ви можете вільно спілкуватися з іншими студентами, отримати безкоштовну та професійну допомогу освітян та психологів.

Сайт Черкаської спеціалізованої школи №3
<http://school3.ck.ua/derzhavni-kanali-pidtrimki/>
Державні канали підтримки

В Україні стартував проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ». ПОРУЧ - це спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Проєкт ПОРУЧ - це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

Психологи ПОРУЧ допомагають не лише підліткам, а й батькам, адже саме батьки мають не лише дати ради собі, але й підтримувати своїх дітей. Це непросто, тож зайвої підтримки тут не буває <https://poruch.me/>

А різноманітні Ігри, вправи для зняття тривожності та страхів, а також поради - як підтримати дитину у складні часи, можна знайти на Телеграм-каналі «ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ»: КАНАЛ СТВОРЕНО З ТУРБОТОЮ ПРО БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

Підтримай дитину @pidtrumaidutuny
Email: pditinu@gmail.com

25.04.2022

Київська обласна військова адміністрація
<https://koda.gov.ua/kyivskyj-oblasnyj-czentr-soczialno-psyhologichnoyi-dopomogy-informuye/>

Київський обласний центр соціально-психологічної допомоги інформує

Під час повномасштабної війни в Україні Київський обласний центр соціально-психологічної допомоги продовжує здійснювати свою діяльність:

– надає притулок для жінок та дітей, котрі втратили помешкання внаслідок війни з наданням психологічної, юридичної, соціальної та гуманітарної допомоги;

– надає психологічну допомогу учасникам бойових дій; цивільним, які перебували або все ще перебувають у зоні бойових дій; жертвам сексуального або/та фізичного насилля; людям, котрі перебувають у

кризових, травмуючих психіку ситуаціях; людям, які пережили втрату близької людини.

Телефон гарячої лінії - 0 800 300 167

03.04.22

УНІАН

<https://www.unian.ua/health/telefon-doviri-v-ukrajini-vidkrili-telefon-doviri-z-nadannya-psihologichnoji-dopomogi-11771551.html>

В. Орлова

Для постраждалих від війни відкрили "телефон довіри" з надання психологічної допомоги

Психологи Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству готові надавати психологічну підтримку для постраждалих від дій окупантів та тим, хто став свідками злочинів російських варварів.

Про це повідомила заступниця голови Київської міськдержадміністрації М. Хонда.

"Новини з територій, які були окуповані, просто жахають... Розстріли мирних мешканців, катування, зґвалтування, мародерство – це все і є тим самим "руським міром". Крім цього всього, окупанти лишили по собі і ще одну серйозну проблему, яку потрібно вирішувати якомога швидше. Це величезна кількість психологічних травм, спричинених діями окупантів", - зазначила чиновниця.

Вона наголосила, що особливої підтримки зараз потребують жінки, які постраждали від сексуального насильства російських фашистів.

"Психологи нашого Центру готові зараз надавати психологічну підтримку усім, хто її потребує. "Телефон довіри" 15 00 працює в цілодобовому режимі", - сказала Хонда.

...Служба "Телефону довіри" Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству працює цілодобово: 044-272-15-00 (з мобільного) та 15 00 (зі стаціонарного). Усі дзвінки є безкоштовними та анонімними, підкреслили в КМДА.

24.04.2022

<https://izbirkom.org.ua/news/obshchestvo-19/2022/v-odesi-stvorili-sajt-bezkoshtovnoi-psiologichnoi-dopomogi/>

В ОДЕСІ СТВОРИЛИ САЙТ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Волонтерський центр “Експедиція” у співпраці з MPT Pay LTD та Одеською обласною організацією Товариства Червоного Хреста України створив спеціальний ресурс, на якому українські громадяни можуть звернутись по психологічну допомогу, а практикуючі психологи - надати її.

Для отримання психологічної підтримки необхідно подати просту заявку на сайті psyhelp.info або в Телеграм боті PSYHELPbot (в ньому можна попередньо розповісти про ситуацію не лише письмово, а й голосовим повідомленням).

Окрім цього, користувачі можуть звернутись на цілодобову гарячу лінію Товариства Червоного Хреста України (0 800 333 161) і отримати кваліфіковану підтримку досвідчених консультантів. Всі дзвінки для абонентів України абсолютно безкоштовні та анонімні!

Також через сайт можна залишити заявку для участі в групових заняттях з медитації та Mindfulness, які допоможуть користувачам психологічно розрядитись.

7.04.2022

0512.com.ua

<https://www.0512.com.ua/news/3366682/mikolaivci-mozut-otrimati-bezkostovnu-psiologichnu-dopomogu>

Миколаївці можуть отримати безкоштовну психологічну допомогу

Миколаївський міський центр соціальних служб інформує про можливість отримати безкоштовну психологічну допомогу.

...Контакти:

Практичні психологи міського центру соціальних служб (Viber та Telegram):

0507545529

0955665404

Час консультації та спосіб (телефоном/онлайн/листування) обговорюються індивідуально за домовленістю з фахівцем.

Графік проведення консультацій - щоденно з 9:00 до 17:00.
Психологічна підтримка фахівців Миколаївської «Клініки, дружньої до молоді»:

0933188770

Національна психологічна асоціація

help.me.npa@gmail.com (запис)

Кризова психологічна допомога та підтримка вагітних.

Консультавання перинатального психолога:

0508625444 (цілодобово)

@bezpekavagitnihua (Telegram)

Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції:

0800211444

31.03.2022

Суспільне

<https://suspilne.media/232898-sbu-zatrimala-meskanca-dnipra-akij-za-zavdannam-rosijskih-specsluzb-pronik-do-teroboroni/>

І. Руденко

У Дніпрі надають психологічну підтримку переселенцям: куди звертатися

Фахівці міського центру соціальних служб надають психологічну підтримку сім'ям-переселенцям, а також дніпрянам, які цього потребують.

За словами психологині центру соціальних служб Карини Толочик, за день вони приймають до десяти людей.

...Телефони психологічної підтримки працюють цілодобово щодня: 066-061-81-50, 066-448-61-54, 093-491-68-26, 096-248-75-74, (056) 767-18-41, (056) 785-14-32, (056) 785-73-60, (056) 767-12-30.

Можна звертатися і особисто.

Окрім цього, робота центрів соціальних служб не зупинялася, працівники активно допомагають волонтерам міста у "Центрі гуманітарної допомоги для жінок та дітей переселенців" та в управліннях соціального захисту населення.

9.04.2022

Starkon.City

<https://starkon.city/articles/205519/psihologi-starokostyantynivskogo-krizovogo-centru-nadadut-psihologichnu-dopomogu-ta-pidtrimku>

Психологи Старокостянтинівського Кризового Центру нададуть психологічну допомогу та підтримку

...Психологи Центру нададуть психологічну допомогу та підтримку, інструменти для саморегуляції, щоб набути навичок управління собою та своїми станами, тривогою, панікою та іншими почуттями, бути опорою для себе та інших, не втрачати віру.

Допомога надаватиметься у форматі очної консультації, групових занять для дорослих та дітей за адресою: м. Старокостянтинів, вул. Героїв Небесної Сотні, 4, за попереднім зверненням за телефоном: (03854) 4 52 09, моб.: (098) 504 62 49.

Дзвінки приймаються з 08:30 год. по 16:00 год. Вихідні дні: субота, неділя.

25.04.2022

НВ

<https://nv.ua/ukr/dnipro/telefoni-cilodobovoji-garyachoji-liniji-psihologichnoji-dopomogi-u-dnipropetrovskoji-oblasti-50236649.html>

ДСНС Дніпропетровської області запустила гарячі лінії психологічної підтримки у семи містах

Мешканці Дніпропетровщини та переселенці з інших регіонів можуть звертатися по психосоціальну допомогу на телефонні гарячі лінії. Цілодобово на зв'язку з ними будуть фахівці підрозділів ДСНС області.

«Оператори надають інформаційну підтримку і психологічну допомогу. Найперше, переселенцям, які постраждали внаслідок воєнних дій. Консультанти керуються принципами анонімності, доброзичливості та неупередженого ставлення до абонента», - зазначила головна фахівчиня відділу зв'язків із ЗМІ та роботи з громадськістю ГУ ДСНС України у Дніпропетровській області Дарина Цуркань.

Вона додала, що за потреби адміністратори організовують консультації фахівців різних напрямів. Зокрема, юристів, медиків, соціальних працівників. Допомагають відновлювати втрачені документи,

оформляти закордонні паспорти, займаються гуманітарними питаннями. Вже надійшло майже півтори сотні дзвінків.

Телефони гарячих ліній ДСНС у регіоні:

- 056-371-29-32 — м. Дніпро;
- 0569-56-05-58 — м. Кам'янське;
- 093-477-05-53 — м. Кривий Ріг;
- 093-717-71-62 — м. Павлоград;
- 093-519-51-33 — м. Нікополь;
- 056-634-20-93 — м. Синельникове;
- 063-282-28-39 — м. Новомосковськ.

31.03.2022

odessa-life

<https://odessa-life.od.ua/uk/news-uk/pereselenci-v-odesi-de-otrimati-dopomogu>

Переселенці в Одесі: де отримати допомогу?

Одеські психологи надають підтримку батькам та дітям, які через війну стали вимушеними переселенцями. Також у місті працює Гуманітарний волонтерський центр допомоги біженцям.

Як повідомляє прес-служба одеської мерії, психологічну підтримку переселенцям надає спеціальна служба департаменту освіти та науки міської ради. Фахівці проводять консультації та корекційні заняття, спрямовані на підтримку та емоційне розвантаження, а також працюють із наслідками гострої кризи.

Для зручності психологи надають свою допомогу в онлайн- та офлайн-форматах як за основним місцем роботи, так і на волонтерських засадах.

Координацію роботи волонтерів-психологів здійснюють психологи Одеського центру професійного розвитку педагогічних працівників.

Якщо ви потребуєте психологічної допомоги, телефонуйте за телефонами:

(048) 722-07-86, 722-05-04 (з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 15:00)
або надсилайте листи на електронну адресу: osrgrpp@ukr.net

22.04.2022

сайт Харківської міськради.

<https://www.city.kharkov.ua/uk/news/-50482.html>

Харків'яни можуть онлайн отримати соціально-психологічну допомогу

Харківський міський центр соціальних служб «Довіра» консультує громадян в режимі онлайн.

Як повідомили в Департаменті соціальної політики, фахівці центру надають соціально-психологічну допомогу, зокрема у випадках, пов'язаних з насильством та бойовими діями. Також вони займаються подальшим представництвом інтересів громадян та допомагають зв'язатися з іншими службами, організаціями та закладами, необхідними для вирішення проблем.

Окрім психологічних консультацій, центр надає інформацію щодо роботи пунктів видачі гуманітарної допомоги, можливості отримання гуманітарної допомоги від волонтерів, евакуації, а також оформлення низки документів, зокрема довідки внутрішньо переміщених осіб, заяви на отримання грошової допомоги для ВПО, заяви про знищене/пошкоджене майно тощо.

Громадяни, які мають потребу в отриманні соціальних послуг, можуть написати:

- на електронну пошту: dovira92@ukr.net

- у соціальній мережі «Instagram»: [@hmcss_dovira](https://www.instagram.com/hmcss_dovira)

- у соціальній мережі «Facebook»:

<https://www.facebook.com/KhCSSDovira>

Для зручності опрацювання звернень громадян просять писати їх за наступною формою: повне ПІБ особи; сутність питання, з яким звертаються; район проживання у Харкові; контактний мобільний телефон.

17.04.2022

Сайт Львівської міської ради

<https://city-adm.lviv.ua/news/society/social-sphere/291254-za-chas-yiiny-psykholohichnu-pidtrymku-u-lvovi-otrymaly-ponad-700-ukrainsiv>

М. Демчина

За час війни психологічну підтримку у Львові отримали понад 700 українців

Від початку повномасштабного збройного вторгнення росії в Україну, львівські психологи й психотерапевти допомагають українцям. Лише у центрі соціальних служб «Між нами» за цей час надали понад 700 психологічних консультацій.

....За час війни фахівці центру організували також понад 20 індивідуальних та групових консультацій і провели навчання для волонтерів із надання першої психологічної допомоги. Водночас, майже 300 дітей пройшли тренінги щодо саморегуляції, де навчалися технікам зняття напруги та стресу.

У Львові діє цілодобова лінія психологічної підтримки для всіх, хто її потребує. Цю допомогу надають фахівці центру «Між нами». Психологічну допомогу можна отримати за номером телефону 0800307305. Дзвінки з номерів будь-яких операторів – безкоштовні.

22.04.2022

ZAXID.NET

https://zaxid.net/volonterskiy_tsentr_nadavatime_u_lvovi_bezkoshtovni_konsultatsiyi_psihologiv_ta_yuristiv_n1541549

О. Шиян

У Львові надаватимуть безкоштовні консультації психологів та юристів

Львівський офіс волонтерського хабу «СпівДія» надаватиме безкоштовну психологічну та юридичну допомогу. Отримати фахову консультацію можна за попереднім записом, який стартує від 22 квітня.

Психологічна підтримка буде надаватися онлайн та у хабі. Записуватися на індивідуальні та групові консультації можна вже, а опрацьовувати такі заявки психологи розпочнуть з 3 травня.

«Якщо ви відчуваєте тривожні та депресивні стани, неспокій, апатію, напругу, у вас проблеми адаптації, порушення сну – записуйтеся на консультацію і ми вам допоможемо. Метою психологічного напрямку є діагностика психічного стану, емоційна підтримка та стабілізація, підвищення психологічної стійкості, психонавчання», – зазначила психологиня «СпівДії хабу» у Львівській області Ольга Кітура.

Юридичні консультації будуть надавати виключно онлайн. На них можна отримати інформацію про права та можливості під час воєнного стану, а також підготувати документи для звернення у відповідні органи.

Записатися на консультації можна посиланням. Опрацьовувати заявки розпочнуть з 3 травня.

«СпівДія» – це платформа для об'єднання волонтерських та державних ініціатив для гуманітарної допомоги в час війни. Регіональним координатором «СпівДії» є Львівський обласний молодіжний центр. На майбутнє, за інформацією львівського керівника «СпівДії Хабу» Олександра Станасюка, тут планують організувати роботу з дітьми і допомоги переселенцям з працевлаштуванням.

8.04.2022

vn.20minut.ua

<https://vn.20minut.ua/Zdorovya/psihologichna-dopomoga-pereselentsyam-yak-i-de-yiyi-otrimati-u-vinnits-11553228.html>

М. ЛЄХОВА

Психологічна допомога переселенцям. Як і де її отримати у Вінниці?

Вінницькі психологи продовжують надавати психологічну та соціальну допомогу людям, які евакуюються з регіонів України, де ведуться бойові дії.

Де отримати психологічну допомогу?

Кабінети психологічних консультацій працюють за адресами:

вул. Соборна, 50;

вул. Брацлавська, 85,

вул. Космонавтів, 30.

Для отримання психологічної допомоги, звертайтеся за номерами телефонів:

Петро - 097 475 43 21; 093 788 04 59;

Вікторія - 063 644 54 32;

Наталія - 093 409 67 85;

Лілія - 063 778 20 91;

Сергій - 098 449 30 77;

Ольга - 093 524 81 60;

Галина - 098 855 44 48;

Олександра - 098 472 22 92;

Вікторія - 067 319 74 03;

Людмила - 067 766 79 96;

Ірина - 067 526 67 71;

Анатолій - 067 431 20 31;
Інна - 093 894 51 23;
Олеся - 067 430 84 31;
Анатолій - 068 959 98 63;
Вікторія - 067 319 74 03;
Оксана - 098 698 80 25;
Андрій - 067 874 10 01;
Наталя - 068 058 25 10;
Ніна - 067 420 49 11;
Владислава - 097 295 63 61;
Марія - 067 910 93 91;
Інга - 068 110 63 23;
Олеся - 093 016 60 23;
Володимир - 097 696 25 59.

12.04.2022

Дрогобицька міська рада

<https://drohobych-rada.gov.ua/модульні-будинки-найоптимальніший/>

Психологічна допомога переселенцям: у приміщенні колишньої гімназії №15 зафункціонує Центр психологічної підтримки

У Дрогобичі надаватимуть ще більше психологічної допомоги – на базі колишньої гімназії №15 відкривають центр психологічної підтримки для переселенців.

...У місті створили єдину телефонну лінію так званого координаційного центру психологічної підтримки -098-67-970-22. Понад 40 високопрофесійних психологів та психіатрів, які працюють як з групами людей так і формують індивідуальні зустрічі – надають консультації та допомогу переселенцям, займаються їхньою психологічною реабілітацією.

...Окрім місцевих психологів у Дрогобичі працює й група психотерапевтів, котрі завітали в місто Котермака із Європи та надають свої послуги. Вони проводять як групові так і індивідуальні зустрічі.

Активно працюють із внутрішньо переміщеними особами і викладачі-психологи Дрогобицького державного педагогічного університету. Зазвичай вони надають свої консультації в університетському гуртожитку №5, який з перших днів війни приймає переселенців. Фахівці педуніверситету надають консультації, психологічну підтримку і

реаблітацію як дорослим так і дітям. Окрім цього – викладачі-психологи відвідують і поранених воїнів та надають консультації їм, – додає Оксана Матчишин.

Усім, хто відчуває потребу у спілкуванні, психологічній розгрузці та консультації закликають звертатися за номером телефону Центру психологічної підтримки -098-67-970-22.

28.04.2022

АрміяInform

<https://armyinform.com.ua/2022/03/28/u-poltavi-uspishno-zapracuyuvav-telegram-kanal-psyhologichna-pidtrymka/>

Д. Чалий

У Полтаві успішно запрацював Telegram-канал «Психологічна підтримка»

Психологи поліції Полтавщини через свій Telegram-канал (<https://t.me/obiymu>) «Психологічна підтримка» упродовж кількох тижнів успішно надають фахову допомогу українцям.

Telegram-канал має корисні пости та базові рекомендації, які під час війни неодмінно допоможуть розвантажити нервову систему. Наразі до психологів за допомогою звернулося понад пів сотні осіб з регіону, а також з інших областей України.

- Цей проєкт створений виключно для надання допомоги громадянам, які потребують психологічної підтримки під час війни. Адже самостійно багатьом українцям важко впоратися з панікою, страхом, тривогою та іншими сильними емоціями. Саме у розв'язанні цих проблем ми й допомагаємо людям, - повідомили у Головному управлінні Національної поліції в Полтавській області.

Також працівники служби надають не лише персональну допомогу громадянам, а й консультують педагогів Полтавщини. Зокрема надають допомогу, як психологічно підтримати дітей під час звучання сирен, перебування в бомбосховищах тощо.

Окрім Telegram-каналу, правоохоронці запустили чат-бот [@polltvasupportbot](https://t.me/polltvasupportbot) для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

09.04.2022

Незалежний громадський портал

<https://ngp-ua.info/2022/04/57105>

На Хмельниччині створили Центр надання психологічної підтримки: як зареєструватися

За сприяння Хмельницької обласної ради та благодійного фонду “Ми поруч” створено Центр надання психологічної підтримки жителям Хмельниччини та внутрішньо переміщеним особам.

Телефон координатора проєкту: 096-320-24-29

Консультації проводяться на безоплатній основі.

Засіб комунікації – єдина платформа зв’язку Cisco Webex.

Щоб взяти участь в проєкті зареєструйтеся за посиланням: <https://forms.gle/YgFD7T4QS2UzjJnS7>

8.04.2022

vsim.ua

<https://vsim.ua/dopomahayemo/hnu-zbirae-dopomogu-viyskovim-i-pereselentsyam-yak-doluchitis-11553248.html>

І. Олійник

ХНУ збирає допомогу військовим і переселенцям: як долучитись

Центр допомоги ЗСУ та вимушеним переселенцям при Хмельницькому Національному університеті виконує багато важливих функцій.

...Хмельницький Національний Університет також надає освітні послуги студентам закладів вищої освіти, розташованих у зоні проведення активних бойових дій.

Гугл-форма для реєстрації: <https://bit.ly/3wiPOV>

Психологічна служба ХНУ:

- надає психологічну підтримку за номером телефону гарячої лінії +38 073 073 0233;

- організовує та проводить курси першої психологічної допомоги, запис за тел. +38 097 750 1527.

Юридична клініка безкоштовно консультує переселенців із правових питань за номером телефону +38 067 108 9309.

Кафедра української філології проводить набір слухачів на безкоштовні курси вивчення української мови для вимушених переселенців. Гугл-форма для реєстрації: <https://cutt.ly/vDGkFEa>

7.4.2022

Вичерпно

<https://vycherpno.ck.ua/cherkashhany-ta-pereselenci-mozhut-otrymaty-soczialnu-ta-psyhologichnu-dopomogu/>

Черкащани та переселенці можуть отримати соціальну та психологічну допомогу

Із початку воєнних дій до фахівців Черкаського міського центру соціальних служб звернулися за допомогою 611 людей, 194 із них – внутрішньо переміщені особи, які приїхали із місць активних бойових дій. Про це повідомляє пресслужба ЧМР.

Загалом же за цей період тут надали 830 послуг, із яких – 126 психологічних консультацій.

Довідково:

Черкаський міський центр соціальних служб працює за адресою: вул. Благовісна, 170 (колишня тютюнова фабрика), 2 поверх, кабінет 41.

Консультації за телефонами: (0472) 33-67-94, «гаряча лінія» (0472) 330-900.

Графік роботи: понеділок – п'ятниця, з 8.45 до 17.00 години.

Ел.пошта: chmcssdm15@gmail.com.

17.03.2022

АрміяInform

<https://armyinform.com.ua/2022/03/17/u-kalushi-zasnuvaly-spilnotu-psyhologiv-dlya-pidtrymky-vijskovyh-ta-yihnih-rodyn/>

М. Блонар

У Калуші заснували «Спільноту психологів» для підтримки військових та їхніх родин

У Калуській територіальній громаді, що на Івано-Франківщині, 12 психологів об'єдналися для підтримки українських військових та їхніх родин. ...Контакти психологинь-координаторів: підтримка військових - 099

089-99-54 - Іванна; для родин - 095 002-54-85 - Оксана; допомога діткам - 098 976-07-37 - Любов.

22.04.2022

ПЕДРАДА. Портал освітян України

<https://www.pedrada.com.ua/news/7240-dovdnyk-dlya-osb-yak-potrebuyut-dopomogi>

Довідник для осіб, які потребують допомоги

В Україні підготували довідник контактів організацій і установ, що надають допомогу в умовах воєнного стану В Україні розробили довідник контактів організацій і установ, що надають допомогу під час війни. У довіднику можна знайти гарячі лінії й контакти для людей, які потребують медичної, правової, гуманітарної, психологічної допомоги. Крім того, є інформація про організації, які допомагають в питаннях евакуації та надання прихистку, забезпечення прав в освіті, протидії насильству, пошуку військовополонених та загиблих військовослужбовців та інші. Довідник безкоштовний для завантаження та поширення.

07.04.2022

Одеський обласний центр громадського здоров'я

<https://healthcenter.od.ua/2022/04/07/ne-movchy-rozkazhy-psyhologichna-dopomoga-pislya-zgvaltuvannya/>

Л. Гасанова

Не мовчи – розкажи! Психологічна допомога після зґвалтування

...Куди звертатися по допомогу, якщо вас зґвалтували:

Обов'язково – у поліцію за номером 102, а якщо вам потрібна медична допомога, то у «швидку» за номером 103.

Якщо ви перебуваєте на тимчасово окупованій території і не маєте змоги звернутися до поліції, повідомте про злочин в Офіс Генерального прокурора за номером: 096 755 02 40 (Viber, WhatsApp, Telegram, Signal) або на імейл: conflict2022.ua@gmail.com (зазначте ПІБ і засоби зв'язку з вами).

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну допомогу психолога або психотерапевта, потрібно лише коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті tellme.com.ua.

12.04.2022

Українська правда

<https://life.pravda.com.ua/society/2022/04/12/248209/>

Я. Осадча

Що робити, якщо ви стали жертвою або свідком сексуального насилля під час війни

... Як зафіксувати злочин

Якщо є можливість звернутися до поліції, не змінюйте одяг, не приймайте душ чи ванну та не чистіть зуби.

Телефонуйте:

102 поліція або 0 800 500 202 кол-центр поліції;

+38 096 755 02 40 Офіс генерального прокурора;

0800 500 335 Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству;

+38 044 253 75 89 або 0800 501 720 гаряча лінія Уповноваженого з прав людини;

+38 068 145 55 90 з понеділка по п'ятницю, з 9 до 18 години Асоціація жінок-юристок "Юрфем"

0 800 213 103; + 38 068 61 73 016 центр безоплатної правової допомоги.

Пишіть:

conflict2022.ua@gmail.com Офіс генерального прокурора;

@ESOSdoc Telegram-канал або evromaidansos@gmail.com

Євромайдан SOS;

@NHL116123 Telegram-канал Гарячої лінії із запобігання насильству;

hotline@la-strada.org.ua правозахисна організація "Ла Страда-Україна";

hotline@ombudsman.gov.ua Уповноважений з прав людини;

+38068-145-55-90 у Telegram, Viber, Signal Асоціація жінок-юристок "Юрфем".

Як отримати психологічну допомогу

+38096 839 76 17 або на цьому ж номері у Telegram @forpostcenter ГО

Форпост – психологічна допомога та консультації лікарів психіатрів;

0800 500 335 Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству;

8 0800 500 335 проект "Розірви коло";

a.kariakina@ проєкт психологічної підтримки, організований Машею Єфросініною;
tellmecomua@gmail.com психологічна допомога "Розкажи мені".

2.04.2022

НВ

<https://life.nv.ua/ukr/socium/shcho-robiti-yakshcho-zgvaltuvali-pid-chas-viyini-i-hto-dopomozhe-50230339.html>

Пережити та покарати винних. Що робити у випадку сексуального насильства під час війни

...Куди звертатися по допомогу

Національна поліція України - 102

Заклади охорони здоров'я - 103

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насилля, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - 116 123 або 0 800 500 335

Консультації онлайн:

Telegram — @NHL116123

Facebook — @lastradaukraine

Щоб отримати безкоштовну **КОНФІДЕНЦІЙНУ** допомогу психолога або психотерапевта, потрібно лише коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті tellme.com.ua

Якщо ви перебуваєте на тимчасово окупованій території й не маєте змоги звернутися до поліції, повідомте про злочин в Офіс Генерального прокурора. Телефон 096 755 02 40 (Viber, WhatsApp, Telegram, Signal), електронна пошта conflict2022.ua@gmail.com (зазначте свої ПІБ і засоби зв'язку).

Як передати інформацію для Міжнародного кримінального суду?

Офіс прокурора Міжнародного кримінального суду в Гаазі - пошта otr.informationdesk@icc-spi.int. Писати будь-якою мовою

Офіс Генерального прокурора України - www.warcrimes.gov.ua/#how

Telegram-бот Служби безпеки України - @stop_russian_wa_bot

23.04.2022

Громадський Простір

<https://www.prostir.ua/?news=spysok-telegram-kanaliv-ta-chat-botiv-de-mozhna-bezkoshtovno-otrymaty-likarsku-konsultatsiyu-abo-informatsiyu-pro-nadannya-dopomohy-u-rehioni>

Список Telegram-каналів та чат-ботів, де можна безкоштовно отримати лікарську консультацію або інформацію про надання допомоги у регіоні

...У МОЗ опублікували список Telegram-каналів та чат-ботів, де можна безкоштовно отримати лікарську консультацію або інформацію про надання допомоги у регіоні.

Де можна отримати допомогу?

- чат-бот для лікарів, які хочуть допомогти, та пацієнти, яким необхідна допомога <https://t.me/Doc2rbot>

- чат-бот медичних онлайн-консультацій https://t.me/MedicalForUA_bot

- чат-бот “Медичні закупівлі України”, де можна знайти актуальну інформацію про пункти вакцинації проти COVID-19 https://t.me/medpro_ukraine_bot

- чат-бот для людей, які живуть з ВІЛ, з інформацією про те, де можна знайти антиретровірусну терапію в Україні або за кордоном https://t.me/HIV_AIDS_bot

- чат-бот про алгоритми надання медичної допомоги під час військових дій https://t.me/TacticMedAid_bot

- канал “Лікарі України онлайн + ветеринарія” <https://t.me/doctorsonline103>

- канал “ДонорUA”, на якому зібрані графіки роботи центрів крові, а також важлива інформація про донорство <https://t.me/donorua>

07.03.2022

<https://vchasnoua.com/donbass/71686-bezkoshtovna-psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viiny>

Безкоштовна психологічна допомога під час війни

Отож коли не справляєшся самотійно — контактуй зі спеціалістами. Добірку підготувала команда видання Глузд.

- телеграм @kasilova_a та інстаграм @kasilova.psy — Аліна Касілова.
- +380979338985 — Богдан Басій.
- +380 67 740 59 64 — Лайма Корчинська.
- +380638354434 — Наталія Черниш.
- (097)879–73–37 — контакт для психологічної підтримки чи консультації.

Психологи, які готові надати консультацію через фейсбук:

- Надія Кутинська
- Юлія Боринець
- Галина Попович
- Олександра Василик
- Марія Венгрін Юлія Шкроміда
- Валерія Худзіцька
- Юлія Кушнір
- Надія Федорук
- Наталія Матвіюк
- Олена Геринович

Психологічна допомога в телеграм-каналах, застосунках та сервісах:

- Телеграм-канал «Allure коло підтримки».
- Чат «Коло підтримки Allure».
- Чат психологічної підтримки «Як ти?»
- Психологічна студія СЕНС створила чат-бот першої

психологічної допомоги.

- Скористайся застосунком для медитації Svitlo. На думку розробників, це найпростіший спосіб впоратися з емоціями та подолати стрес.

- Тут пошук сервісів психологічної допомоги.

Гарячі лінії безкоштовної психологічної допомоги:

Міжнародна гуманітарна організація «Людина в біді» надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації та скеровує до основних інформаційних служб людей, які живуть уздовж лінії розмежування. Крім того, зателефонувавши за номером 0 800 210 174, можна дізнатися інформацію про наявну гуманітарну допомогу.

Фундація «ВАРТО ЖИТИ» запустила ініціативу, у рамках якої 50 психологів зі всієї України в будні дні надаватимуть безкоштовну психологічну допомогу за номером: 5522 (Водафон та ін.) або +38 (093) 170 72 19 — для абонентів Kyivstar.

Психологічну допомогу можна отримати за номером цілодобової гарячої лінії — 0 800 210 160.

Також є цілодобова гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів — 0 800 501 212. Телефонувати можна зі всіх областей України.

Допомогу онлайн надає психологічний центр pleso та онлайн-платформа «Розкажи мені», а також національна психологічна асоціація (щоб отримати допомогу асоціації — заповни анкету).

Платформа terlo допомагає через листування.

Щоб отримати психологічну підтримку від Карітас Коломиї, телефонуй за номерами:

- +380 (95) 650 8913 Мар'яна.
- +380 (97) 811 3763 Тарас.

Перелік українських психотерапевтів шукай також тут.

Як допомогти собі самостійно, дивися тут.

https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір

Олег Романчук

директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ;
дитячий психіатр, психотерапевт центру “Коло сім’ї”

Психологічна стійкість (витривалість, резиліентність) – здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Для науковців і фахівців неймовірно важлива тема для дискусій, досліджень, наукових конференцій. Та зараз не про це. Зараз у нас війна – і ми гартуємо нашу стійкість усі разом. Бо вона так потрібна нам не лише для того, щоби дати собі раду з усіма стресами та випробуваннями, пов'язаними з жахіттям війни – але, щоби усім разом перемогти у цій війні.

Коли стратегією ворога є налякати нас потугою своєї агресії, викликати у нас паніку, посіяти відчай та зневіру, щоби врешті змусити здатися чи втікати – нашою відповіддю йому є наша Стійкість. Індивідуальна. Національна. Солідарна загальнолюдська – усіх сил Добра на цій землі.

Тож це не буде довга наукова стаття про усе те, що ми знаємо з досліджень про стійкість, а радше короткий огляд ключових інгредієнтів на допомогу нам ще з більшою усвідомленістю її гартувати в умовах воєнного часу.

Стійкість – це завжди про відчуття цінностей та змісту. І саме тому – ми повторюємо зараз собі знову і знову – з нами Правда, з нами – Бог, з нами – Перемога. Ми на своїй землі і боремося за свою свободу і за своє вільне майбутнє. І у підтримку маємо теж як спадщину з козацьких часів цей неймовірний вислів «Якщо ти чуєш Правду в собі – ти незборимий!» І це так важливо для нас зараз – бо Правда – це та зброя, якої не має ворог – її невичерпний запас є у нашому серці – і це та зброя, яка робить нас непереможними!

Цей зв'язок з Правдою треба тримати – так, як пілот тримає курс літака і постійно звіряється з нею. Саме тоді ми розуміємо, що кожен крок, який ми робимо, є частиною великої подорожі і він має сенс – відтак це стає джерелом енергії для нашого поступу і дає нездоланну наполегливість в русі...

Стійкість – це теж завжди про енергію світла, енергію Любові – бо саме вона власне і є тим найбільшим сенсом. І саме тому ми нагадуємо собі, що ми прагнемо бути Воїнами Світла, не хочемо уподобитися ворогу нелюдяними вчинками. Саме ця Любов дає нашим воїнам відвагу іти у бій, не боячись смерті... Її треба теж берегти в чистоті – бо у відповідь на усе варварство, так легко спалахує бажання лютої сліпої помсти і саме тому у Шевченковій молитві «Злопомисляючих спини» їх темній енергії протиставлене це світле прохання «А чистим серцем? – коло їх, Постави ангелів своїх, І чистоту їх соблюди...»

А ще стійкість – це про силу нашої єдності і взаємної підтримки... І це в унісон підтверджують усі наукові дослідження: наша стійкість базується на глибині наших стосунків (що на рівні сім'ї, що на рівні спільноти, народу, людства), взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру, не лише наважуючись довіряти, але й працюючи над тим, щоб бути вартими довіри – і це мабуть один з тих уроків, який нам найважче дається на національному рівні – але це наш виклик, це наше запрошення – і ми молодці, ми вчимося! І тому зараз, коли бачиш скільки людей проявляють неймовірну мужність та витривалість, чесність та щедрість, професійність і людяність – росте відчуття віри у свій народ – і чути, як глибоко резонує у кожній клітині оте Симоненкове: «Народ мій є! Народ мій завжди буде!».

Стійкість пов'язана з цим відчуттям більшої приналежності – ми сильні, коли чуємося частинкою чогось більшого, цілісного, тривалішого ніж наше індивідуальне життя – бути частиною Великої Історії. Тому зараз ми відчуваємо, як за нами стоять і козаки, і січові стрільці, і Шевченко, Франко, Леся Українка, Стус, Андрей Шептицький і незліченні герої усіх поколінь, яким ми кажемо «Героям Слава!», що набуває особливого сенсу –

бо ми усвідомлюємо, який це дар і яка це честь стояти на їх плечах, і продовжувати спільну справу заради майбутніх поколінь... Їхня стійкість, їх життєвий доробок – може стати нашим великим ресурсом – черпаймо з нього! Ця стійкість стає ще дужчою, коли наша Велика Історія не обмежується лише національною історією, коли вона стає частиною загальнолюдської історії Добра та Світла – і у ній ми переплетені з багатьма історіями про свободу, про гідність, любов та братерство – і плечі, на яких ми стоїмо стають ще ширшими й дужчими – це теж і про Махатму Ганді, і про Мартіна Лютера Кінга, Нельсона Манделу та Януша Корчака, їх імен також не злічити...

І нам треба теж нагадувати, бо це так легко забути, особливо потім, коли війна вже буде позаду (а це неминуче станеться) – що у цій єдності наша сила, і вона дуже велика, бо діючи гармонійно разом ми можемо значно, значно більше, ніж кожен окремо – і чи не тому ми ділимося, дивимося і надихаємося різними історіями з минулого і теперішнього, як от з цього маленького села на Чернігівщині, де об'єднана громада змушує без зброї колони російських танків увімкнути задній хід і їхати геть... Коли ми є такими єдиними, сповненими Правди і відваги – ми справді непереможні... І ця сила стає ще більшою, коли ми об'єднані з усім світовими силами Добра і міжнародною спільнотою...

Стійкість – це теж про вибір. Вона не є якоюсь вродженою чи індивідуальною якістю, яка притаманна окремим людям. Вона радше як м'язи – ми всі з ними народжуємося, але вони ростуть тоді, коли ми їх використовуємо. І коли ми вибираємо реагувати з позиції стійкості – ми стаємо відповідно стійкішими. Коли у випробуваннях робимо вибір реагувати виважено і мудро – такими ж стаємо. Коли у небезпеці – діяти відважно (попри страх, бо ж страх природній, але ж «мужність – це не відсутність страху, а здатність діяти згідно цінностей всупереч страху»), то ростемо у відвазі... І тому ми повторюємо собі зараз, мов бойову мантру: «Наше завдання і наш вибір: вистояти, витримати, перемогти! Що б не було і скільки би часу це не зайняло – вистояти, витримати, перемогти!»

Стійкість – це теж про Надію. Не просто про «рожевий» оптимізм, що «завтра все вже буде добре». Ми свідомі, що дорога може бути довгою і щоби виграти війну, нам можливо доведеться програти не одну битву і зазнати болісних втрат – але Надія – це про те, що вкінці Правда обов'язково перемає!

Надія – це те, що кличе на «на-дію» – тому стійкість – це про ефективну, мудру, виважену дію. У кожного вона своя, у кожного своє місце у великому Строю... Але це не про те, щоби «пересидіти і перечекати за стрічкою новин» – це про те, щоби щоденно займати своє місце у Строю –

для старенької бабці воно можливо у тому, що вона молиться за воїнів, у матері, що турбується про дітей, лікаря у шпиталі, пекаря на хлібзаводі, захисника – що тримає бій...

Стійкість – це теж про здатність ясно мислити і мати мудрі та світлі думки. Бо непомічні думки можуть так легко запустити внутрішнє торнадо паніки, відчаю, чи люті. А часом і думок тих багато не треба – бо коли ми діємо, і коли на полі бою – часто більш помічними є короткі молитви чи надихаючі «мантри». Ось одна з них – з уст міністра оборони Олексія Резніка – «Темрява відступить. Світанок близько. Тримаймо стрій...»

Стійкість – це не про непохитність і непомильність. А радше про вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти, вчитися з них – смиренно знову і знову... І теж не судити, тих, хто поруч у Строї, хто часом похитнувся чи схибив – а допомагати підводитися, виносити урок, виправляти...

Це теж про вміння регулювати емоції – почуття є важливі – вони комунікують, єднають, мобілізують та дають енергію до дії. Злість дає сили боротися, тривога – обережності в ситуації небезпеки. Але інколи почуття дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчаї можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали, але теж врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні. Зараз ми усі з цього мали «майстерклас» – і вчимося «заземлятися» при надмірній тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат...

Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як «розпружитися» і відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно цінностей.

Це теж про роль позитивних емоційних станів. Вони є вкрай важливі, бо всі ми добре знаєм, як чудово знімає напругу і відновлює душу добрий сміх і щира радість, як важливо бачити красу – милуватися, зворушуватися (і хоч як це не дивно звучить, але у темні дні війни цієї краси бачиться більше – як темної ночі зорі видніше – насамперед неймовірної краси людей, нашого народу). Це теж про уміння такі позитивні стани «генерувати» – пісню, жартом, танцем – і про уміння ними ділитися, адже «розділена радість множить»...

І, безумовно, стійкість – це про дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення, це особливо важливо в умовах хронічного стресу і невизначеності – і тут і про сон, і про їжу, і про фізичну активність, уже згадані ресурсні активності, час на тишу і відпочинок. Навіть короткий. Дозування новин. Уміння зберегти сили на ті битви, які справді важливі і не

розпорошити на другорядне, і мати тієї енергії не на один день, а на стільки, на скільки буде треба до Перемоги...

Отож, перед нами дорога. Вона змінить і уже змінює нас – у ній ми народжуємося і відроджуємося – не лише для себе, але й для світу! І ми знаємо твердо – це та дорога, з якої нас ніхто ніколи не зможе звернути – жити, творити нашу дорогу нам Україну, творити її усією любов'ю та відвагою нашого серця – вільною країною вільних людей, що є частиною великої та світлої родини народів, що вибирають творити на землі цивілізацію миру й любові!

<https://k-s.org.ua/coping-war/>

Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни

Інфоресурси для батьків

- [Як говорити з дітьми про війну \(5 порад для батьків\)](#)
- [Як потурбуватися про себе \(5 порад батьків на часи війни і не тільки\)](#)
- [Як підтримати дітей в цей непростий час війни \(5 порад для батьків\)](#)
- [Як підтримати дітей, коли довелося переїхати через війну \(5 порад для батьків\)](#)
- [Як підтримати дитину, якщо її рідні на війні \(5 порад для батьків\)](#)
- [Швидкий рецепт психологічної стійкості](#)
- [Як допомогти дитині, коли вона пережила психотравмуючу подію \(путівник для батьків\)](#)
- [Як допомогти дитині пережити втрату \(путівник для батьків\)](#)
- [Якщо ви пережили психотравмуючу подію \(книжка самопомоги\)](#)
- [Цілющі історії для дітей \(Гельга Керншток-Редль\)](#)
- [Психологічна стійкість в часи війни: індивідуальний та національний вибір](#)
- [Високоточна зброя Воїнів Світла](#)
- [Перебувати у Світлі - і тримати Стрій!](#)
- [Як народжується Мужність](#)
- [Як народжується Сила](#)

- Битва з темрявою: назовні та всередині нас
- видкий рецепт психологічної стійкості
- Важливі навички в період стресу
- Якщо ви пережили психотравмуючу подію (книжка самодопомоги)
- Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес і зміцнити стійкість (IFRC)
- Посттравматичний стресовий розлад (брошура ІПЗ УКУ)
- Техніки самодопомоги: сейф
- Техніки самодопомоги: безпечне місце
- Техніки самодопомоги: заземлення
- Психологічна допомога дітям, що пережили психотравмуючі події на війні (Олег Романчук)
- Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні? (Олег Романчук)
- Перша психологічна допомога (Галина Нетлюх)
- Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни? (Олег Романчук)

Інфоресурси для дітей

- Зустріч з героєм (казка)
- Герої теж плачуть (казка)
- Велика подорож, великі почуття
- Сильні почуття приходять і відходять
-

Інфоресурси для фахівців

- Посібник "Перша психологічна допомога"
- Як спілкуватися з людиною після пережитого нещастя чи катастрофічного досвіду
- Управління проблемами + (ВООЗ)
- Просвітницький буклет "Посттравматичний стресовий розлад у дітей та молоді"
- Діагностичні критерії ПТСР за DSM та синопсис протоколу допомоги NICE
- Протокол діагностики та терапії ПТСР (повна версія NICE)
- Опитувальник по симптомах ПТСР у дітей та молоді
- Опитувальник по симптомах ПТСР у дорослих (IES)

- Опитувальник по симптомах ПТСР CATS-2 (версія для дітей)
- Опитувальник по симптомах ПТСР CATS-2 (версія для батьків)
- Цілющі історії для дітей (Гельга Керншток-Редль)
- "Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії". Романчук О. (Стаття для журналу НейроNews)
- Діти та війна: навчання технік зцілення (посібник)
- Діти та війна: навчання технік зцілення (робочий зошит)
- Підтримка учням, що зазнали травми (програма SSET)
- Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів.

Практичний посібник

- Коен Д. "Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Практичний посібник"
- Бріер Д., Скотт К. "Основи травмофокусованої психотерапії. Практичний посібник"

Практичний посібник"

Ми свідомі, що в час війни ми усі маємо об'єднатися та допомагати один одному, а особливо особам, що опинилися в складних життєвих обставинах через вимушене переселення, втрату праці, втрату рідних. Ми свідомі нашої відповідальності перед родинами захисників вітчизни, тими, хто безпосередньо був у зоні бойових дій і пережив психотравмуючі події. Тому команда центру «Кола сім'ї» долучається до волонтерської допомоги потерпілим та у співпраці з нашими партнерами ми надаватимемо в межах наших можливостей професійні послуги центру (лікарські консультації, психотерапевтичні та ін.) безкоштовно та за системою соціальних знижок – у Львові, в Києві та телеклініці центру.

В межах нашої ініціативи

"Вистояти. Перемогти. Відродитися" ми реалізуємо гуманітарні навчальні програми для фахівців у партнерстві з Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та Інститутом психічного здоров'я УКУ

<https://viyna.net/>

Психологічна підтримка



Контакти українських психологів

<https://viyna.net/8fddea28a8de4198b87724ea952917d5>



Контакти іноземних психологів

<https://viyna.net/76e3f3eb61fd45e9b11408bee153aae3>



Сервіси пошуку психологічної допомоги

<https://viyna.net/d56a30d6497845ebb9a07960923b6cc1>



Як допомогти собі самостійно?

<https://viyna.net/d53a5cfd34b4496cb58322b833f9ef7c>

Як волонтерам дбати про себе?

<https://viyna.net/2458547423c245c5a734c5b504c322f1>



Допомога людині, що пережила полон/облогу

<https://viyna.net/21ff1f8ca19f486e93883cb2b84d5d8b>

<https://uacrisis.org/uk/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>

**Психологічна допомога під час війни Прес-центр УКМЦ
18.03.2022**

Наводимо корисні ресурси, де кожен зможе отримати допомогу професіонала.

У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного. На сайті можна знайти контакти психологів: <https://viyna.net/>

Полицейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот @polltavasupportbot (посилання також є на каналі) для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

Канал психологічної підтримки «Перемога»: <https://cutt.ly/7SpRymC>

Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного: <https://resiliencehub.com.ua> Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» Institute of Cognitive Modeling: <https://tellme.com.ua/>. Проект реалізується за підтримки Офісу Президента України, Міністерство охорони здоров'я України та Інституту когнітивного моделювання. Команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та фахівцями проекту «Друг» розробила бот https://t.me/friend_first_aid_bot першої

психологічної допомоги. Він стане в пригоді у перші години після травматичної події. Також бот містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я.

Безкоштовна психологічна допомога фундації «ВАРТОЖИТИ» 5522 (колл-центр) <https://cutt.ly/fSpUtze>

Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність»: <https://cutt.ly/JSpRb2Y>

Для отримання соціально-психологічної допомоги від Інституту когнітивного моделювання звертайтеся: info@cognitive.com.ua Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням: <https://cutt.ly/wSpIoqt>

Оригінал статті - на сайті Українського кризового медіа-центру: <https://uacrisis.org/uk/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>

<https://www.facebook.com/natalie.konn/posts/5025958570834148>

Сервіси пошуку психологічної допомоги

22 березня 2022

<https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas-vijni->

Як впоратися зі стресом під час війни

Вже майже місяць триває військова агресія росії та бойові дії на території України. За таких умов ми можемо відчувати стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних.

Щоб безпечно адаптуватися до сучасних реалій, мінімізувати наслідки стресу, пропонуємо вам наступні прості дії:

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних.

Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Не варто переглядати новини у режимі 24/7, адже це підвищує панічні настрої, тривогу та відчуття страху за близьких та себе. Критично сприймайте інформацію.

Подбайте про можливі запаси продуктів харчування та питної води. Зокрема, спробуйте зробити продуктовий запас у місці вашого укриття.

Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну. Звісно, в умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтеся нею. Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності. Навіть якщо ви в укритті, робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями.

У важкі часи важливо гуртуватися разом та підтримувати один одного. Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими. Проте, якщо такої можливості немає, і ви знаходитесь в укритті, — спілкуйтеся та підтримуйте тих, хто перебуває там поруч із вами. Психологічна підтримка у такі складні моменти допомагає впоратися зі стресом.

У кого є можливість — допомагайте тим, хто цього потребує. Добрі справи, волонтерство та підтримка інших дозволяють почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої потреби переселенцям з інших міст, підтримуйте українських захисників, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні тощо.

Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовість ситуації.

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

Бережіть себе! Перемога за Україною!

file:///C:/Users/Fujitsu/Downloads/%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F.htm

Як знизити стрес дорослому і дитині?

Зараз багато хто перебуває в стресі і тривозі через поточну ситуацію. Як подолати стрес? Як віднайти ресурс, який зараз особливо потрібний? Поради дає кандидат біологічних наук Петро Чорноморець.

Науковець уточнив: це стосується поточної ситуації поза фронтом і зонами обстрілу. Коли треба бігти, ховатися, захищатися в моменті, діють інші механізми. Надані поради доречні, поки люди завмерли у очікуванні або рухаються кудись, але без гострого стану.

1. Стрес вимагає фізичної та емоційної дії

Коли починає емоційно накривати, в першу чергу треба рухатися: фізичні вправи, прогулянки (якщо безпечно) тощо. Варто також облаштувати місце, де можна прокричатися та поплакати — і робити це щоразу, коли є напруження.

2. Стрес та тривогу необхідно відгальмовувати

Стрес схильний до самопідсилення на багатьох рівнях: від позитивного зворотного зв'язку в катехоламінових синапсах і до накручування себе суто на рівні думок.

Тому стрес та тривогу необхідно постійно відгальмовувати. Піймали себе на тривозі — медитуємо. Якщо треба — фізичні вправи, крики — і знову медитуємо. Робимо дихальні практики. І не накручуємо себе. Думати про проблему треба тільки в момент планування дій та під час конкретних дій.

3. Максимально зачепитися за теперішнє

Майже весь наш страх знаходиться в майбутньому. Якщо тільки ви просто зараз не біжите від фізично присутньої загрози, ваш страх — це емоційна реакція на прогноз.

Це дуже цінно, що наш мозок вміє прогнозувати майбутнє і діяти стратегічно. Але у цієї суперсили є побічка: оскільки страх живе в майбутньому, його зазвичай в сотні разів більше, ніж потрібно для адекватних дій.

Страх уже дав вам сигнал. Ви його почули і обрали якусь тактику дій або набір тактик до різних обставин. Далі страх стає ворогом і думки про майбутнє стають ворогом. Тому наша задача — максимально зачепитися за теперішнє. Заземлятися у те, що тут і зараз є у вашому житті та робить його кращим. Стіни є? Супер. Вода є? Чудово. Їжа. Люди. Тварини. Все, що окей тут і зараз, має бути основним фокусом уваги.

4. Варто мати план дій

Слід скласти свій план дій. Я маю, але не є в цьому питанні експертом, щоб радити.

5. Не посилювати паніку один одного з тими, хто поруч

Кожен повинен взяти на себе відповідальність за свій стан. Дитина на тому рівні, на якому вона здатна, теж має це зробити.

Найкращий механізм для цього — особисті кордони та самообслуговування. Кожен сам робить для себе все, що здатний зробити. У спільних справах домовляємося про ролі. Якщо потрібна допомога, про неї просять і домовляються. Кожен має особисту схованку, щоб побути в тиші наодинці, а також місце для теплового контакту.

6. Не втручатись у стан іншого, якщо він не сягає гострої ситуації

Якщо хтось панічно починає кудись бігти, не втручаємося у цей стан, а в першу чергу заземлюємо себе. Якщо немає гострої необхідності кудись бігти, не спішіть. Спочатку формуємо свій спокій, потім стає спокійно оточуючим. Або не стає, але їхній стан — їхня відповідальність. Найкраще, що ви можете зробити для них — утримати власну стабільність.

Втручаємося лише у гострій ситуації, коли треба фізично зафіксувати або дати ляпаса. Весь інший час наш сигнал близьким: «Я з тобою, я спокійний, зіприся на мене у моєму спокої».

Ми поруч для того, щоб обіймати, розмовляти, робити щось спільне.

6. Створюйте компенсатори стресу

Шукайте, що тут і зараз дозволить зробити собі та близьким комфортно. Або відволіче від думок.

Але уникайте азартної діяльності: високий рівень збудження в моменті може допомагати, але далі скоріше за все буде підсилювати тривогу.

7. Дотримуватись інформаційної гігієни

Всі знають, не всі роблять. Оберіть кілька джерел інформації, усі інші не дивіться. У більшості частин країни немає необхідності моніторити ситуацію щохвилини, можна читати новини раз на годину або рідше. Те саме стосується обговорень із близькими: тільки якщо є критично важлива інформація. Поза тим говоримо про ситуацію за графіком, наприклад двічі на день. Менше знаєш — міцніше спиш.

Але, звісно, потрібно лишити достатній контакт з реальністю через довірені джерела.

8. Інтелектуальна діяльність може допомогти

Кора великих півкуль гальмує амігдалу, яка робить нам тривожність. Тому інтелектуальна діяльність може допомагати: шахи, головоломки, математичні задачі, кросворди, вивчення іноземної мови тощо.

23.03.22

file:///C:/Users/Fujitsu/Downloads/yak-vporatisya-zi-stresom-pid-chas-viyni-2017816.html

Як впоратися зі стресом під час війни

МОЗ підготувало рекомендації про дії, які допоможуть безпечно адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати наслідки стресу.

Вже майже місяць триває військова агресія РФ проти України. За таких умов людина може відчувати стрес та глибокі переживання, страх та тривогу, передає МОЗ.

Тож, надаємо рекомендації про дії, які допоможуть безпечно адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати наслідки стресу.

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

Нагадаємо, МОЗ надав рекомендації, що робити, аби не втратити лактацію в умовах війни, як зберегти та стимулювати лактацію та де отримати безоплатну консультацію з ГВ.

Нагадаємо, люди, які перебувають у місцях тимчасового перебування, у холодну пору року мають бути забезпечені теплим одягом і ковдрами.

У місцях тимчасового перебування людей, особливо у холодну пору року, зростає ризик поширення респіраторних хвороб, у тому числі і COVID-19.

Про це пише Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.

<https://www.kmu.gov.ua/news/rekomendaciyi-moz-z-psihologichnoyi-dopomogi>

**Рекомендації МОЗ з психологічної допомоги
Міністерство охорони здоров'я України, опубліковано
Як надавати першу психологічну допомогу?**

Алгоритм надання першої психологічної допомоги, який складається з п'яти кроків, під умовною назвою «5В». Це означає: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Відскерувати — Відстежити».

Крок перший. «Впізнати» Помітити та впізнати ознаки розладу, підійти до людини, висловити занепокоєння, запропонувати розмову. Оберіть час і місце, де б вам не заважали провести розмову. Пропозиція поговорити, коли навколо багато людей, — не найкраща ідея. Знайдіть місце, де ви перебуватимете сам на сам, і лише тоді проведіть діалог.

Крок другий. «Визнати» Неосудливо вислухати, розпитати, уточнити.

На цьому етапі ми приймаємо досвід людини та показуємо їй нашу готовність бути поруч з нею і слухати. Коли вона дала згоду поговорити з вами, запитайте її про почуття, симптоми і думки. Поцікавтеся, що людина

відчуває і скільки часу це триває, що саме вона помітила за собою та що про це думає.

Вона може звинувачувати себе в розладі чи неспроможності подолати цей стан. На цьому етапі варто запевнити її, що психічні розлади — це такі ж самі захворювання, що потребують лікування та корекції, і людина не може бути в цьому винною.

Крок третій. «Відреагувати» Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самодопомоги та пошуку додаткової підтримки.

Коли ми розпитали, вислухали, уточнили, встановили ближчий контакт і довіру, ми пропонуємо допомогу, знайомимо з потрібною інформацією, спонукаємо до методів самодопомоги або звернень по додаткову допомогу. При цих станах типовим може бути відчуття безнадії. Тому варто бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Запитайте, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. Якщо так — надайте їй цю інформацію. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самодопомоги.

Крок четвертий. «Відскерувати» Запропонувати звернутися за фаховою допомогою.

Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, якщо людині важко функціонувати, виникають проблеми на роботі та у спілкуванні з іншими — дуже важливо скерувати людину звернутися по фахову допомогу.

Крок п'ятий. «Відстежити» Звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби.

Після того, як ми надали допомогу, підтримали, порекомендували, куди звернутися, ми звертаємо увагу на стан колеги, з'ясовуємо, чи звертався/зверталася він/вона до фахівця, яким був результат, чи потрібна якась додаткова підтримка.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ПАНІЧНУ АТАКУ?

У багатьох людей в житті буває лише один-два напади паніки, і проблема минає, можливо, коли закінчується стресова ситуація. Але якщо у вас періодичні, несподівані напади і ви відчуваєте постійний страх перед наступним, може виникнути стан, який називається панічним розладом.

Панічна атака — це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі фізичні реакції, без реальної небезпеки чи видимої причини. Коли трапляються напади паніки, ви можете подумати, що втрачаєте контроль, переживаєте серцевий напад або навіть помираєте.

Причини панічних атак

спадковість;

стресова ситуація (переїзд, подружній конфлікт, операція, нові обов'язки чи фізична хвороба, смерть близької людини);

травматична подія (сексуальне насильство або серйозна аварія);

темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій;

зміни у роботі певних ділянок мозку;

куріння або надмірне споживання кофеїну;

історія дитячого фізичного або сексуального насильства.

Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попереджувальних ознак. Вони можуть завдати удару будь-коли — за кермом автомобіля, у торговельному центрі, під час засинання або ділової зустрічі.

Коли варто звернутися до лікаря? Якщо у вас були симптоми панічної атаки, якомога швидше зверніться по медичну допомогу. Панічні атаки хоча й спричиняють сильний дискомфорт, але не загрожують життю. Проте з ними важко впоратися самостійно, крім того, вони можуть посилитися без лікування.

Симптоми панічної атаки можуть також нагадувати симптоми інших серйозних проблем зі здоров'ям, наприклад, серцевий напад, тому важливо звернутися до сімейного лікаря, щоб виключити такі ризики.

Ускладнення панічних атак:

розвиток специфічних фобій (наприклад, страх керування автомобілем або виходу з дому);

часті звернення по медичну допомогу через погане самопочуття;

уникання певних соціальних ситуацій;

проблеми на роботі чи в школі;

депресія, тривожні розлади та інші психічні розлади;

підвищений ризик вчинення самогубства;

зловживання алкоголем або іншими речовинами.

Люди, які стикалися з панічними розладами, також можуть переживати агорафобію.

Це страх відкритого простору й натовпу, адже перебування в таких місцях або ситуаціях може спровокувати панічну атаку. Люди з агорафобією намагаються не виходити за межі оселі наодинці, не відвідувати супермаркети, уникати подорожей певними видами транспорту, можуть боятися переходити мости, їздити в ліфті тощо.

Допомога і профілактика:

розумійте причини тривоги, паніки й агорафобії;

визначте ситуації, яких ви уникаєте чи боїтеся;

оцініть природу конкретних симптомів, їх частоту і важкість, а також обставини, за яких виникає паніка;

з'ясуйте, чи є супутні фактори (депресія, інші тривожні стани, вживання психоактивних речовин тощо).

Рекомендовано:

практики для розслаблення м'язів;

релаксація за допомогою дихальних вправ;

навчитися розпізнавати власні ознаки стресу та визначити разом зі спеціалістом ефективні техніки для їх послаблення.

ЯК КОРЕГУВАТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ В ОРГАНІЗМІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ

Наше тіло — дуже розумна саморегульовальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та все ж, організм чи не кожного українця переживає зараз стрес. Поговоримо про те, як із ним впоратися та як контролювати його рівень у побутових ситуаціях.

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Так існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації).

Нижче ви знайдете кілька вправ, які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним.

— Таємний таппінг. Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

— Метелик. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

— Протитривожне дихання. Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

— Безпечне місце. Це вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви відчуваєтеся комфортно та затишно. Заплющіть очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

— Сканування тіла. Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

— Прогресивна м'язова релаксація. Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому

часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Ці вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз. Проте якщо ви відчуваєте, що ви не можете самостійно здолати хвилю страху та безпоміччі, поговоріть про це із близькою людиною або зверніться до фахівців, які зараз оперативно надають першу психологічну допомогу онлайн.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ДУМАЄ ПРО СУЇЦИД

Суїцидальні думки можуть з'являтися як на тлі психічних розладів, зокрема депресії. Проте часом вони можуть виникати і в людини, яка досі не стикалася з ментальними проблемами. Наприклад, якщо вона зазнала сильного стресу чи перебуває у стані психічного та фізичного виснаження.

Жодна людина не хоче померти. Людина просто не хоче жити з болем. Ідея про самогубство може означати припинення страждання, напруження, внутрішньої дисгармонії або болючих емоцій. Потужна дія стресу ніби примушує людину прокручувати цю думку в голові, хоча насправді людина не хоче вмирати.

Людина може мати суїцидальні наміри, якщо:

- погрожує завдати собі шкоди чи вбити себе;
- шукає способів самогубства: доступ до зброї, гострих предметів, лікарських та інших засобів;
- говорить або пише про смерть чи самогубство;
- проявляє безнадію;
- вдається до ризикованих дій;
- проявляє лють, злість, бажання помститися;
- почувається, неначе в пастці, у безвиході;
- збільшує вживання алкоголю та інших токсичних речовин;
- проявляє тривогу, збудження, безсоння чи надмірну сонливість;
- уникає друзів, родини, спільноти;
- має суттєві зміни у настрої;
- говорить, що не має сенсу життя, життєвої мети.

Часом людина, яка думає про самогубство, заздалегідь починає приводити свої справи до ладу — зустрічатися з членами сім'ї, дарувати особисте майно, складати заповіт та прибирати своє житло так, наче в ньому більше не житиме.

У багатьох випадках самогубству можна запобігти. Для цього варто знати фактори ризику, бути уважним до ознак депресії та інших психічних розладів, розпізнавати попереджувальні ознаки скоєння самогубства та втрутитися до того, як це може трапитися.

Якщо ви помітили у близької людини чи колеги схильності до суїциду, то найкраще, що можна зробити, — допомогти отримати кваліфіковану допомогу від фахівців. Якщо стан загострюється, а людина не реагує на ваші поради, то варто звернутися до швидкої допомоги або кризової служби.

ЯК ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Скорбота – це дуже індивідуальний досвід; немає правильного чи неправильного способу сумувати за людиною, яку ви втратили. Те, як ви сумуєте, залежить від багатьох факторів, зокрема від вашої особистості та стилю подолання, вашого життєвого досвіду, вашої віри та того, наскільки значущою була втрата для вас.

Неминуче, процес скорботи потребує часу. Загоєння відбувається поступово; це не можна прискорити. Деякі люди починають відчувати себе краще через тижні або місяці. Для інших процес скорботи вимірюється роками. Незалежно від вашого переживання горя, важливо бути терплячим із собою і дозволити процесу розгортатися природним чином.

— Спроби ігнорувати свій біль або не допускати його появи, у довгостроковій перспективі лише погіршить його. Для справжнього зцілення необхідно зіткнутися зі своїм горем і активно з ним боротися.

— Почуття суму, страху чи самотності є нормальною реакцією на втрату. Плач не означає вашу слабкість. Плач — це нормальна реакція на смуток, але не єдина. Ті, хто не плачуть, можуть відчувати біль так само глибоко.

— Немає конкретних часових рамок для скорботи. Скільки часу це займає, залежить від людини. Продовжувати життя не означає забути про втрату. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або щось, що ви втратили, як важливу частину себе. Насправді, коли ми рухаємося по життю, ці спогади можуть стати все більш невід'ємною частиною визначення людей, якими ми є.

Як впоратися з процесом скорботи? Визнайте свій біль. Прийміть факт того, що горе може викликати багато різних і несподіваних емоцій. Шукайте підтримки віч-на-віч у людей, які піклуються про вас. Підтримуйте себе емоційно, піклуючись про себе фізично. Визнайте різницю між горем і депресією.

ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ

Страх, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії.

Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із

комендантським часом, оголошеннями порітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Це нормально — почуватися не в тонусі, пам'ятайте про це. Ось поради як зменшити стрес та полегшити паніку:

— Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води. Чіткі поради як діяти у разі надзвичайної ситуації ось тут: <https://dovidka.info/>

— Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок. Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.

— Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання. Зробіть триденний продуктовий запас для дому. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, за допомогою яких нейрони «спілкуються» між собою, та як працює наша імунна система.

— Намагайтеся дотримуватися режиму сну. Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

— Не забувайте рухатися. Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

— Залишайтеся на зв'язку з близькими. Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви почуваетесь самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.

— Допомагайте іншим. Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.

Пам'ятайте, це нормально — відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПОЛІ

У світі відбуваються різні тривожні події, такі як війни, стихійні лиха, нещасні випадки, пожежі та міжособистісне насильство (наприклад, сексуальне насильство). Страждати від них можуть сім'ї або цілі громади. Внаслідок таких лих, люди можуть втратити свої домівки або близьких, стати відокремленими від сім'ї та громади, або можуть стати свідками насильства, руйнування чи смерті.

Люди переживають такі події по-різному. Багато людей можуть бути пригніченими, спантеличеними, відчувати страх та тривогу, заціпеніння або відстороненість. У кожного така реакція проявляється по-різно, на це може впливати: характер людини, серйозність подій, які вона переживає, підтримка з боку інших тощо.

Кожна людина має сили та здібності, які допомагають їй впоратися з життєвими труднощами. Однак деякі люди особливо вразливі у кризовій ситуації та можуть потребувати додаткової допомоги.

У групі ризику можуть бути діти, старші люди, люди з інвалідністю та інші.

Якщо ви здійснюєте першу психологічну допомогу:

надавайте практичну допомогу та підтримку, яка не заважає;

оцініть потреби і проблеми;

допоможіть людям у задоволенні основних потреб (їжа, вода, інформація);

вислухайте людину, проте не тисніть на неї;

допоможіть людям підключитися до соціальної підтримки;

захистіть людей від подальшої шкоди;

Можуть траплятися ситуації, коли комусь потрібна набагато ширша підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо коли настає кризова ситуація.

Важливо знати межі та отримувати допомогу від інших, наприклад медичного персоналу.

Кому обов'язково потрібна буде додаткова допомога для порятунку життя:

людині з серйозними травмами, небезпечними для життя, які потребують невідкладної медичної допомоги;

люди, які настільки засмучені, що не можуть піклуватися ні про себе, ні про своїх дітей;

люди, які можуть нашкодити собі;

люди, які можуть завдати шкоди іншим.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ?

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе почуває.

Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи.

В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти Вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

Яким дітям потрібна перша психологічна допомога? Перш за все, вона потрібна не всім. Як і дорослі, деякі діти дуже добре переносять важкий досвід.

Ваша тактика: спостерігай, слухай, пов'язуй. Більшість дітей добре відновлюються, якщо вони об'єдналися з батьками чи вихователями.

<file:///C:/Users/Fujitsu/Desktop/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81/430829.pdf>

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник

<https://www.radiosvoboda.org/a/ukrayiva-viyna-napad-rf-dity-stres/31768318.html>

Як допомогти дитині пережити стрес через війну – розповідає дитячий омбудсмен України Дар'я Герасимчук

24 березня 2022

Ксенія Соколянська

Від початку масштабної війни в Україні загинули 128 дітей, поранені щонайменше 172 дитини, повідомляє Офіс генерального прокурора. У повідомленні уповноваженої Верховної Ради України з прав людини Людмили Денісової зазначається, що встановити точну кількість убитих та поранених дітей в умовах активних військових дій та окупації окремих територій неможливо. Також омбудсмен збирає інформацію про обстріл навчальних закладів. Усього, за даними ОГП, від початку масштабної війни були пошкоджені майже 566 шкіл, 73 – знищені повністю. Про ситуацію журналісти телеканалу «Настоящее время», створеного Радіо Свобода з участю «Голосу Америки», запитали в уповноваженої президента України з прав дитини Дар'ї Герасимчук.

– Ви говорили про дивовижну можливість і якісь батьківські якості українців, про те, як, незважаючи на те, що відбувається, люди дуже намагаються допомагати, вони передають один одному інструкції, як їм поводитися, якщо вони бачать на вулиці дитину без дорослих. Ви не могли б розповісти про те, як зараз влаштоване це інформування і як надається допомога дітям в Україні в умовах війни?

Ми майже на початку війни зробили чат-бот у телеграмі «Дитина не сама»

– Ви абсолютно вірно сказали, що українці показують зараз неймовірні, найкращі, найкрутіші якості будь-якої нації, які тільки можуть бути. І справді, багато хто готовий був взяти дитину в свою сім'ю, подарувати свою сім'ю дитині, яка цього потребує. Ми майже на початку війни зробили чат-бот у телеграмі, який називається «Дитина не сама». У цьому чат-боті є чіткі інструкції та алгоритм дій, що має робити людина, якщо бачить на вулиці дитину, яка без дорослих залишилась з якоїсь причини. Також є там алгоритм, що робити, якщо ти втратив свою дитину, куди звертатись і які твої дії. Також там є можливість подати заявку, щоб стати тимчасовою сім'єю дитини, тобто тимчасово дати притулок дитині. Але на сьогоднішній момент за понад два тижні роботи цього чат-боту ми отримали понад 13 тисяч заявок від українських сімей.

Ми зараз не розглядаємо взагалі можливості розміщення українських дітей у сім'ях іноземних громадян, лише установи

Також хочеться сказати, що дуже багато наших іноземних друзів, партнерів, які хотіли б також допомогти нашим українським дітям, і на сьогодні є можливість, лише якщо організовані групи дітей приїжджають до закладу та заявки подають лише іноземні організації. Тобто ми зараз не розглядаємо взагалі можливості розміщення українських дітей у сім'ях іноземних громадян, лише установи. Чому? Тому що дуже важливо, щоб

наші діти з однієї дуже небезпечної ситуації не потрапили до іншої дуже небезпечної ситуації. Тому на сьогоднішній момент умови такі.

Звичайно, ми дуже сподіваємось на те, що одразу після нашої перемоги ми зможемо подарувати кожній дитині сім'ю, щоб діти не жили в установах, щоб діти не були самі. І також хочеться сказати, що на сьогоднішній момент уряд України робить все для того, щоб захистити українських дітей та дати можливість їм бути якнайшвидше поряд з рідними та близькими людьми, тому сьогодні з'явилась спрощена процедура оформлення спорідненої опіки над дітьми, які зараз отримали таку необхідність. Цей тимчасовий захід спрощений працюватиме лише на час воєнного стану в Україні.

Переселенці з Маріуполя Донецької області проводять для дітей арт-терапію у Львові

– Я читала одну з публікацій, у якій ви давали поради батькам про те, як поводитися з дитиною у воєнний час, у тому числі коли ти бачиш поранених чи загиблих людей на вулицях. Війна – це травма для будь-якої людини, навіть дорослої. Наскільки важко дітям пережити те, що вони бачать протягом останнього місяця в Україні?

– Так, коли запитують про кількість постраждалих дітей в Україні, я говорю, що це абсолютно кожна дитина в Україні. Якщо дитина не бачила вибухів завдяки щасливому випадку, обов'язково хтось з її рідних це бачив.

І вона це чує, вона бачить переживання дорослих людей, тому дуже важливо, щоб усі дорослі, які зараз перебувають поряд зі своєю дитиною, не забували про те, що їхній емоційний стан переходить на дитину. Дуже важливо намагатися спілкуватися з дитиною про те, що відбувається довкола.

Не треба приховувати те, що зараз війна, не треба приховувати і говорити, що тих людей, яких ти бачиш, вони не загинули, вони просто сплять, але треба намагатися все-таки захистити дітей від максимальної кількості страшних відео, фотографій та всього, що вони можуть побачити на вулиці, все-таки треба постаратися прикрити очі і щоб у дитячій психіці це не закарбувалося. Хоча, на жаль, виття сирен віддрукується абсолютно у свідомості кожної дитини України, це точно, у будь-якому куточку України.

Тетяна та Роман Власенки з дітьми під час святкування Нового року

Ми вийшли з проханням від медиків, щоб кожен з батьків зараз зробив спеціальну бирку для своєї дитини

А також буквально сьогодні ми вийшли з проханням від медиків обов'язково, щоб кожен з батьків зараз зробив спеціальну бирку для своєї дитини, за можливості кілька, розкласти їх у рюкзачок дитині, у всі кишені, можливо, повісити на шию як браслет, дати дитині, де будуть вказані

прізвище, ім'я, по батькові дитини, вік чи дата народження, контактний номер телефону батьків та інших родичів в інших регіонах України, група крові та перелік хронічних захворювань, алергія.

Тому що саме ця інформація може допомогти медикам якнайшвидше надати правильну медичну допомогу, тому що ми сьогодні (23 березня – ред.) з вами чули цифру 167 (станом на 24 березня, за даними ОГП, 172 дитини поранені – ред.), це важко поранених дітей, які зараз перебувають у лікарнях України, або ті, які вже переміщені до лікарень інших країн. Але кількість потерпілих дітей, тих дітей, які отримали ті чи інші травми, є значно більшою. І також ми не можемо сказати точних цифр через те, що ми не можемо знати про кількість постраждалих дітей на тимчасово окупованих територіях, з якими зв'язку зараз немає.

Драматичний театр Маріуполя за кілька днів до того, як на нього скинули авіабомбу

Російське масштабне військове вторгнення в Україну триває від ранку 24 лютого. Російські війська завдають авіаударів по ключових об'єктах військової та цивільної інфраструктури, руйнуючи аеродроми, військові частини, нафтобази, заправки, церкви, школи та лікарні.

Обстріли житлових районів ведуться з використанням артилерії, реактивних систем залпового вогню та балістичних ракет. Колони бронетехніки російської армії намагаються оточити Київ та кілька обласних центрів неподалік російського кордону.

Росія заперечує, що веде проти України загарбницьку війну на її території та називає це «спеціальною операцією», яка має на меті «демілітаризацію і денацифікацію».

<https://forbes.ua/lifestyle/trivoga-nevznachenist-maybutnogo-isterika-11-nayposhirenishikh-mentalnikh-problem-cherez-viynu-ta-sposobi-ikh-virishennya-vid-viyskovogo-psikhologa-16032022-4701>

Тривога, невизначеність майбутнього, істерика. 11 найпоширеніших ментальних проблем через війну та способи їх вирішення від військового психолога

«Проблеми зменшуються або закінчуються тоді, коли ми перестаємо чинити опір реальності», — упевнений військовий психолог, психотерапевт і ветеран війни на Донбасі Олексій Карачинський. Адаптуватися і прожити війну буде тим простіше, чим швидше ми приймемо нові умови життя і винайдемо знову рутину

Як зробити це швидко і, наскільки можливо, безболісно? Карачинський радить замінити далекі плани короткостроковими та відкоригувати звичний спосіб життя. «Це може звучати цинічно чи банально, але нічого кращого, ніж змінити свої звички, не запропонувати, — каже Карачинський. — Раніше я прокидався, мився і йшов по своїм справам. Зараз після ранкового душу ми з дружиною набираємо ванну води і до наступного ранкового душу її не спускаємо».

Для більш м'якого переходу новими навичками краще акуратно доповнювати старі, а не повністю змінювати розпорядок. Важливо не втрачати безперервність і там, де це реально, продовжувати робити те, що ви робили раніше. Умовно, якщо раніше ви починали ранок із прогулянки із собакою і можете безпечно робити це зараз, робіть. Все зі старого життя, що можна інтегрувати в нове, обов'язково зберегти. Але й додавати щось нове: наприклад, почувши вночі сирену, прокидатись і йти в укріття.

Щоб перейти до режиму адаптації, важливо нормалізувати психологічний стан. Але перепади настрою, тривога, апатія та інші реакції на тривалий сильний стрес нормальні в ненормальних умовах. Найпоширеніші проблеми, з якими можуть стикнутися мирні жителі через військові дії, Карачинський ділить на дві категорії: загальні стани, які відбуваються практично з кожним з нас, і крайні, на які схильні близько 25% людей. Підтримка – самостійна чи зовнішня – потрібна в обох випадках.

Загальні стани

1. Тривогу відчують майже 100% населення. Чим відрізняється тривога воєнного часу від звичайної? Звичайна — невротична тривога, яка не має об'єктивних причин. «Наприклад, я сідаю в машину і боюся, що потраплю в аварію — хоча у мене немає приводу цього боятися», — пояснює Карачинський.

В умовах війни ми стикаємося із реальною тривогою. Це захисний механізм, який убезпечує нас від можливої небезпеки. Як він проявляється? Ми погано спимо, компульсивно читаємо новини, відчуваємо сильну напругу в тілі, втрачаємо працездатність.

Як боротися із цим станом? У тривозі ми можемо почуватися розслаблено, тіло напружене. Цю напругу потрібно виводити. Наприклад, сильно стиснути і напружити тіло на 5 секунд, а потім на 5 секунд розслабити, починаючи з пальців ніг, переходячи на гомілкові м'язи і далі. Так – по всьому тілу протягом 5 хвилин. Прогресивна м'язова релаксація дасть сигнал нервовій системі про те, що стало безпечніше.

Якщо є можливість, важливо продовжувати доглядати своє тіло. Добре допомагає вода: можна митися довше і частіше.

«Важливо відштовхуватися від того, в яких умовах ви спокійніше і краще відчуваєте контроль над ситуацією»

Мозок не відрізняє уяву від реальності, і цю властивість можна використовувати для усунення тривоги. «Як влаштована невротична тривога? — розмірковує Карачинський. — Людина сідає на борт літака, боїться, що той упаде, і тіло реагує так, ніби літак уже падає. Цей механізм можна направити в позитивне русло».

Перед сном уявляйте сценарії, які приносять відчуття безпеки. Ними можуть бути улюблене місце в улюбленій країні, або можна вигадати локацію, якої немає насправді. «Мрійте про приємні відчуття, які дають сигнал безпеки, — радить психолог. — Мій друг мріє про те, що він супергерой, який бере зброю, летить в Ірпінь та розстрілює окупантів. Нехай мріє, якщо від цього йому спокійніше та приємніше». Якщо ваша фантазія так не працює, вирушаючи спати, пам'ятайте всього 2 думки: про те, як ви робите вдих, і про те, як ви робите видих — і робіть їх відповідно.

2. Невизначеність майбутнього. «Наше «я» не обмежується тілом та світоглядом; наше я це ще й проекція власного майбутнього. Зараз в українців намагаються вкрати це майбутнє», — пояснює Карачинський. Невизначеність майбутнього викликає розгубленість та тривогу.

Як планувати майбутнє в умовах війни? На рекомендації впливатимуть три чинники: контекст, індивідуальні характеристики та світогляд. «У 2014 році у планах майбутнього перше, про що я подумав, була необхідність їхати захищати країну, — наводить приклад Карачинський. — Зараз насамперед я подумав про дитину та дружину. Якби їх не було, мої плани були б іншими — я вже стояв би у черзі до військкомату».

Можна будувати плани «човниковим» способом: план на день і план на тиждень. «У такому режимі можна прожити рік і більше», — говорить Карачинський. Для когось найкращим буде швидке та різке перепланування: наприклад, переїхати в іншу країну та почати жити там наново. «Важливо відштовхуватися від того, в якому форматі ви спокійніше і краще відчуваєте контроль над ситуацією, — каже Карачинський. — Ми не можемо контролювати своє життя у загальному розумінні, бо ворог інтенсивно на це впливає. Але можемо знайти та відновити локус контролю «я» — що можу робити саме я?»

Необхідно давати собі робити власний вибір. Припустимо, ви не можете вирішити, втекти від війни до Польщі чи Чехії. Запитайте себе: якби не було війни і я просто вибирав країну, куди їхав би пожити на півроку, куди б я поїхав? Так ви збудуєте плани виходячи з власного бажання і відмовитесь від ролі жертви.

3. Хвилеподібний емоційний стан. Це відбуватиметься з кожним із нас: такі хвили – нормальний стан, каже Карачинський. Радикально втручатися в них не потрібно, але корисно захистити себе від інформаційного поля, яке спричиняє хвилю відчаю. «Якщо ваші емоційні гойдалки продиктовані читанням новин, виберіть людину, яка переказуватиме вам новини, відбираючи те, що релевантно для вас», — радить Карачинський. Це забезпечуватиме відчуття безпеки.

Якщо емоційні гойдалки дуже сильні, відпочиньте або займіться найпростішими справами: наприклад, прибиранням. І нагадуйте собі, що цей стан є нормальним.

4. 20-30% людей зіштовхнуться з травмою чи пост-травмою. Як це працює? Відбувається подія, ми реагуємо на неї, але не відразу усвідомлюємо, що вона сталася. «Понад два тижні йде війна, і тільки зараз до багатьох українців починає поступово доходити, що відбувається», — каже Карачинський.

У багатьох, особливо у тих, хто перебуває в містах, де відбуваються найзапекліші бої, може розвиватися ПТСР. «Ми із дружиною виїхали з Ірпеня на 5 день війни. Досі варто мені почути шерех або звук, здається, що летить ракета або літак», — пояснює психолог.

Повноцінний ПТСР потенційно може прийти через рік, два, три після закінчення подій, що травмують, каже Карачинський. З травмами та пост-травмами краще справлятися за допомогою психологів. Багато терапевтів та організацій зараз проводять сесії допомоги онлайн.

5. У когось втрачається здатність співпереживати. Це механізм дереалізації. Він включається, коли реальність настільки страшна, що бути в ній безпосередньо та відчувати її емоційно небезпечно для психіки. Тому люди починають відсторонюватися і, наприклад, дивитися на те, що відбувається, як на кіно.

Зараз, поки що стресова подія ще в процесі, з дереалізацією нічого робити не потрібно: це спосіб організму впоратися зі стресом. Якщо вона затримається, коли завершиться війна, це можна буде розібрати на індивідуальній психотерапії.

6. Люди, які опинилися не в Україні або відносно далеко від найгарячіших точок, можуть відчувати провину та комплекс того, хто вижив. Це теж викликає ступор. «Тут порада проста і коротка: треба щось робити», — каже психолог. Виїхавши з епіцентру подій, дайте собі можливість відпочити, відновитися і приймайтеся працювати втричі більше. Це може бути і ваша робота, і інший тип важливої конструктивної діяльності.

Крайні стани

7. Ступор. Людина в ступорі завмирає, мов дерево. Щоб вивести його з цього стану, перше завдання – зімкнути його пальці у кулак у своїй долоні. Потім важливо спокійно сказати: «Зараз я масажуватиму тобі певні точки на тілі, щоб допомогти вийти зі ступору». Цей прийом допоможе заземлити потерпілого.

Які це точки:

під нижньою губою та над підборіддям;

ямочка між носом та верхньою губою;

точка між очима;

точки над бровами;

8. Рухоме збудження. Людина активно безцільно пересувається, не розуміє де небезпечно, а де безпечно. Потрібно підійти до нього ззаду і спробувати ніби потягнути йому спину: протягнути руки навколо рук іншої людини, замкнути і перекинути його на себе, зафіксувавши так на 5-10 секунд. Потім командним голосом сказати йому сісти та випити води.

9. Істерика. «Істерики не буває наодинці із собою, — наголошує Карачинський. — Вона завжди має глядача, і суть істерики — привернути його увагу». Тому в першу чергу потрібно прибрати спостерігачів — наприклад, попросити людей вийти чи забрати людину в істериці.

Друге – треба зробити щось несподіване. У кіно людині в істериці можуть дати ляпас або вилити в обличчя склянку холодної води. «Це справді працює, — запевняє Карачинський. — Почати танцювати, жартувати, зробити задне сальто — це те, що різко виведе людину зі стану істерики».

Потім треба твердим голосом попросити людину сісти, випити води та відправити її відпочивати: істерика забирає багато сил. Потрібен час, щоб їх відновити.

10. Якщо людина плаче, нервово тремтить або істерично сміється, не потрібно її заспокоювати чи просити зупинитися. Все це природний спосіб вивести напругу з тіла. Якщо людина плаче – нехай плаче, скільки потрібно. Ми тим часом сидимо поруч, гладимо, обіймаємо, плачемо разом з нею. Якщо сміється — не треба заспокоювати і думати, що вона божеволіє. Якщо тремтить — не зупиняйте, краще потрясіть її ще сильніше.

11. Нетипова агресія. Людині, яка перебуває в цьому стані, важливо не дивитися просто в очі — не кидати виклик. За можливості цієї енергії потрібно дати вихід, направити силу в деструкцію у вигляді конструкції — порубати дрова або пронести важкі мішки, наприклад.

[tps://docs.google.com/document/d/1CirFGM5kVZKOe-eRV7go1lgI1muDxvIgluDN8YtXd1A/edit](https://docs.google.com/document/d/1CirFGM5kVZKOe-eRV7go1lgI1muDxvIgluDN8YtXd1A/edit)

Рекомендації МОЗ як допомогти дитині у тривожній ситуації

...Зараз особливо важливо подбати про психологічне благополуччя найменших українців. Діти дуже чітко відчують тривогу, паніку та страх своїх батьків. Для того, щоб мінімізувати негативний вплив на психіку дітей, пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває/переживає, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. Будьте поруч. Дитина має відчувати вашу підтримку. В ситуації, коли вас охоплює паніка, згадайте що поруч – дитина, яка просто не розуміє, що відбувається.

Обговоріть разом можливий план дій. Роз'ясніть як діяти в тій чи іншій ситуації, складіть план. Роз'ясніть необхідність дотримуватися рекомендацій батьків.

Зробіть щось разом. Спробуйте почитати книги з дитиною, разом приготувати їжу, зайнятися творчістю. Саме в спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.

Контролюйте себе. Основна допомога дитині – це ваш самоконтроль. Коли ви здатні критично мислити, оцінювати ситуацію та опанувати панічні настрої.

Крім того, важливо зібрати дитині «тривожну валізку». Покладіть всередину інформацію зі своїми контактними даними, а також занотовану медичну інформацію: про групу крові, можливі алергічні реакції та медичні стани дитини. Підпишіть одяг, в якому буде малюк.

Турбуємося про найменших й віримо в українську армію!

Соціальна мережа Instagram

elly_support

https://www.instagram.com/elly_support/

41 публікація

542 підписника

21 підписка

Психологічна підтримка

Слухаємо, консультиємо та підтримуємо 24/7

Для отримання підтримки заповни анкету

bit.ly/3wm4oA5

saferoom.project

<https://www.instagram.com/saferoom.project/>

16 публікацій

557 підписників

18 підписок

Психологічна підтримка

Центр духовного здоров'я

Твій безпечний простір 

онлайн-зустрічі з підтримкою психолога

11-20+ років

Доєднайся до наших груп і проекту у Львові - заповнюй форму!

linktr.ee/saferoom.project

psy_helponline

https://www.instagram.com/psy_helponline/

38 публікацій

1 394 підписника

302 підписки

Психологічна допомога

Психологиня з червоним диплом

Психологічна допомога українцям

Надання першої психологічної допомоги людині у кризові ситуації.

socium.in.ua

<https://www.instagram.com/socium.in.ua/>

25 публікацій

445 підписників

6 підписок

SOCIUM

Освіта

Школа соціально-психологічного розвитку

Надаємо психологічну підтримку | БЕЗКОШТОВНО під час війни

Канал в телеграмі
[tap.link/socium.in.ua](https://t.me/socium.in.ua)

mindlyspace

<https://www.instagram.com/mindlyspace/>

50 публікацій
3 963 підписника
6 підписок

Mindly — професійна психологічна терапія онлайн
Надійні психологи онлайн
UA Повноцінна психологічна терапія
Реєструйся на сайті | AppStore, Google Play
[mindlyspace.com](https://www.mindlyspace.com)

peremogasupport

<https://www.instagram.com/peremogasupport/>

53 публікацій
930 підписників
0 підписок

Психологічна підтримка "Перемога" | 08:00 - 22:00

Коли ми разом - тривоги менше

Ми готові слухати, чути і розуміти.

Психологічна підтримка для всіх, хто постраждав від наслідків війни
в Україні

t.me/psysupportua_bot

kryla.zhuttya

<https://www.instagram.com/kryla.zhuttya/>

160 публікацій
350 підписників
5 підписок

Психологічна допомога| Вінниця
Психолог
ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я “Крила життя”
Працюємо офлайн та онлайн
Тренінги
Індивідуальні консультації
Групова робота
wings.vn.ua

psih_aptechka

https://www.instagram.com/psih_aptechka/

9 публікацій

896 підписників

311 підписок

Психологічна аптечка

Здоров'я/краса

УАКОманда психологів та духовних практиків

УАДОПОМОГАЄМО БЕЗКОШТОВНО

УАПЕРЕМОЖЕМО ЗДОРОВИМ ДУХОМ

Потрібна психологічна допомога? Заповнюй анкету

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0wbL7n5Sf0Kz_J_4GFGtNvl0H

wprAF5XKLTZL

valeria_ysbv

https://www.instagram.com/valeria_ysbv/

134 публікацій

628 підписників

317 підписок

Валерія Юсубова Психолог

Особистий блог

●НЛП-Практик ●Коуч

Домагаю покращувати якість життя

працюючи із собою

taplink.cc/valeria_ysbv

irina_byshko

https://www.instagram.com/irina_byshko/

269 публікацій

670 підписників

183 підписок

ПСИХОЛОГ ОНЛАЙН ОДЕСА

Особистий блог

Ірина Бишко

Зі мною ви знайдете цінність себе

Психотерапія співзалежних відносин

12 років досвіду

записатися на консультацію у DIRECT

Організатор - Ірина Бишко, психолог, 12 років практичного досвіду, керівник сімейної програми Центру Сімейної Терапії Узалежнень «TRINITY», член УСП

Основний напрямок: робота із сім'ями, співзалежністю та узалежненнями.

Індивідуальне консультування, терапевтичні групи, проведення курсів та тренінгів.

zholinna

<https://www.instagram.com/zholinna/>

280 публікацій

3 125 підписників

586 підписок

Психологічна допомога 24/7

Сайт з туризму та подорожей

Інна Жолнер

Психологічна підтримка для українців

Клінічний психолог

Телеграм zholinna пишіть і дзвоніть

в мирний час Туристический Эксперт

ntg.com.ua

dah.is

<https://www.instagram.com/dah.is/>

73 публікацій

3 287 підписників

2 підписки

Психологічний простір Дах

Сообщество

Команда етичних психологів

•індивідуальна та групова психотерапія

•оргконсультування

•кризове консультування UA безкоштовно

Очно і онлайн

Запис

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfylam3M88BhGcEV-er36kh9-r1wGjBJEg9cyF-Nc_bWx

olesiyaremchuk

<https://www.instagram.com/olesiyaremchuk/>

192 публікації

5 012 підписників

290 підписок

Психологічна допомога

Образование

[instagram.com/indigo.volyn?utm_medium=copy_link](https://www.instagram.com/indigo.volyn?utm_medium=copy_link)

victoria_bukovchik

https://www.instagram.com/victoria_bukovchik/

30 публікацій

1 227 підписників

100 підписок

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ON-LINE

Персональний асистент

UAДОПОМОГА ПОТЕРПЛИМ ВІД ВІЙНИ

@artem_bukovchik ПСИХОЛОГ ГІПНОТЕРАПЕВТ

ON-LINE КОНСУЛЬТАЦІЯ

ВІЛЬНИЙ ЧАС В АКТУАЛЬНОМУ
t.me/Artem_Bukovchik_psychologist_ua

pidtrimka.online

<https://www.instagram.com/pidtrimka.online/>

13 публікацій

237 підписників

4 підписки

Pidtrimka.online: Психологічна допомога онлайн

Центр духовного здоров'я

Проект психологічної допомоги Українцям, які постраждали
внаслідок військового конфлікту.

Заповнити анкету

pidtrimka.online

nofearua2022

<https://www.instagram.com/nofearua2022/>

7 публікацій

117 підписників

0 підписок

Психологічна допомога

Ми — команда практикуючих психотерапевтів, надаємо
БЕЗКОШТОВНУ допомогу українцям, які пізнали жахіття війни

Отримати допомогу

t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022

brain_rivne

https://www.instagram.com/brain_rivne/

778 публікацій

1 485 підписників

92 підписки

СТУДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Психолог

- Працюємо з 2017 рокуUA
- Індивідуальні консультації;
- Групова терапія;
- Психологічні ігри;
- Психологи Студії @viktorija.sobotiuk @iruna_vorobey
www.facebook.com/Brain3Rivne

yavoriv_th_help

https://www.instagram.com/yavoriv_th_help/

222 публікацій

156 підписників

1 717 підписок

Центр психологічної підтримки

Інформаційна сторінка на основі відкритих даних, що надає корисну інформацію для людей, які перебувають на території Яворівської ТГ

practical_psychology_kh

https://www.instagram.com/practical_psychology_kh/

448 публікацій

501 підписник

13 підписок

Психологічна освіта | ХАРКІВ

Вузы

Українська інженерно-педагогічна академія UA Кафедра практичної психології

Факультет міжнародних освітніх програм

Більше про ВСТУП 0684236387

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfC9mH2T0ORLNCKbkWbQcKqb

GomueEUpJokzMi8P

mental.poruch

<https://www.instagram.com/mental.poruch/>

1 публікація
75 підписників
0 підписок
Кризова психологічна допомога “Поруч”
Щоб отримати психологічну допомогу звертайтеся за номером:
0951715883
□очно у Чернівцях
□та онлайн
docs.google.com/forms/d/1qBtJK-qbhCK-
FDW2VURndFtaXQKltd30r3p5F2NM-r4/edit

fenomen.psy

<https://www.instagram.com/fenomen.psy/>

97 публікацій
1 585 підписників
261 підписка
Медико-психологічний центр “Fenomen”
Психотерапевт
•Індивідуальна і групова психотерапія
•Кваліфіковані лікарі
•ОНЛАЙН-консультації
•Навчаємо гештальт-терапевтів
098-70-20-256
n598167.yclients.com

emotion_vin

https://www.instagram.com/emotion_vin/

248 публікацій
2 343 підписників
733 підписки
Психологічна студія «Емоція»
Остання публікація 18.03.22

psyart_dolyna

https://www.instagram.com/psyart_dolyna/

57 публікацій

723 підписника

2 підписки

Психологічна студія Долина

Консультації особисто та онлайн

Групові арт-терапевтичні заняття

Запис:

+380 (95) 131 84 87

У Direct

Психологи:

@irysha_kovalevych_

@jkoroday

dukhovnopsikhologichnaporadnia

<https://www.instagram.com/dukhovnopsikhologichnaporadnia/>

158 публікацій

401 підписників

4 підписки

Духовно Психологічна Порадня

Семейный психолог

ГО ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПОРАДНЯ створена для того, щоби сприяти людині будувати стосунки з Богом, з самим собою та з оточуючими.

lnu_psysluzhba

https://www.instagram.com/lnu_psysluzhba/

66 публікацій

284 підписників

377 підписок

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЛНУ

- Психологічне консультування
- Арт майстерня
- Тренінги
- Просвітництво

- Робота у групі
 - Школа волонтера
- forms.gle/UVbL1SLE8Aj27XGM6

_bez_paniki_psy

https://www.instagram.com/_bez_paniki_psy/

454 публікацій

518 підписників

7 підписок

Психологічний Центр | Київ

Психологічний центр «Без паніки»

Наша спеціалізація:

панічні атаки

тривога та депресія

дитячі та сімейні труднощі

trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress

ps_tnpu

https://www.instagram.com/ps_tnpu/

133 публікацій

266 підписників

198 підписок

психологічна_служба_тнпу

Образование

- індивідуальні консультації;

- групові тренінги;

- психологічна просвіта

#психологічна_служба_тнпу

Telegram - t.me/spstnpu

[http.spstnpu.blogspot.com](http://spstnpu.blogspot.com)

mottylotty_psy

https://www.instagram.com/mottylotty_psy/

14 публікацій
173 підписника
33 підписки
Дитячий психологічний центр
Психолог
Наші спеціалісти:
▪ Дитячий психолог
▪ Логопед
▪ Корекційний педагог
▪ Нейропсихолог
♡ Можлива робота онлайн!
mottylotty.com.ua

psychologypoliceodessa

<https://www.instagram.com/psychologypoliceodessa/>

168 публікацій
1 556 підписників
812 підписок
Психологічна служба поліції
Отделение полиции
Найбільш цікава служба в поліції
Робимо поліцейських краще
Працюємо Smart
Слідкуй за нами та отримуй нові знання
www.facebook.com/psychologypoliceodessa

online_psychological_help

https://www.instagram.com/online_psychological_help/

5 публікацій
41 підписників
1 підписка
Центр психологічної допомоги
Центр духовного здоров'я

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки дорослих та дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. Форма заявки на консультацію за посиланням:

forms.gle/DtuiYRDf7J9kyXQt7

regressolog.inna

<https://www.instagram.com/regressolog.inna/>

181 публікація

3 748 підписників

269 підписок

UAЧарівниця|Психолог|Гіпнолог

Психолог

Сучасна психологія

Міжнародний диплом

Швидкий результат

Перепрошивка свідомості

Позбавляю діагнозів

Онлайн|очні Дніпро

Детально

inna-pokhyl.com

dnepr_institute_psychology

https://www.instagram.com/dnepr_institute_psychology/

2 158 публікацій

1 244 підписників

1087 підписок

Інститут психології

Центр духовного здоров'я

Тренінг особистісного розвитку «Вибір»

Консультація психолога

Мотузковий курс

Майстер класи

Майстерня програма

startdip.com

lnu_psychologists

https://www.instagram.com/lnu_psychologists/

57 публікацій

118 підписників

52 підписки

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка»

Ми у Фейсбучі

www.facebook.com/groups/350253893346366/?ref=share

zanovo.me

<https://www.instagram.com/zanovo.me/>

138 публікацій

726 підписників

70 підписок

zanovo.me

Легко розв'язуємо твої складні внутрішні питання

Говоримо про ментальне здоров'я

Швидка допомога при раптовому приступі паніки 🙋

linktr.ee/zanovome

kyivdvoryk

<https://www.instagram.com/kyivdvoryk/>

556 публікацій

3 176 підписників

391 підписок

Центр психології та розвитку

Київський Дворик

▪ Консультації для дітей та дорослих

Корекція дітей з особливостями розвитку

м. Золоті Ворота, м. Харківська

www.kiev-dvorik.com.ua

altera_psy

https://www.instagram.com/altera_psy/

301 публікацій

9 175 передплатників

206 підписок

Психологічний центр ALTERA

Психолог

Не нудна психологія від професіоналів

підберемо психолога під ваш запит
простими словами про складні теми

Підпишіться, з нами цікаво

t.me/altera_psy

centr.sens

<https://www.instagram.com/centr.sens/>

429 публікацій

1 813 підписників

231 підписка

Психолог | Психотерапевт Львів

Психолог

Психологічна студія «СЕНС»

◆ психологи зі стажем 10+ років

◆ підбираємо метод психотерапії під запит

◆ онлайн/офлайн

Записуйтеся

www.sens.lviv.ua

prorasstanovki.space

<https://www.instagram.com/prorasstanovki.space/>

106 публікацій

762 підписників

198 підписок

Психологічний Центр. Київ UA

Центр духовного здоров'я

Розстановки / Розстановочні Практики

Простір для терапії, розвитку та гармонізації життя

Психолог @liliya_voda @maryedlis

Анонси/ЧАТ



t.me/+tAI0gPBZEOo0MmEy

positum_systems

https://www.instagram.com/positum_systems/

607 публікацій

860 передплатників

331 підписка

Міжнародний центр психології

Освіта

Запис на безкоштовну консультацію

givingtuesday.positum.systems

Психологічна допомога українцям за кордоном

Польща

Пункти психологічної підтримки для українських біженців у Польщі:

– Психолого-педагогічний консультаційний центр у Новому Сончі
вул. Владислава Броневського 5, тел. +48 509 745 510.

– Польський міграційний форум: +48 669 981 038 – безоплатна телефонна лінія екстреної допомоги українською та російською мовами (працює по понеділках з 16:00 до 20:00, у середи з 10:00 до 14:00 та по п'ятницях з 14:00 до 18:00).

– Центр психотерапії HELP: +48 720 826 806 та +48 790 626 806 (допомога польською та англійською мовами).

- Медичний центр Даміана: +48 22 566 22 27 – безкоштовний телефон допомоги українською мовою (працює з 8.00 до 20.00 сім днів на тиждень).
- Інститут Свободи: гаряча психологічна лінія +48 22 290 4386 (з понеділка по п'ятницю 9:00 – 17:00).
- Центр кризового втручання в Кракові: +48 12 421 92 82 – безкоштовний цілодобовий номер. Також можна допомогти на місці, за адресою вул. Радзивіллоўська, 8б.
- Фонд психологічної допомоги Разом: +48 733 563 311 – телефон довіри польською мовою. Записатися на розмову можливо також за допомогою електронної пошти: twojpsycholog2@gmail.com.
- Психологічна пристань: +48 533 300 999 – психологічна допомога онлайн або ж стаціонарні прийоми в Варшаві українською, польською та англійською. Записатися на розмову можливо також за допомогою електронної пошти: resercja@przystan-psychologiczna.pl.
- Дитячий телефон довіри речника з прав дитини: +48 800 12 12 12 – психологічна допомога для дітей та підлітків українською та російською мовою.
- Студентський Парламент Республіки Польща – психологічні консультації українською мовою онлайн. Зареєструватися на розмову з фахівцем можна за допомогою формуляру: wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl.
- Український дім / Фонд «Наш вибір» – безкоштовна гаряча лінія, +48 727 805 764, працює щодня: 9:00 - 21:00, вул. Заменгофа 1.
- Центр терапії та розвитку Аксон – безкоштовна психологічна підтримка українською мовою. Звертатися за телефоном: +48 697 343 396.
- Ocalenie Foundation – безкоштовна психологічна підтримка польською, англійською та російською мовами. Записатися на консультації можна за електронною поштою: srs@srs.org.pl або за телефоном: 22 828 04 50 (9:00-17:00). Консультації відбуваються у Варшаві вул Круча 6 / 14а).
- Мультикультурний центр – безкоштовна короткострокова та довготривала психологічна підтримка польською, англійською, французькою, російською та білоруською мовами. Реєстрація за номером телефону 22 648 11 11.

Незалежний комплекс громадських відкритих закладів охорони здоров'я Warszawa Praga-Północ

Безкоштовна психолого-психіатрична допомога українською/рос

Гаряча лінія з понеділка по п'ятницю з 8.00-18.00 - телефон: 22 670 45

01

Дитяча гаряча лінія

Дитяча гаряча лінія Омбудсмена у справах дітей - тел.800 12 12 12
Телефон довіри для дітей та підлітків
Товариство друзів дітей – тел.800 119 119, щоденно від 14-22,
безкоштовні дзвінки,

Зв'язок з психологом також можливий через TPD Trust Chat на сайті
800119119.pl

Фонд Польського міграційного форуму

Психологічна гаряча лінія – тел.669 981 038 (українською мовою)
понеділок з 16-20, середа з 10-14, п'ятниця з 14-18.

Консультації психологів – обов'язкова реєстрація (багатомовний
сервіс) тел. 692 913 993 та 22 110 00 85 subscribe@forummigracyjne.org

Мобільні психологічні бригади – це пропозиція для групового
проживання. Контактна особа: Aleksandra Kochanowska
a.kochanowska@forummigracyjne.org , телефон: 602 772 005

Український дім / Наш вибір

вул. Заменгофа 1

Гаряча лінія +48 727 805 764 з понеділка по п'ятницю з 9-19 в суботу
з 9-17

Мови: українська, англійська, польська

Konsultacje@ukrainskidom.pl

Медичний центр Варшавського медичного університету Sp. z o. o

Телефонні консультації за тел.+48 504 123 099 проводяться
українською мовою по вівторках з 12.00-14.00, середа з 10.00-13.00, четвер
12.00-14.00, п'ятниця 12.00-14.00

Стаціонарні відвідування: середа, від 15.00-17.00, четвер, с 15.00-
17.00, п'ятниця, 15.00-17.00. Вони відбуваються в клініці за адресою
Nielubowicza 5 у Варшаві. Реєстрація на стаціонарні відвідування за
телефоном: +48 22 255 77 77, kontakt@cmwum.pl

Мазовецький центр нейропсихіатрії – денний центр для дітей

вул. Кошикова 79 б

Реєстрація за номером телефону (22) 468 25 00.

психіатрична допомога: вул. Koszykowa 79b Варшава, телефон: (22)
468 25 00, електронна пошта: ua.psychiatria@centrumzagorze.pl

реабілітаційна допомога: телефон: (22) 468 24 29, електронна пошта:
ua.rehabilitacja@centrumzagorze.pl

Центр терапії та розвитку «Аксон»

психологічна допомога людям з України польською та українською
мовами

вул. Filomatów 27, 03-134 Варшава

Телефон: +48 697 343 396, електронна пошта: biuro@aksoncentrum.pl

Медичний центр Даміана

Психологічний супровід – тел.22 566 22 27 українською мовою, доступний 7 днів на тиждень, год. 8:00-20:00.

Гаряча лінія для людей з України працює щодня з 16:00 до 21:00.

800 11 08 11 – безкоштовний номер

22 290 7000 – номер оплачується згідно з тарифом оператора.

Національний центр профілактики залежностей пропонує не лише допомогу у вирішенні проблем, пов'язаних із залежністю, а й підтримку людям з України, які через війну опинилися в Польщі та мають потребу поговорити та поділитися досвідом та досвідом. Чергові мають досвід надання психологічної допомоги. Розмови на гарячій лінії ведуться як українською, так і російською мовами.

Водночас Національний центр профілактики залежностей інформує, що продовжує шукати бажаючих взяти на службу на гарячу лінію для людей з України.

Варшавська Інфолінія

Якщо потребуєш інформації, зателефонуй на інфолінію:

Варшавська інфолінія для громадян України 505 700 701 від понеділка до неділі в 09:00-19:00.

США

Довідкова інформація для українців у США: охорона здоров'я, контакти, інтернет ресурси

Охорона здоров'я в США забезпечується багатьма окремими організаціями. Міністерство охорони здоров'я і соціальних служб США, (англ. United States Department of Health and Human Services (HHS)) — федеральний виконавчий департамент США. Основна мета їх діяльності забезпечення охорони здоров'я всіх американців і надання їм основних соціальних послуг. Заклади охорони здоров'я великою мірою перебувають у власності та розпорядженні компаній приватного сектору. Сполучені Штати не мають програми універсального медичного страхування на відміну від інших розвинених індустріалізованих країн та країн континентальної Європи.

Пропорційно заклади охорони здоров'я складають:

58 %-комунальні лікарні США, вони є некомерційними;

21 %-перебувають у державній власності;

21 % є комерційними закладами [1].

Медичне страхування забезпечується комбінацією приватного та громадського страхування. (Медікер, Медікейд).

Медікер—американська федеральна програма медичного страхування, розрахована на осіб старше 65 років і на деякі груп інвалідів та хворих. Медікер як правило покриває 80 % амбулаторних послуг та майже усі послуги при госпіталізації [2].

Медікейд—американська державна програма медичної допомоги малозабезпеченим категоріям населення. Здійснюється на рівні штатів за підтримки федеральної влади. Медична допомога надається особам, які перебувають за офіційною межею бідністю та по суті є благодійною програмою [3].

З 25 лютого у США почала діяти нова програма «Єднаймося для України» (Uniting for Ukraine). Метою проголошеної програми є забезпечення виконання запрошення 100 тисяч громадян України, які вимушені тікати від війни у зв'язку з повномасштабною агресією РФ щодо України [4].

На сайті Міністерства внутрішньої безпеки США подано ряд інструкцій та кроків для охочий отримати прихисток в країні [5]. Враховуючи велику дистанцію між Україною та США, підготовка організаційних та бюрократичних процедур для майбутніх біженців займає тривалий період та включає ряд компонентів. Зосередивши увагу на медичній та соціальній реабілітації, що пов'язана з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), викликаним військовою агресією РФ та враховуючи видану картку соціального страхування, можна переходити до питань медичних послуг.

Існує ряд особливостей та прив'язок карти соціального страхування до територіальної громади та місця реєстрації (фізичного проживання) громадян. Номери соціального страхування зазвичай призначаються людям, які мають дозвіл працювати в Сполучених Штатах. Номери соціального страхування використовуються для звітування про заробітну плату в урядову податкову та для подальшого визначення права на виплати соціального страхування [5]. В Америці існує гаряча лінія Служби громадянства та міграції США, це безплатна послуга для всіх хто потребує консультаційної підтримки та особисто може туди звертатись. Зателефонувавши на гарячу лінію (8003755283) можна поспілкуватися з кваліфікованим спеціалістом з усіх питань щодо зміни статусу та перебування в США.

Особисто звернутись до представництва ще однієї служби Human Rights First можна за адресами:

- вул. Брод, 75, 31-й поверх, Нью-Йорк 10004. Телефон: +12128455200;
- вул. 15-та, 805, NW, офіс 900, Вашингтон, DC 20005-2207. Телефон: +12025475692;
- вул. Вілшира, 3680, Ste PO4-414, Лос-Анджелес, CA 90010. Телефон: +12132942648 [6].

Паралельно діє Immigration Advocates Network 151 West 30th Street, 10-й поверх, Нью-Йорк 10001. Телефон: +12127602554 (ext.) 481.

Повертаючись до питань страхування громадян, які перебувають в статусі «біженець», знаходячись під тимчасовим захистом держави, то можете купити приватну страховку Health Insurance Marketplace. Тут представлено повний список іноземців, які можуть купити цю страховку, покрокова інструкція та різні варіанти пакетів страхування [7].

Після отримання страховки можна переходити до наступного кроку пошуку відповідного спеціаліста, що займається питаннями допомоги пов'язаної з травмами війни. Наразі діє англomовний сайт Curlie [8] один з найбільших каталогів в Інтернеті, який редагують звичайні користувачі на добровільній основі. Відвідування сайту та користування його відкритою базою безплатне.

На сайті Curlie представлено масивний перелік контактів та даних лікарів різного профілю та фаху. Серед переліку є розділ лікарів психологів в різних куточках країни. В цьому розділі можна відшукати потрібного спеціаліста відповідно до штату та міста, яке буде зручно відвідати. Майже у кожного лікаря, що розташовано в каталозі є перехід на власну сторінку-сайт з контактним номером телефону. Лікарі не є волонтерами, зазвичай ведуть індивідуальну медичну практику, приймають пацієнтів згідно з записом. Ряд фахівців окрім індивідуального кабінету мають прийом в складі організацій (центрів, науково-дослідних установ). Відвідування цих спеціалістів відбувається індивідуально і теж згідно з попереднім записом, може проходити на комерційній основі або згідно з полісом страхування [8].

Паралельно вищезазначеного існує вебсайт Міжнародної асоціації EMDR (<https://www.emdria.org/>)[9], сайт Асоціації поведінкової та когнітивної терапії (https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=3&pageID=3282)[10], які доступні для пошуку бази даних кваліфікованих лікарів по всій країні, які пропонують це спеціалізоване лікування, зокрема є списки кваліфікованих практиків когнітивної поведінкової терапії в США. Поруч з перерахованими діють науково-дослідні організації в різних штатах,

що за мету ставлять клінічні випробування. Такі дослідницькі організації вивчають фізіологію вищої нервової діяльності, нейропсихологію та зв'язок вищих психічних функцій та поведінки зі структурами мозку, ось деякі серед них:

1. *Strong Star*, дослідницька організація з південного Техасу, пропонує клінічні випробування громадянам, які страждають на посттравматичним стресовим розладом. Попри те, що організація в основному набирає людей у містах Техасу для участі у своїх дослідженнях, зростає кількість областей за межами Техасу де також може бути залучені хворі.
2. *Інститут Сідрана* — це некомерційна організація, яка допомагає із травмами знаходити ресурси, пов'язані розладами, надаючи направлення до терапевтів, лікувальних центрів та організацій по всій країні.
3. *Центр травм головного мозку* підтримує довгий список ресурсів про травми, посттравматичні стресові розлади та інші проблеми, які стосуються громадян з черепно-мозковою травмою (ЧМТ) [10].

Список бібліографічних посилань:

1. National Health Expenditure Data URL: https://www.cms.gov/research-statistics-data-and-systems/statistics-trends-and-reports/nationalhealthexpenddata?redirect=/nationalhealthexpenddata/01_overview.asp
2. Centers for Medicare & Medicaid Services URL: <https://www.cms.gov/>
3. Medicaid.gov: the official U.S. government site for Medicare URL: <https://www.medicaid.gov/>
4. Uniting For Ukraine: як податись на програму підтримки українських біженців у США? URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/342/uniting-for-ukraine-yak-podatis-na-programu-pidtrimki-ukrainskix-bizenciv-u-ssa>
5. Uniting for Ukraine URL: <https://www.uscis.gov/humanitarian/uniting-for-ukraine>
6. Як США зустрічає біженців з України URL: <https://krymsos.com/yak-ssha-zustrichaye-bizhencziv-z-ukrayiny/>
7. A quick guide to the Health Insurance Marketplace URL: <https://www.healthcare.gov/quick-guide/getting-marketplace-health-insurance/>
8. Psychologists URL: https://curlie.org/en/Health/Mental_Health/Counseling_Services/Psychologists/United_States
9. Міжнародної асоціації EMDR URL: <https://www.emdria.org/>

10. Асоціації поведінкової та когнітивної терапії URL: https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=3&pageID=3282

Корисні контакти для українців в США:

Безкоштовне житло:

- [Сервіс](#), що пропонує біженцям безпечне житло за кордоном.
- [Розділ на Airbnb](#): безплатне житло для 100 тис. українців на короткий термін.

- [Платформа Couchsurfing](#) для пошуку безплатного житла.
- Ще один [сервіс](#) з аналогічним функціоналом.

Сайтів, де можна шукати вакансії в США:

- [monster.com](#);
- [craigslist.org](#);
- [careerbuilder.com](#);
- [careerjet.com](#).

Ресурси для жертв зловживань, насильства чи експлуатації

Існує багато форм насильства та експлуатації, включаючи домашнє насильство, примусові шлюби та торгівлю людьми. У Сполучених Штатах існують закони, які можуть допомогти уникнути зловживань або уникнути таких ситуацій.

Якщо наш громадянин переживає або боїться примусового шлюбу, домашнього насильства, торгівлі людьми чи іншого насильства, то варто звертатись до ресурсів запропонованих нижче, щоб отримати безкоштовну допомогу своєю мовою:

Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства: 800-799-7233, 800-787-3224 (TTY), www.ndvh.org

Національний центр зниклих безвісти та експлуатованих дітей : 800-843-5678, www.missingkids.com

Національний центр у справах жертв злочинів: 800-394-2255, 800-211-7996 (TTY), www.victimsofcrime.org

Національна гаряча лінія з питань торгівлі людьми: 888-373-7888, текст: 233733

Німеччина

Психологічна допомога для українців, що знайшли прихисток від війни в Німеччині

Українці в Німеччині: Де можна отримати психологічну допомогу?

15.04.2022

[https://www1.wdr.de/nachrichten/fluechtlinge/ukraine-deutschland-
psychische-hilfe-102.html](https://www1.wdr.de/nachrichten/fluechtlinge/ukraine-deutschland-psychische-hilfe-102.html)

Існує п'ять основних можливостей отримати психологічну допомогу:

- консультація телефоном або через інтернет;
- первинні консультації в земельних закладах прихистку;
- консультативні послуги в психосоціальних центрах міст і громад;
- лікування у незалежних психотерапевтів та психіатрів;
- лікування у психіатричних клініках чи лікарнях

Консультація телефоном або через інтернет

Мережа психотерапевтів у Німеччині

«Двогодинна допомога людям в екстрених ситуаціях» українською та російською мовами.

Телефон: +49-228/30434525, по вівторках та четвергах з 12:00 до 14:00 години (в інший час автовідповідач).

Електронна адреса: post@dpnw.info.

Сайт: <https://dpnw.de/ukrainehilfe>

Ipsocare

Консультації онлайн від гуманітарної організації Ipsocare, можливі українською та російською мовами.

Ipsocare пропонує персональні, строго конфіденційні, орієнтовані на клієнта теле-відео сесії на клієнтському порталі.

Сайт: <https://ipso-care.com/what-we-do-178.html>

Medflex

Medflex - це цифрова телемедична платформа з Німеччини для безпечного спілкування в зашифрованих чатах і відеоконсультацій. Надає пацієнтам доступ до медичної або терапевтичної допомоги, незалежно від

того, де вони знаходяться. Через медфлекс лікарі-волонтери та психотерапевти, які розмовляють російською або українською мовою, консультують з Німеччини, Австрії чи Швейцарії.

Сайт: <https://www.medflex.de/help-ukraine>

Krisenchat (кризовий чат)

Консультації для молоді до 25 років через чат, також українською та російською мовами.

Krisenchat – це цілодобова служба психологічного консультування для молодих людей, які постраждали від війни в Україні. Тут можна поділитися пережитим та своїми почуттями з кваліфікованими консультантами через WhatsApp або SMS, отримати поради про те, як упоратися з тривогою та панічними атаками, регулювати стрес або просто поговорити.

Сайт: <https://krisenchat.de/ukraine>

Пошук терапевтів-психологів, які надають консультації онлайн. www.complicated.life/Ukraine

Надається список терапевтів із можливістю електронного запису на онлайн консультацію. Позначкою «Therapist for Ukraine» зазначені фахівці, які надають українцям безкоштовні консультації (не більше 4 сеансів). Проблема полягає в мовному бар'єрі: консультації надаються англійською та німецькою мовами.

Первинні консультації в земельних закладах прихистку

В багатьох центральних закладах прихистку (ZUE) в Німеччині пропонується безкоштовно перша психосоціальна допомога. Фахівців тут, щоправда, бракує, особливо через мовний бар'єр. До того ж багатьом постраждалим таких послуг недостатньо, вони потребують подальшої чи інтенсивнішої допомоги. Проблема полягає в тому, що йдеться лише про первинну консультацію, а не про лікування.

Психосоціальні центри

У багатьох містах і громадах існують ще заклади з психологічної допомоги, якими можна користуватися безкоштовно. Серед них, зокрема, психосоціальні центри (PSZ). В них є відділення психотерапії, консультації та соціальна робота з людьми, які постраждали від

переслідувань, катувань, ув'язнення, війни та втечі, або з тими, хто має психічні захворювання. Втім, головна проблема полягає у відсутності достатнього числа україномовних чи російськомовних фахівців.

Перелік психосоціальних центрів у Німеччині: <https://www.refugio-thueringen.de>

Лікування у незалежних психотерапевтів і психіатрів

Люди з України, які прибули до Німеччини через війну, мають право на державну допомогу, включно з невідкладною медичною допомогою. Сюди входить і допомога незалежних чи зареєстрованих психологів та психотерапевтів. Для цього потрібна медична довідка (Behandlungsschein) або медична картка (Gesundheitskarte), яку надає Служба соціального забезпечення (Sozialamt) за місцем проживання.

Пошук психотерапевтів онлайн: <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/?cookie-state-change=1648051751437>

Проблема тут полягає в тому, що в багатьох психотерапевтів і психіатрів черги на консультацію становлять кілька тижнів або навіть місяців.

Як знайти психіатричну клініку в невідкладній ситуації?

На випадок важкого захворювання психіатричні клініки є головною адресою для невідкладної госпіталізації. Деякі психіатричні клініки мають можливості для амбулантного лікування людей з досвідом міграції чи біженців.

У багатьох німецьких лікарнях є свої психіатричні клініки. Як правило, невідкладні випадки в них приймають в будь-який день тижня і в будь-який час.

Онлайн-пошук відповідних клінік є в переліку лікарень Німеччини (лише німецькою та англійською мовами): <https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de/app/suche>

Психологічна допомога біженцям

Проект-громадська ініціатива

<https://psychological-help-ua.notion.site/psychological-help-ua/85c2d8157eb742ec99e9c303bca6d03f>

Учасники проекту координують зв'язки між біженцями, що потребують психологічної допомоги, та фахівцями в Німеччині, перекладачами, волонтерами, що готові допомагати в наданні професійної психологічної допомоги. Намагаються об'єднувати людей для проведення групових терапій в залежності від їх місця знаходження, віку, мови та проблематики. В особливих випадках може бути надана індивідуальна допомога.

Для отримання допомоги необхідно заповнити форму-анкету онлайн (<https://psychological-help-ua.notion.site/psychological-help-ua/85c2d8157eb742ec99e9c303bca6d03f?p=7d554d9723b14470bce341bcb82d837e>).

У **Берліні** пропонується кілька варіантів групової терапії офлайн, зокрема: групова психотерапевтична консультація, арт-терапевтичні групи, творчий відпочинок для жінок з дітьми.

E-Mail psychologicalhelpua@gmail.com

[група в телеграмі](#)

Координатор Проекту *Юлія Антонова*, МА, Ерготерапевт (студент)

Проект працює за підтримки ZVUD (der Zentralverband der Ukrainer in Deutschland) e.V.

Берлін

Самостійний пошук спеціаліста в Берліні

Ви можете самостійно знайти спеціаліста в Берліні (не лише психологів, а й лікарів різних напрямів), котрі погодилися приймати українців-біженців без страхування.

<https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/ukraine> Kostenfreie Versorgung von Ukraine-Geflüchteten: Übersicht Berliner Praxen

Psychosoziale Beratung in der KuB (Kontakt- und Beratungsstelle für Flüchtlinge und Migrant_innen e.V.)

Центр психологічної підтримки біженців. Пропонує різні мови спілкування: німецьку, англійську, іспанську та інші. Для спілкування російською мовою запрошуються перекладачі за домовленістю.

Сайт: <http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/berlin/psychosoziale-beratung-der-kub-kontakt-und-beratungsstelle-für-flüchtlinge>

Адреса: Oranienstr. 159 Berlin

Тел.: 030 - 614 94 00 / 614 94 04 / 531 42 119

Zentrum Überleben

<https://www.ueberleben.org/unsere-arbeit/schwerpunkte/medizin/>

Центр „Zentrum Überleben“ надає професійну допомогу травмованим людям, жертвам катувань і насильства і людям з психічними захворюваннями. Спостереження, терапія та медична допомога можуть бути як амбулаторними, так і стаціонарними в одній з лікарень міста.

Zentrum Überleben пропонує *консультаційні години для біженців з України*. Телефон: 030-30-303906512 по понеділках з 13.30 до 15.00 і з вівторка по п'ятницю з 11.00 до 12.30.

Працівники розмовляють німецькою та англійською мовами, можливе запрошення перекладача.

Також можна написати електронного листа на ukraine@ueberleben.org.
Адреса: Turmstraße 21, 10559 Berlin.

Інгольштадт

Гаряча лінія Інгольштадтської клініки

Центр психічного здоров'я надає можливість людям, що змушені були покинути Україну і знаходяться у гострій психологічній ситуації, отримати інформацію щодо можливостей допомоги.

Ви можете звернутись російською мовою до наших працівників за номером телефону +49841 880 2206 з понеділка по п'ятницю, з 08:00 до 15:00 години.

Електронна пошта: zpg@klinikum-ingolstadt.de

Сайт: <https://klinikum-ingolstadt.de/news/erste-psychologische-hotline-fuer-ukraine-fluechtlinge/>

Адреса: Krumenauerstraße 25, 85049 Ingolstadt

Кіль

Психологічна або психіатрична допомога для біженців з України.

Traumaambulanz Flucht und Migration ZIP - Zentrum für Integrative Psychiatrie gGmbH

Адреса Niemannsweg 4, 24105 Кіль.

Контакт через координатора проекту Штефані Тілебайн

Тел.: 0431/50098077,

Ел. Пошта: stefanie.thielebein@uksh.de.

Психологічн допомогу українською або російською мовами також надає психосоціальний центр для біженців у Шлезвіг-Гольштейні **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Тел.: 0431/70559491 та 0151-29808911.

Міська місія збирає команду психологів і терапевтів, які доступні для швидкої допомоги в кризових ситуаціях. Зверніться до:

Пані Йохансен / пані Вінтер

Тел.: +49 431 26044100

Ел. Пошта: Sekretariat@stadtmission-mensch.de

Сайт: <https://www.kn-online.de/Kiel/Dopomoga-ukrayincyam-u-Kili-najvazhlivisha-informaciya>

Хемніц

Психосоціальний центр у Хемніці (Beratungsstelle Chemnitz) — це консультаційний центр для біженців та мігрантів. Співробітники (психологи та соціальні педагоги) консультують та надають підтримку в разі психологічного стресу внаслідок війни та статусу біженця. Послуги, що пропонуються психосоціальним центром — консультаційним центром Хемніц, для українських біженців безкоштовні та не залежать від юридичного статусу, направлення або медичного страхування

Контактна інформація:

Düsseldorfer Platz 1, 09111 Хемніц

Телефон/ Факс: +49 (0) 371 404672-02 / 03

www.sfz-chemnitz.de

<https://chemnitz.de/chemnitz/de/aktuell/aktuelle-themen/ukrainehilfe/faq/ukrainisch.html>

Ізраїль

Психологи Ізраїля, які готові допомогти українцям:

Надати безкоштовну онлайн-допомогу мешканцям України та постраждалим від воєнного вторгнення готові психотерапевти Ізраїля:

- +972–50–3062267 (вотсап, вайбер) — Женя Пукшанская.
- +972–52–6658977 — Ольга Шабанова.
- +972–58–4449545 (вотсап, телеграм) — Ирина Коре.
- +972–50–6842867 (вотсап, вайбер) — Лена Червец

(медпсихолог).

- +972–54–4528145 (вотсап) — Инга Майк.

- +972-50-7181575 (вотсап, вайбер) — Анна Зимбовски.
- +972-53-7142607 (вотсап) — Регина Спектор.
- +972-58-6689786 (вотсап) — Таня Свешникова.
- +972-54-4322827 (вотсап, вайбер) — Галина Городецкая.
- +972-52-8705745 (вотсап, вайбер) — Сара Вайнштейн.
- +972-52-2904954 — Анна (сімейний психологиня).
- +972-53-82726575 — Ханна Валерия Гришко.
- +972-55-2769489 — Мейра Сазонов (психолог).
- cbt: +972-54-6245885 (вотсап, вайбер) — Юлія Захарова.
- cbt: +972-52-3650485 — Лина Глузман.

Фінляндія

Центр допомоги

Helsinki

<https://ukrainians-in-finland.org/a7c359ccdbb6460ba7ce25e6520e4578>

В центрі допомоги українським переселенцям і біженцям ви можете отримати гуманітарну та психологічну допомогу, консультацію щодо умов і можливостей для українців на період перебування в Фінляндії, а ваші діти можуть побавитися на спеціально організованому дитячому майданчику.

Тут ви знайдете:

Лаунж зона для спілкування та відпочинку

Консультаційна зона у співпраці з іншими неурядовими організаціями «Вітальний пункт» з одягом та товарами першої необхідності для

біженців

Кімнати для групової терапії

Ігрова зона для дітей

Комп'ютерна зона

Пункт допомоги з працевлаштування



понеділок - субота з 12.00 до 17.30, неділя - вихідний

м. Гельсінки, вул. Teollisuuskatu 9F

Основні Facebook групи для українців у Фінляндії

Ukrainian Association in Finland

Допомога біженцям з України у Фінляндії

Українці у Фінляндії

Українці Фінляндії: Форум

Панянки Фінляндії
Локальні групи та пункти допомоги в містах
Hämeenlinna: пункт допомоги за адресою Raatihuoneenkatu 9-11
(понеділок - п'ятниця 11:00-15:00)
Huittinen: telegram канал
Juväskylä: пункти допомоги за адресою Matarakatu 6 та Lyseonkatu 3
(понеділок - п'ятниця 15:00-19:00, субота 12:00-16:00), telegram канал
Joensuu: пункт допомоги за адресою Jokikatu 8
Karkkila: facebook група
Kerava: пункт допомоги за адресою Santaniitynkatu 6 (12:00-17:00)
Kirkkonummi: пункт допомоги за адресою Kirkkotori 3 (10:00-16:00),
facebook група
Kotka: facebook група та ще одна facebook група
Kouvola: пункт допомоги за адресою Katajaharjuntie 9F (шукайте назву
організації Repsikka OY, останні двері справа)
Kristiinankaupunki: пункт допомоги за адресою Rantakatu 38
(понеділок, середа, п'ятниця 12:00-16:00)
Kuopio: пункт допомоги за адресою Linnanpellonkatu 17, telegram
канал
Lahti: пункти допомоги за адресою Sammonkatu 8 (понеділок 15:00-
18:00, середа 15:00-18:00, субота 9:00-13:00), telegram канал, facebook група
та ще одна facebook група.
Laitila: facebook група
Lappfjärd та Kristinestad: facebook група, telegram канал
Mikkeli: telegram канал
Nykarleby: facebook група
Nurmijärvi: telegram канал
Oulu: центр допомоги українцям за адресою Saaristonkatu 13
(понеділок 11:00-18:00, вівторок - п'ятниця 11:00-16:00)
Pietarsaari: пункт допомоги за адресою Ahlströmsgatan 10, telegram
канал
Pori: пункт допомоги за адресою Professorintie 5 (понеділок - п'ятниця
10:00-19:00, середа вихідний, субота 10:00-14:00), facebook група
Porvoo: facebook група, telegram канал
Raisio: пункт допомоги за адресою Raisiontori 6 (понеділок - п'ятниця
10:00-16:00, субота - неділя 12:00-16:00, середа - зачинено)
Rauma: facebook група
Rovaniemi: пункт допомоги за адресою Ritarinne 12 (понеділок -
п'ятниця 17:00-19:00), facebook група
Seinäjoki: telegram канал

Sipoo: facebook група

Tampere: Дім України за адресою Itsenäisyudenkatu 2 (починає свою роботу з 09.05.2022 за розкладом 10:00-18:00), пункт допомоги за адресою Satakunnankatu 18 (14:00-21:00), telegram канал, facebook група

Turku: пункт допомоги за адресою Rautakatu 10 (вівторок 14:00-18:00, середа та четвер 9:00-15:00)

Vaasa: пункт допомоги за адресою Karhentie 1, telegram канал, facebook група

Vantaa: центр допомоги українцям за адресою Nakorolku 2 (понеділок - п'ятниця 9:00-15:00)

Естонія

Безкоштовну психологічну допомогу онлайн і на місці: щоб отримати, напишіть на емейл psychhelp.est@gmail.com та розкажіть про себе та яка допомога вам потрібна. З вами зв'яжуться протягом доби. Також можна залишити заявку тут <https://tellme.com.ua/>.

Швейцарія

Для термінової допомоги психолога, психотерапевта, лікаря можна зателефонувати за номерами: 0848 800 858 (Pro Mente Sana), 058 400 47 77 (SRK), 143 (Helping Hand), 147 (Допомога травмованим дітям та молоді, Pro Juventute). Для середньо- та довгострокового лікування травми необхідно звернутися за допомогою до психолога. Ви можете знайти підтримку для цього на таких веб-сайтах: <https://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>; <https://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>. SEM гарантує, що ті, хто шукає захисту, які постраждали від воєнних подій і перебувають у БАЗ, мають доступ до психологічної підтримки через Medic-Help, потім через партнерів лікарів і, нарешті, через психіатрів. У кантонах за надання цієї послуги відповідають безпосередньо самі кантони. В іншому випадку психологічна допомога покривається обов'язковим медичним страхуванням.

Італія

Donne in Rete

Donne in Rete (Di.Re.) contro la violenza is is the largest network Мережа «Жінки в мережі проти насильства» (Donne in Rete (Di.Re.) contro la violenza) – це найбільша мережа центрів боротьби з насильством в Італії, яка налічує

82 асоціації, більш ніж 100 центрів боротьби з насильством та більш ніж 500 безпечних притулків. На їхньому <https://www.jumamap.it/so/> можна знайти найближчий притулок. Їхня програма «Покинути насильство. Жити у безпеці» надає пряму підтримку біженцям та шукачам притулку.

Довідкова інформація Ознаки і причини стресу, класифікація

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичні ситуації

Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу ззовні. Психоемоційне напруження (*стрес*) (від англ. *stress* – напруга) - це стан психічного напруження, що виникає у людини в складних умовах повсякденного життя та при особливих екстремальних обставинах.

Стрес сформувався у людини як один з важливих та закономірних елементів механізму пристосування. Вплив будь-якого значимого фактору викликає в організмі людини два взаємопов'язаних процеси:

- **мобілізацію** фізіологічних систем, що забезпечують пристосування саме до даного фактора (голод, холод, фізичне навантаження, нестача повітря, токсин).

- **активацію** стандартних, неспецифічних реакцій, що розвиваються під впливом будь-якого незвичного для організму подразника.

16.04.2021

Центр громадського здоров'я МОЗ України

<https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>

Що таке стрес та як з ним боротися

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише

реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.

Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - с.18

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стрес-сор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

Стрес виникає при комбінації стресора і стресової реакції.

Стресори — це фактори навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу. (<https://buklib.net/books/25694/>)

Стресова реакція – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив різних сильних несприятливих факторів, яка примушує організм працювати в посиленому режимі. (<http://www.vvybir.org.ua/стресова-реакція/>)

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичні ситуації

Виділяють три стадії стресу:

1 стадія - загальна реакція тривоги;

2 стадія - підвищення загальної резистентності організму до стресових впливів;

3 стадія - виснаження.

1 стадія - загальна реакція тривоги.

Традиційно в стадії тривоги виділяють фази шоку і протишоку. Як тільки організм сприймає значущу зміну умов, ресурси організму мобілізуються. Ці, а також інші складні зміни зазвичай виникають миттєво і відповідають фазі шоку. Оскільки надмірний надлишок гормонів і енергії, а також функціонування органів «на виснаження» можуть стати небезпечними для організму, досить швидко на зміну шокової фази приходить фаза протишоку, при якій активізуються механізми, що знижують вплив стресу. Таким чином, біологічний сенс стадії тривоги полягає в максимальній мобілізації адаптаційних ресурсів організму, швидкому приведенні людини в стан напруженої готовності - готовності боротися або бігти від небезпеки.

2 стадія - підвищення загальної резистентності (опірності) організму до стресових впливів.

Завдання даної стадії - пристосування до обставин, що змінюються.

У порівнянні з першою стадією активність фізіологічних процесів знижується, всі ресурси витрачаються економніше - організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних впливів підвищена.

3 стадія – виснаження.

Ця стадія настає, якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу. Відбувається розлад механізмів саморегуляції організму.

На фізіологічному рівні порушуються обмінні процеси, що призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може призводити до серйозних порушень функціонування організму.

(Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: тривоги; резистентності (адаптації); виснаження. На першій стадії організм стикається з деякими подразнюючими чинниками середовища та намагається пристосуватися до них. На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів. Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитись хворобою

чи смертю індивіда (Сельє Г. Стресс без дистреса. / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>)

Зовнішні прояви стресу людини залежно від стадії стресу

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичні ситуації

Включеність в стадію тривоги

Міміка помітно порушена, невелика психічна напруга, що відображає готовність і прагнення до дій. Можливий прояв незначної скутості, яка, однак, не перешкоджає скоординованості рухів і пропорційності зусиль.

Включеність в стадію адаптації

Міміка вираженого хвилювання, емоційного збудження, готовності до значних вольових зусиль для досягнення мети. Емоційне напруження, що відображає прагнення до успіху. Скутість рухів, викликана високою «вартістю» скоординованих рухів, зайві зусилля.

Перехід до стадії виснаження

Міміка дуже вираженого хвилювання, емоційної напруги, що переходить в напруженість. Щелепи стиснуті, жовна на щоках, іноді нижня щелепа починає відвисати. З'являється розгублений вираз. Загальна скутість, що порушує координацію рухів.

Включеність в стадію виснаження

Загальна скутість, що порушує координацію рухів. Тремор повік, рук і ніг. Міміка напруженості. Загальна вираз розгубленості, приреченості, депресії. Загальна скутість, іноді переходить в ступор. Іноді хаотичні, неадекватні рухи. Рухи рук супроводжуються рухами всього тіла, плечі можуть бути сильно підняті, «притиснуті до вух». Зусилля неспіврозмірні.

Ознаки стресу

16.04.2021

Центр громадського здоров'я МОЗ України

<https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>
Що таке стрес та як з ним боротися

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

- **Фізичні реакції:** труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ).
- **Емоційні реакції:** гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.
- **Когнітивні реакції:** кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.
- **Міжособистісні реакції:** недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі.

<https://biotus.ua/ua/bolezni1/patologija-nervnoj-sistemy/stress.html>
Патології нервової системи. Стрес.

Симптоматична картина стресу представлена такими ознаками:

- Роздратованість, пригніченість. Як правило, для таких проявів немає ніяких причин, але людина все одно відчуває ці почуття.
- Низька якість сну.
- Депресивний стан, загальна слабкість організму, втома і байдужість до всього.
- Зниження уваги, яке тягне за собою низьку продуктивність.
- Слабкий розумовий процес.
- Хворий не може повністю розслабитися.
- Повна відсутність до того, що відбувається навколо.
- Стабільне бажання плакати, яскраві спалахи песимізму і жалості до самого себе.
- Почуття глибокої туги.
- Повна втрата апетиту, але в окремих випадках, людина може почати заїдати стрес.
- Нав'язливі стани і нервозний.
- Звичка кусати губи, гризти нігті, метушливість, недовіра,

Коли людина перебуває в стані стресу, це означає тільки одне: організм відреагував на наявність збудника тим чи іншим чином, а стрес - це наслідок реакції.

Причини стресу

<https://biotus.ua/ua/bolezni1/patologija-nervnoj-sistemy/stress.html>

Патології нервової системи. Стрес.

Чоловіки і жінки в рівній мірі схильні до стресу, тут важливу роль відіграють особливості того чи іншого організму. У більшості, фактори, які провокують стресовий стан, є індивідуальними. Це можуть бути моменти, які зачіпають або виводять людину з рівноваги.

Причини зовнішнього типу: постійне занепокоєння з приводу того, що відбувається, підвищена емоційна вразливість, надмірна сентиментальність.

Внутрішні причини представлені життєвими установками, переконаннями і цінностями. Тут також варто згадати про особисте життя, а також самооцінки людини.

Крім цього, існує ще ряд причин:

Спадковий фактор.

Наявність серйозних захворювань: психічні розлади, діабет, недуги аутоімунного типу, дисфункція щитовидної залози.

Певні порушення в роботі головного мозку.

Різка зміна навколишнього середовища, місця роботи, місця проживання.

Нестабільна особисте життя.

Порушення режиму сну - хронічний недосип

*Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник.
– Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.*

Причини виникнення стресу поділяють на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні.

До **суб'єктивних причини** виникнення психологічного стресу ми відносимо:

- 1) Невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- 2) Стрес від реалізації негативних батьківських програм;
- 3) Стрес, викликаний когнітивним дисонансом;
- 4) Стрес, викликаний неадекватними настановами та переконанням особистості;
- 5) Неможливість реалізації актуальної потреби;

- 6) Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією;
- 7) Стрес від неадекватних реалізацій умовних рефлексів;
- 8) Невміння використовувати час (стрес і час).

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розбити на чотири групи:

- 1) Житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, воєнні дії, хвороби і травми).

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Фактори що викликають стрес

- перевантаження;
- конфлікт;
- невизначеність;
- нецікава діяльність;
- холод, спека;
- екзамени;
- Військові конфлікти;
- нереалізовані потреби;
- знижена самооцінка, тощо

Стресори, що виходять за рамки звичайного людського досвіду:

- стихійні лиха;
- техногенні катастрофи; у теракти;
- масові насилля;
- бойові дії;
- ситуація полоненого;
- розруха власного дому; у торттури;
- диверсії.

Класифікація стресу

Існує декілька класифікацій стресу.

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

За характером впливу на людину виділяють два види стреса: еустрес і дистрес.

Еустрес - це стрес, який викликається позитивними емоціями або несильним стресом. Цей вид стресу мобілізує організм, активізує внутрішні резерви людини, поліпшує протікання психічних і фізіологічних функцій. Людина відчуває прилив сил, що дозволяє їй працювати на високому рівні.

Дистрес - руйнівний процес, дезорганізує поведінку людини, погіршує перебіг психофізіологічних функцій. Дистрес несе в собі руйнівну силу для нашого організму. Він негативно позначається на здоров'ї людини і може призвести до важких захворювань.

За характером стресора:

Фізіологічний: виникає внаслідок фізичних подразників – спека, холод, голод і т. д. Фізіологічний стрес виникає внаслідок дії подразника через будь-який сенсорний або метаболічний процес.

Психологічний: поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає при інформаційний перенавантаженнях, коли людина вимушена виконувати велику кількість завдань, оперувати великим об'ємом інформації, приймати рішення – і при цьому вона зацікавлена в виконанні даної роботи, але об'єм інформації, що необхідно переробити, перевищує можливості.

Емоційний стрес розвивається в ситуації загрози, образи і т.п. або ж, навпаки, у відповідь на надзвичайно радісну подію, а також в конфліктних ситуаціях, коли відбувається зіткнення протиріччя потреб і мотивів людини.

За терміном виникнення і перебігу стрес-реакції:

Гострий стрес. Це реакція організму, яка виникає безпосередньо у відповідь на травматичну ситуацію. Характеризується нетривалістю. Він виступає в якості орієнтування до адаптації в умовах зміненої ситуації. Гострий стрес відрізняється відсутністю серйозних наслідків для здоров'я.

Відстрочений стрес. Характеризується деяким «відстроченим» на певний період хвилюванням, що може бути пов'язано з різними причинами. Відстрочений стрес - запізнiла реакція на стресор.

Постійний накопичений (хронічний) стрес. Постійний стрес - непомітна на перший погляд сумарна реакція на тривалий вплив стресорів. Сила впливу стресора при накопиченому стресі, як правило, невелика, проте, постійна або регулярна. Постійні емоційні переживання, що виснажують організм, можуть стати причиною розвитку захворювань.

Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - с.19.

За ступенем дії:

1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність.

Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При **середньому ступені** картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливність, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного або надмірного стресу**, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довольні дії.

Окремо виділяють

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Травматичний стрес - це стан, що виникає у людини, яка пережила ситуацію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду: загрозу своєму життю або життю близьких людей, смерть, участь в бойових діях, насильство, стихійні лиха, катастрофи тощо

Травматичний стрес виникає в разі, коли одночасно присутні 2 компоненти: загроза своєму життю або життю близьких людей і відсутність можливості контролювати ситуацію, неможливість що-небудь зробити, безпорадність.

Під впливом травматичного стресу може виникнути стан психічної дезадаптації. Вона є реакцією відповіді психіки на надмірні фізичні, емоційні навантаження.

Психічна дезадаптація - це стан, при якому психофізіологічні і соціально- психологічні механізми, вичерпавши свої резерви від впливу психогенних факторів, не можуть більше забезпечувати адекватне відображення дійсності і регуляторну діяльність людини.

Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи

https://ips.ligazakon.net/document/T222102?ed=2022_02_24&an=5

ЗАКОН УКРАЇНИ

Про затвердження Указу Президента України "Про введення воєнного стану в Україні"

Відповідно до пункту 31 частини першої статті 85 Конституції України та статті 5 Закону України "Про правовий режим надзвичайного стану" Верховна Рада України постановляє:

1. Затвердити Указ Президента України від 24 лютого 2022 року N 64/2022 "Про введення воєнного стану в Україні".

2. Цей Закон негайно оголошується через засоби масової інформації та набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України

В. ЗЕЛЕНСЬКИЙ

м. Київ

24 лютого 2022 року

N 2102-IX

<https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-04032022--409-pro-nadannja-paliativnoi-dopomogi-ta-zamisnoi-pidtrimuvalnoi-terapii-pacientam-v-umovah-voennogo-stanu>

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

03.03.2022 N 405

м. Київ

Про затвердження Методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного розладу

Відповідно до до Закону України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», пункту 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року № 90) та з метою покращення якості надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу,

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу, що додаються.

2. Міністру охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям забезпечити виконання цього наказу

3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Микичак І.В.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

Міністр Віктор ЛЯШКО

ДОКУМЕНТИ

https://moz.gov.ua/uploads/7/36129-dn_405_03032022.pdf

https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf

file:///C:/Users/Fujitsu/Downloads/250138251.htm

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

Уряд затвердив Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року. Це сприятиме удосконаленню державних стандартів реабілітаційних, соціальних та психологічних послуг з урахуванням провідного світового досвіду. Планується створення системи реабілітації учасників АТО, яка зможе надавати послуги понад 350 тисячам осіб, із забезпеченням моніторингу їх фізичного та психологічного стану, реабілітації у суспільні процеси, у тому числі працевлаштування та зайнятості, та реагуватиме на їх потреби. Крім того, буде запроваджена прозора система обліку та оцінювання якості наданих послуг, що дозволить здійснювати ефективне управління бюджетними коштами.

Кабінет Міністрів України
КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ
РОЗПОРЯДЖЕННЯ
від 12 липня 2017 р. № 475-р
Київ

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

1. Схвалити Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року, що додається.

Визначити Міністерство соціальної політики державним замовником Програми.

2. Міністерству соціальної політики разом з іншими заінтересованими центральними органами виконавчої влади розробити та подати у шестимісячний строк Кабінетові Міністрів України проект Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року.

СХВАЛЕНО

розпорядженням Кабінету Міністрів України
від 12 липня 2017 р. № 475-р

КОНЦЕПЦІЯ

Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної
реабілітації і соціальної та професійної реадаптації учасників
антитерористичної операції на період до 2022 року

https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf

АЛГОРИТМ РОБОТИ

ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО
СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
(методичні рекомендації)

http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf

ПРОТОКОЛИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ
ДІЯЛЬНОСТІ

<http://www.drs.gov.ua/wp-content/uploads/2019/07/8045.pdf>

Про затвердження Порядку застосування методів психологічної і
психотерапевтичної допомоги

<https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ, ДІТЬМ, ЯКІ
ПЕРЕБУВАЮТЬ/ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

| Управління організаційної роботи

Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.2014 № 48/56/235-14

Підготовлено в межах виконання Проекту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні», який впроваджується Програмою розвитку ООН в Україні. Думки, під загальною редакцією Іванової О.Л., упорядників: д. мед. н. Пінчук І.Я., д.мед.н. проф. Хаустової О.О., к.психолог.н. Степанової Н.М., Чайки А.В., Пінчук А.О.

26.04.2022

Міністерство освіти і науки України

<https://mon.gov.ua/ua/news/kanal-pidtrimaj-ditinu-obyednav-ponad-12-tis-batkiv-i-vchiteliv>

КАНАЛ «ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ» ОБ'ЄДНАВ ПОНАД 12 ТИС. БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ

Telegram-канал (<https://t.me/pidtrumaidutuny>) за підтримки МОН створили педагоги та дитячі психологи, головна мета проекту – забезпечення психологічної підтримки для дітей, а також залучення до активної допомоги батьків і педагогів.

Доступ є безкоштовним і не вимагає підписки. Матеріали (ігри, вправи, завдання, аудіоказки, словесні ігри, завдання для артикуляційної гімнастики тощо) публікуються щоденно.

Всі публікації доступні для використання при наявності мобільного телефону та навіть нестабільного інтернету. Це допомагає вимушено переміщеним родинам користуватися матеріалами без перешкод. Варто зазначити, що частина матеріалів розроблена чи адаптована для дітей з особливими освітніми потребами.

Крім цього, на каналі почали розміщувати короткі заняття з англійської мови, казки та колискові, а ранок починається з руханки від підписників.

Засновники каналу підтримують діалог із користувачами в коментарях, відповідають на запитання щодо психологічної підтримки та проводять онлайн-трансляції відповідей на найбільш поширені запитання.

3. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

(надання інформації про державні програми та волонтерські/громадські організації, що забезпечують реабілітацію, надають підтримку постраждалим від військових дій; організація в бібліотеці зустрічей/круглих столів з представниками влади/юристами/психологами та іншими фахівцями для різнопланових консультацій та вирішення проблем громадян, які перебувають у стресових ситуаціях через втрату рідних, відсутність житла, роботи; надання бібліотечного Інтернет-сервісу місцевим мешканцям та ВПО для пошуку житла, роботи. Організація дозвілля дорослих та дітей).

<https://tobm.org.ua/yak-vberegty-zdorovya-pid-chas-vijny-porady-vid-liliyi-procz/>

Тернопільська обласна бібліотека для молоді

Як вберегти здоров'я під час війни: поради від Лілії Проць

7 квітня у світі відзначають День здоров'я.

До просвітницьких заходів із нагоди цього свята доєдналась і наша бібліотека.

Про збереження емоційного балансу в час війни, розуміння сигналів власного організму, харчову поведінку та фізичну активність людей, які проживають на територіях, де не ведуться активні бойові дії, ми спілкувались із відомою спортсменкою, чемпіонкою світу з пауерліфтингу, громадською діячкою Лілею Проць.

Відео зустрічі з Лілею Проць можна переглянути на офіційній сторінці бібліотеки у Facebook.

Про історію Дня здоров'я слухайте подкаст ->

Бережіть здоров'я. Все буде Україна!

<https://msmb.org.ua/actions/happen/2022/pidtrimka-ditey-pid-chas-viyni-poradi-psihoterapevtki-oksani-verhovod/>

Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»

Підтримка дітей під час війни. Поради психотерапевтки Оксани Верховод

Багато хто з наших читачів є батьками. Чого потребують діти в період воєнного стану і як допомогти. Розповідає друг бібліотеки психотерапевтка Оксана Верховод.

Безпека:

1. Дитині важливо відчувати контакт з дорослим, можливість з ним комунікувати, створювати контакт.

2. Створіть окремих простір для дитини із підручних засобів, це дасть змогу зробити побудований, структурований простір.

Визначеність:

1. Допоможе закрити цю потребу короткострокове планування.

2. Надати можливість вибрати у дрібних речах.

Спонтанність та гра:

В цьому допоможуть ігрові практики, фантазування.

Чи потрібно з дітьми говорити про війну?

Так, але в тій формі, яку зможе сприймати це їх психіка та логіка. Все одно діти перебувають з вами у сумісному полі і чують вашу комунікацію, відчувають обставини. А замовчування може спричинити неправильне розуміння ситуації та відчуття провини, перенаправлення на себе.

Звісно, треба уникати інформації про втрати, чи якої-небудь травмуючої інформації.

Намагатися комунікувати через малюнки і комікси.

Коли діти грають у боротьбу, військові події, просять дати їм іграшки нахшталт меча, пістолета і подібне, це нормально, не варто їм забороняти. Це спосіб, у який дитяча психіка справляється з такими обставинами. Тільки варто пояснити, що гнів і агресія допустимі тільки у випадку захисту.

Також непросто дітям, що залишили з батьками свої домівки, у них може виникати туга за домом, печаль, жаль. Їм потрібна ваша підтримка, поговоріть з дитиною, скажіть, що відчуваєте теж саме, відзеркалюйте її почуття.

Також складним для дитини може бути розлука з одним із членів родини. Якщо не можете зконтактувати зараз із родичем, спробуйте створити з дитиною листівку чи написати листа.

Будь-які види арт-терапії також будуть корисними. Побудуйте з дитиною укріплення або укриття із піску - це допоможе у відчутті безпеки.

Даруйте дітям тепло і любов, і нагадайте їм, що вони важливі і не будуть залишені у будь-якій ситуації.

<https://msmb.org.ua/actions/news/2022/psihologichna-pidtrimka-dlya-ukraintsiv-u-voyenni-period/>

**Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»
Психологічна підтримка для українців у воєнний період**

Після вторгнення російських окупантів українці перебувають у постійному стресі. А новини з окупованих територій Київщини (Буча, Бородянка, Ірпінь, Гостомель та ін населені пункти) про розстріли мирних мешканців, звірства, катування, зґвалтування просто жахають, викликають стан шоку.

І самотійно впоратися з психологічними травмами дуже і дуже важко, а часто просто нереально. В таких ситуаціях не потрібно зволікати і залишатися наодинці із самим собою, а якомога швидше необхідно звертатися до психологів-професіоналів.

Як отримати безкоштовну психологічну допомогу: корисні ресурси та телефони

Наводимо корисні ресурси, де можна отримати допомогу професіоналів.

Лінія довіри працює за номером:

0-800-501-212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного.

Канал психологічної підтримки «Перемога»: <https://cutt.ly/7SpRymC>

Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного:
<https://resiliencehub.com.ua>

Команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та фахівцями проекту «Друг» розробила бот https://t.me/friend_first_aid_bot першої психологічної допомоги. Він стане в пригоді у перші години після травматичної події. Також бот містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я.

Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки УкрЄдність, створений для швидкого та легкого пошуку інформації під час війни, є розділ Психологічна допомога.

Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням:
<https://cutt.ly/wSpIoqt>

Оригінал статті - на сайті Українського кризового медіа-центру:
<https://uacrisis.org/uk/psihologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>

Телефони психологів КНП «Клінічна лікарня «ПСИХІАТРІЯ»:

(097) 163-99-38 - Галкіна Зоряна Миколаївна (психолог), із 08:00 до 12:00;

(066) 759-23-11 - Довгоп'ята Інна Павлівна (лікар-психолог), із 12:00 до 17:00;

(067) 900-91-98 - Ревунець Ганна Вікторівна (лікар-психолог), із 17:00 до 22:00;

(063) 056-00-26 - Шубіна Альона Анатоліївна, із 06:00 до 10:00;

(050) 699-16-23 - Федосова Людмила Олексіївна, із 10:00 до 14:00;

(050) 062-27-44 - Новікова Катерина Миколаївна, із 14:00 до 18:00;

(067) 279-44-34 - Біла Наталя Іванівна, із 18:00 до 22:00;

(096) 443-81-07 - Романець Тетяна Юріївна, із 22:00 до 02:00;

(063) 527-19-97 - Назаренко Ігор Петрович, із 02:00 до 06:00.

Телефони для психіатричного консультування та психологічної підтримки дітей і підлітків:

дитячий психіатр (для дітей 1-12 років) - Харитонов Володимир Ігоревич, (067) 990-43-74 (Viber);

дитячий (підлітковий) психіатр (для дітей 12-18 років) - Змушко Поліна Юріївна, (063) 366-02-56 (Viber);

дитячий клінічний (спеціальний) психолог - Клименко Іван Сергійович, (063) 383-70-77 (Viber).

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/63189/>

ЦІЛОДОБОВУ ОСОБИСТУ консультацію психіатра, психотерапевта та медичного психолога можна отримати за адресою: вул. Кирилівська 103, корпус 1, приймальне відділення. Телефон для довідок: 044-463-74-79.

Більше сервісів психологічної допомоги за посиланнями:

<https://uacrisis.org/uk/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijnny>

<https://www.facebook.com/SocServiceNetworkKyiv>

<https://vchasnoua.com/donbass/71686-bezkoshtovna-psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viiny>

<https://happymonday.ua/ru/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijnny>

<https://www.facebook.com/events/723460708682398/>

Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»

Стрім-бесіда з кандидатом медичних наук Отто Стойка

Організатори: Київська молодіжна бібліотека і Отто Стойка

Стрім-бесіда з Отто Стойка

Онлайн

Прямий ефір

**<http://vollibr.org.ua/index.php/getting-started>
Волинська обласна бібліотека для юнацтва
Участь у Світовому кафе з обміну досвідом «Уроки, отримані від румунських неурядових організацій та бібліотек»**

12 квітня на запрошення Всеукраїнської громадської організації (ВГО) Українська бібліотечна асоціація бібліотекарі Волинської обласної бібліотеки для юнацтва взяли участь у Світовому кафе з обміну досвідом «Уроки, отримані від румунських неурядових організацій та бібліотек», що проходило в онлайн режимі на платформі ZOOM.

Світове кафе організовується за підтримки ЄС та Progress Foundation (Румунія).

Організатори окреслили роль та місце бібліотеку у взаємодії з неурядовими організаціями, їх ролі як ключових інституцій донесення інформації, у підтримці українських партнерів в період глобального виклику.

У виступах бібліотекарів, зокрема, Габрієли Соломон з м. Велча (Румунія) йшлося про різні проєкти, Марії Ліхтенберг – про залучення до читання, активності з переселенцями з України, Бренді Батез розповіла про проєкт «Читаємо разом без кордонів». Колеги активно працювали над тим, щоб залучити видавництва України для поповнення фондів українськими книгами (надійшло 465 книг), було власними коштами видано 260 книг українською мовою, та як працювали бібліотекарі над відбором книг українським дітям та дорослим.

Висновком зустрічі стало те, як важливо довіряти і будувати партнерські стосунки. У часи кризи важливо приєднатися до інших творців змін і зробити внесок у мережу підтримки.

«Ми безмежно вдячні за фантастичну допомогу та зусилля в роботі з українськими біженцями» – сказала виконавчий директор Української бібліотечної асоціації Ярослава Сошинська.

<https://www.gazeta-misto.te.ua/za-inicziatyvy-ternopilskoyi-oblasnoyi-biblioteku-dlya-ditej-vidkryly-kutochok-bukkrosyng-u-shovyshhi/#>

За ініціативи Тернопільської обласної бібліотеки для дітей відкрили куточок «Букросинг у сховищі»

У час, коли всю Україну сколихнула війна, сотні тисяч сімей змушені покидати власні домівки, мільйони людей проводять незліченні години, дні, дехто навіть тижні у сховищах/бомбосховищах.

Бібліотеки долучаються до активних дій з підтримки людей, які вимушено перебувають в укриттях, саме тому Тернопільська обласна бібліотека для дітей організувала відкриття куточка «Буккросинг» у сховищі, що знаходиться неподалік самої книгозбірні, куди неодноразово спускаються в укриття бібліотекарі й читачі, продовжуючи проводити розвиваючі заходи для дітей.

Блог Національної бібліотеки України ім. Ярослава Мудрого
<https://oth.nlu.org.ua/?p=5753>

Л. Лагута

Публічні бібліотеки в реаліях війни

Мобілізаційно-волонтерський бум накрив бібліотеки:

...Львівська ОУНБ ніколи не залишалась осторонь будь яких важливих і нагальних питань для нашої країни. В бібліотеці розпочав функціонувати офіс громадської спілки “Студентське Братство Львівщини” (діє з 1989р.). Друзі бібліотеки зі Спілки займаються допомогою для українських військових і громадян у цей непростий час: закупають військову амуніцію, ліки, обладнання тощо.

З 1 березня у Тернопільській обласній бібліотеці для дітей запрацював Пункт допомоги переміщеним особам. Бібліотека запрошує юних переселенців і тернополян долучатись до творчих занять, майстер-класів, курсів з робототехніки. Також в бібліотеці можна отримати консультацію психолога.

Працівники Бібліотека-філія 1 для дітей КЗ “Ужгородська публічна бібліотека” КАЗКА відвідали НВК «Гармонія» та провели для дітей біженців розважально-культурну годинку-цікавинку. Діти, долучившись до пошуку скарбів, відправилися у подорож разом з піратом та клоуном. Разом з дітками порозгадували загадки, згадали відомі казки, вчилися відрізняти добро від зла. А для підняття настрою працівники бібліотеки подарували дітлахам книжечки і смаколики!

...У ці тяжкі для нашої країни часи бібліотекарі Шевченківської ЦБС м. Києва без керівництва, самотужки (згуртованість – то сила!) не залишаються осторонь: допомагають мешканцям свого району, надають

прихисток під час небезпеки, моральну підтримку, психологічну допомогу і, навіть, смачну їжу!

В підтримку нашого неймовірного народу, який сьогодні називають силою незламності відвідувачів КЗ “Володимир-Волинська публічна бібліотека” ще більше надихає і згуртовує книжкова виставка: «Все буде Україна!»

12.04.2022

<https://www.ceskenoviny.cz/ukrinform/ukrajinsky/zprava.php?id=991334>

У Молдові в українській бібліотеці відкрився відділ роботи з дітьми переселенців

В українській бібліотеці ім.Лесі Українки у Кишиневі Biblioteca Lesea Ukrainka відкрився відділ роботи з дітьми українських вимушених переселенців – «Простір для дітей».

Про це у Фейсбуці повідомило Посольство України в Молдові.

«Окрім українських книжок, маленькі відвідувачі бібліотеки разом зі своїми батьками відтепер мають змогу провести час у затишній атмосфері, граючись в різноманітні розвивальні ігри», – йдеться в дописі.

8.04.2022

Веб-сайт Кам'янець-Подільської міської ради
<https://kam-pod.gov.ua/novini/town-news/item/42281-terytoriya-dobra-yak-biblioteku-pratsyuyut-iz-ditmy-nashoho-mista>

Територія добра: як бібліотеки працюють із дітьми нашого міста

У реаліях сьогодення нашим дітям дуже важко. Щоб зняти напруження та психологічно їх розвантажити, бібліотекарі філій №6, №7 та №8 організують дозвілля – проводять інтерактивні ігри, майстер-класи, конкурси, розважальні заходи для дітей тощо. Для цього об'єдналися з аніматорами та художниками.

Так, бібліотека-філія №7 спільно з викладачами фахового коледжу культури і мистецтв організували для діток ігровий майданчик. У парку відпочинку на мікрорайоні Жовтневому розкрилася для дітей бібліопарасолька «Книга збирає друзів», яка була організована в рамках

Всеукраїнського тижня дитячого читання «Нація, яка читає – непереможна!». Бібліотекарі запропонували дітям ігри, вікторини, конкурси, голосні читання.

Бібліотека №8 для дітей спільно аніматором Настею в гуртожитку коледжу будівництва, архітектури і дизайну організувала для діток-переселенців мандри загадковими лабіринтами та успішно провела різної складності завдання з рухливими іграми. Цікава зустріч переросла в майстер-клас з виготовлення 3-Д листівки «Квітки» в техніці оригамі.

Цікаве дозвілля в бібліотеці організовує для своїх підопічних філія №6. Лялькові вистави, майстер-класи з аплікації, веселі заняття «Математичні вузлики», літературні ігри та вікторини, спілкування з однолітками допомагають дітям налаштуватися на добро і позитив.

Щодня до бібліотек приходять із батьками маленькі користувачі. Бібліотекарі потурбувалися про те, щоб вони могли користуватися усіма послугами книгозбірень, брати книжки додому, бути учасниками гуртків, долучатися до різноманітних дозвілєвих заходів.

Усі бібліотеки-філії нашого міста працюють в штатному режимі. З понеділка по п'ятницю з 9.00 до 18.00, у суботу та неділю – з 9.00 до 17.00 (субота - філії №2, 4 і 6, неділя - №1, 3, 7, 8 і центральна бібліотека).

4.04.2022

Vpoltave.info - Сайт міста Полтави

<https://vpoltave.info/u-poltavskij-biblioteczi-provodyat-majster-klasy-dlya-peremishhenyh-ditej/>

А. Зимня

У полтавській бібліотеці проводять майстер-класи для переміщених дітей

Від 28 березня в Полтавській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. І. П. Котляревського разом із Обласним молодіжним центром проводять цікаві заходи для полтавців і сімей, які постраждали від військових дій або приїхали до міста з регіонів, де ведуться активні бойові дії. Про це заклад повідомив на своїй сторінці в соціальній мережі «Фейсбук». Таке дозвілля організують із метою покращення емоційного стану учасників, теплого спілкування, адаптації до нелегких умов, наповнення вільного часу творчістю, відновлення за допомогою цілого арсеналу арт-терапевтичних інструментів. Творчі майстер-класи

відбуваються за різними напрямками. Проводять їх фахівці-волонтери щодня о 14.30. Заходи – безкоштовні.

ОУНБ імені І. Франка

https://lib.if.ua/news/1649402095.html?fbclid=IwAR25Mg9TnvB5z9r4FdI5sN9uqsVbPoVp5urxOLKVaPL_3JOHMR1ip2SxJu4

**Обласна книгозбірня на онлайн зустрічі для бібліотекарів
«психологічна самодопомога під час війни»**

6 квітня 2022 року фахівці Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка Л. Жирик та М. Цюпа взяли участь в онлайн заході – семінарі «Психологічна самодопомога під час війни», організованого «Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна».

Це була перша зустріч з циклу лекцій-обговорень з тем збереження здоров'я в рамках проєкту «Здорові бібліотеки», який реалізується в рамках Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» за підтримки Швейцарії та має на меті скорочення поширеності неінфекційних захворювань (НІЗ) в Україні та запобігти передчасній смертності українців від НІЗ.

Це була розмова з психотерапевткою Вікторією Корсун, системною сімейною терапевткою, процесуальною, позитивною, тілесно-орієнтованою і танатотерапевткою. Ведучою терапевтичних груп, навчальних програм з психології та психотерапії, акторської майстерності та ораторського мистецтва. Фасилітувала зустріч Тамара Сухенко, співзасновниця БФ «Бібліотечна країна», психологиня, організаційний коуч, розробниця коучингової методики профорієнтації, громадська діячка, кандидат історичних наук.

Під час семінару було отримано не тільки теоретичні, але й практичні поради, були чудові хвилини спілкування-знайомства в малих групах, вчилися робити фізичні вправи, які допомагають подолати травму війни, травму втрати мирного життя. Учасники отримали цінні поради фахівчинь, як не впасти в затьяжну стадію депресії: бути зайнятою; дотримуватися інформаційної гігієни; пити багато води - якнайчастіше, невеликими ковтками; правильно дихати; постійно підтримувати контакти, але й не забувати про особистий простір!; не соромитися звертатися по допомогу; віднайти відчуття опори, зручності - виконувати фізичні вправи для задіяння проєктивних зон.

28.03.2022

[https://ye.ua/syspilstvo/58375_Yak_pracyiye_hmelnicka_biblioteka_v_umovah_voyennogo_stanu_ta_scho_proponuye_pereselencyam_\(FOTO\).html](https://ye.ua/syspilstvo/58375_Yak_pracyiye_hmelnicka_biblioteka_v_umovah_voyennogo_stanu_ta_scho_proponuye_pereselencyam_(FOTO).html)

Як працює хмельницька бібліотека в умовах воєнного стану та що пропонує переселенцям

...В умовах воєнного стану всі бібліотеки Хмельницького надають безкоштовні послуги своїм відвідувачам, у тому числі й переселенцям.

Однією з таких бібліотек є Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека. З цікавого для переселенців: важливо, що у бібліотеці можна відсканувати документи, зробити їх ксерокопію, зарядити гаджети.

Ще одна хороша опція для переселенців - це можливість скористатися комп'ютером, публічним доступом до мережі Інтернет та безкоштовним Wi-Fi. Вільних комп'ютерів є у достатку.

Дуже важлива опція, яка є в бібліотеці, - це цифрова освіта для літніх людей. Так, співробітники установи допомагають літнім людям, зокрема й переселенцям, користуватися порталом «Дія» та отримувати послуги онлайн.

Катерина Чабан розповідає, що у бібліотеці працюють з переселенцями ще з 2014 року. Тут проводили й майстер-класи, й заняття з психологами. Зараз всі бібліотеки міста кооперуються між собою. У Хмельницькому академічному обласному театрі ляльок (вул. Проскурівська, 46) діє соціальний проєкт «АРТ-терапія», призначений для дітей-переселенців та молодших мешканців Хмельницького. Так для наймолодших відвідувачів, віком від 1,5 до 5 років, у приміщенні працює міні-театр «Бейбі-бум». Влаштовують і показ улюблених мультфільмів. В цей же час на другому поверсі відбуваються цікаві майстер-класи, які проводять у тому числі працівники бібліотек...

18.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6313/>

Психологічна підтримка під час війни

Війна рани́ть не тільки кулями, тож усім нам треба вистояти не лише фізично, а й психологічно. Соромитися своїх почуттів не варто, жити війною 24/7 теж, а ще дуже важливо – вміти в разі потреби звернутися по допомогу.

Саме тому була започаткована робота психолога Оксани Чигир спільно з бібліотекою для рівнян, та людей що вимушені були переїхати в наше місто.

Основна мета зустрічей – допомогти людям стабілізувати себе, знаходити внутрішні ресурси, адаптуватися до війни. Вони покликані передовсім підтримувати, допомагати залишатися ресурсними, діяльними і стійко переживати цей непростий час.

Присутні проговорювали свої емоції й почуття, а далі думали над тим, що є актуальним і турбує саме зараз. Наприклад, роздумували над питанням провини, чи я відчуваю її зараз. Потім говорили про агресію – це те, що переповнює сьогодні багатьох людей.

Під час зустрічі учасники обговорювали як підтримати себе та близьких, як керувати емоціями в складні часи, як вгамувати біль і знайти себе в нових життєвих умовах, як планувати в часи невизначеності та де знайти ресурси для цього.

Ось деякі поради психолога:

– Ніколи не залишатися сам на сам зі своїми почуттями, тобто не треба боятися попросити про підтримку в батьків, друзів, колег, не будьте наодинці.

– Долучатися до якоїсь роботи: волонтерство, плетіння масок, тероборона та будь-які інші ініціативи. Нам треба переводити свої почуття в якусь дію і розуміти, що життя має тривати.

– Пам'ятати, що це війна прийшла в наше життя, а не наше життя прийшло у війну. Треба думати також про те, що в нас є, крім війни, які стандарти нам належить підтримувати.

– Перемикатися. Потрібно знати, що відірватися на щось інше – не злочин, а нагальна потреба. Бо ненормально жити війною 24/7, так ми дуже швидко вигоримо і не зможемо бути ефективними, а нам ще треба міцно тримати оборону.

Людей, які відчувають потребу у кваліфікованій допомозі, хочуть бути почутими та шукають відповіді на складні запитання, запрошуємо приєднуватися до наших зустрічей.

Блог Національної бібліотеки України імені Ярослава Мудрого
<https://oth.nlu.org.ua/?p=5845>

Публічні бібліотеки в реаліях війни Березень 17, 2022 Лагута Людмила

Продовжуємо збирати, розповсюджувати та зберігати практики наших колег у їх протистоянні орді:

Благодійні та волонтерські проекти бібліотек :

Більшість головних бібліотек громад Вінниччини стали центрами плетіння маскувальних сіток серед них Бабчинецька, Бершадська Брацлавська, Іллінецька, Немирівська, Ободівська, Томашпільська, Ямпільська та інші:

Сільські бібліотекарі громад Вінницької області влились у так звані штаби старостинських округів, де під керівництвом старост включаються у виконання першочергових завдань: збір, пакування і відправка гуманітарної допомоги; інформування жителів села; перепис осіб, що прибули у населені пункти; плетіння маскувальних сіток; приготування їжі; роблять все, що вимагає час. І це бібліотекарі Джулинської, Липовецької, Лука Мелешківської, Оратівської, Погребищенської, Тростянецької та інших громад.

Детальніше про роботу бібліотек Вінниччини, які стали дієвим тилом у період війни див. на блозі «Бібліоконтинент Вінниччина» науково-методичного відділу Вінницької ОУНБ ім. К. А. Тімірязєва

У Полтавська обласна універсальна наукова бібліотека імені І.П.Котляревського працює ПУНКТ ВИДАЧІ ОДЯГУ для біженців. Є також трохи продуктів і засобів гігієни

Під постійний «гуркотіння», між оголошенням повітряних тривоги, круглодобові комендантські години Бібліотеки Солом'янки шиють стяги для передової для наших безстрашних захисників🍷❤️

Книгозбірні КЗ “Луцька міська централізована бібліотечна система” стали волонтерськими центрами, де плетуть маскувальні сітки, шиють балаклави, збирають одяг і продукти для потреб Територіальної оборони. З початку війни виготовлено вже понад 600 сіток, 200 балаклав та теплих устілок. Формуються вітамінні набори з горіхів та сухофруктів. Також працівники бібліотек організували збір коштів та придбання українських книг для дітей, що виїхали за кордон. Вже сформовано і передано посилки на суму понад три тисячі сімсот гривень.

Долучаються бібліотеки і до проекту Арт-терапії департаменту культури Луцької міської ради. Визначено базові заклади, що працюватимуть у даному проекті.

Бібліотекарі, працівники відділу культури та туризму Коростишівської міської ради долучились до виготовлення бронешитів для наших воїнів.

В Червоноградській міській центральній бібліотеці (Львівська обл.) невтомні в'язальниці вже підготували чергову партію теплих шкарпеток для наших захисників і які вже попрямували до них.

Ранкову йогу для душевної рівноваги та покращення емоційного стану від волонтерів простору перезавантаження "Цінність" пропонують в Закарпатській ОУНБ ім.Ф.Потушняка

Акцію зі збору книг організувала Рівненська ОУНБ: «Збираємо книги для воїнів (за їх замовленням) для відправки на передню лінію бойових дій. Просимо рівнян підтримати цю акцію», – йдеться у їх повідомленні. Також на сайті «Аудіобібліотека» у розділі «Аудіоподкасти» створено нову рубрику "Життя під час війни", де публікуються подкасти, важлива та корисна інформація, яка допомагатиме підтримувати людей та даватиме розуміння, як діяти самому у військовий час.

Волинська обласна бібліотека для дітей оголосила акцію щодо збору малюнків для наших захисників.

Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого
<https://nlu.org.ua/article.php?id=176>
На допомогу учасникам ООС та волонтерам
Всеукраїнське об'єднання учасників АТО "Українці разом"

Допомога родинам бійців АТО
Психологічні рекомендації
Реабілітація військовослужбовців
Благодійні фонди та організації
Громадські організації
Волонтерські організації
СТАТТІ З ГАЗЕТ ТА ЖУРНАЛІВ
Благодійні заходи

07.04.2022
Харківська державна наукова бібліотека ім В.Г. Короленка
<https://korolenko.kharkov.com/novyny-ta-podii/3627.html>

ГОЛОСИ З УКРАЇНИ: УКРАЇНСЬКІ БІБЛІОТЕКАРІ В БОРОТЬБІ З РОСІЙСЬКОЮ НАВАЛОЮ!

Українська бібліотечна асоціація продовжує серію зустрічей з колегами з інших країн.

6 квітня директор нашої книгозбірні Наталя Петренко взяла участь у зустрічі з американськими колегами «Голос з України: українські бібліотекарі в боротьбі з російською навалою!», організований УБА спільно з фахівцями Університету Каліфорнії, Берклі.

Українські бібліотекарі ділились власними історіями про те, як ми наближаємо нашу перемогу.

Двічі залишити свій дім та вивезти з російської окупації бібліотеку – це українські бібліотекарі!

Готувати їжу, збирати гроші для закупівлі техніки, бронезилетів, медикаментів тощо, плести камуфляжні сітки для українського війська – це українські бібліотекарі!

Облаштовувати бомбосховища, збирати гуманітарну допомогу, організовувати прихисток для біженців – це українські бібліотекарі!

Проводити тренінги з кібербезпеки та медіаграмотності, консультації з психологом, бібліотерапевтичні класи etc. – це українські бібліотекарі!

Організувати всі послуги дистанційно – це українські бібліотекарі!

Зберегти цінні бібліотечні фонди та збирати документи про Російсько-українську війну – це українські бібліотекарі! Видавати книжки та популяризувати літературу – це українські бібліотекарі!

Підтримувати усіх своїх читачів – це українські бібліотекарі!

Любити Україну – це українські бібліотекарі!

Дякуємо американським колегам за підтримку України та українських бібліотекарів!

Слава Україні!

04.04.2022

<https://korolenko.kharkov.com/novyny-ta-podii/3625.html>

Українські бібліотекарі в боротьбі з російською навалою

4 квітня директор бібліотеки Наталя Петренко Natasha Petrenko взяла участь у зустрічі українських бібліотекарів з грузинськими колегами - «Українські бібліотекарі в боротьбі з російською навалою».

Захід було організовано з ініціативи та спільно з Грузинською бібліотечною асоціацією @GeorgianLibraryAssociation2000.

Фахівці з Луганщини, Харкова, Києва, Вінниці, Одеси, Львова поділилися з грузинськими друзями інформацією про те, які страхиття, знущання, смерть і розруху в життя всіх українців принесла росія та як українські бібліотекарі кожен на своєму місці працюють і наближають нашу перемогу над російськими загарбниками. Учасники поділилися власними історіями і переживаннями.

Директор нашої книгозбірні звернула увагу на те, що список знищеної та пошкодженої російськими окупантами української культурної спадщини значний. За статистикою Міністерства культури та інформаційної політики України <https://www.facebook.com/MKIPUkraine>, найбільше злочинів зафіксовано на території Харківській області - 54. Серед ушкоджених - найбільші бібліотеки країни: ХДНБ ім. В. Г. Короленка та бібліотека ХНУ ім. В. Н. Каразіна.

Ми вдячні грузинським колегам за розуміння та підтримку! Впевнені, що, об'єднавшись, цивілізований світ переможе!

27.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Майстер-класи в рамках проєкту «вільнохаб» підтримки дітей та молоді внутрішньо переміщених осіб (впо) в бібліотеках
<https://lib.if.ua/news/1651045931.html>

У рамках реалізації проєкту «ВільноХаб» підтримки дітей та молоді ВПО в Івано-Франківській ОУНБ ім. І. Франка бібліотечними фахівцями було організовано та проведено низку майстер-класів для дітей та їхніх батьків.

22 квітня, напередодні світлого свята Христового Воскресіння, у бібліотеці для дітей-переселенців головна бібліотекарка Світлана Джоголик провела майстер-клас з декорування пряників. Тісто для печива було приготовлено майстринею Марією з якісних продуктів з додаванням меду та спецій, що зробило його неповторно запашним. Для розпису використовувалися різнокольорові глазури та оригінальні посипки. Це було не тільки свято креативності та майстерності, але й спілкування дітей ВПО з місцевими дітьми. Так, в ході майстер-класу, мама-переселенка Ірина з Запоріжжя розповіла, що донечка дуже любить малювати, відвідувала до

війни школу мистецтв в рідному місті, показала фото робіт дівчинки. Підтвердженням таланту 8-річної Марійки стали її пряничні шедеври, які відрізнялися оригінальністю, вишуканістю та смаком у підборі кольорів. Її 10-річний братик Сашко використовував у декоруванні дуже дрібні елементи, бо є таким ретельним і скрупульозним по життю. 7-річний Назар з Києва всі пряники прикрасив у національному стилі, бо є справжнім патріотом своєї Батьківщини та добре знає її символіку. До участі в майстер-класі були залучені й місцеві жителі - 13-річна Христинка, 7-річна Юлія та 10-річний Павло, які дружньо прикрашали пряники і завзято спілкувалися.

Емоції діток ВПО засвідчували, що їм сподобався такий вид дозвілля, адже це допомогло хоча б на мить забути жахіття війни, розвіяти їхній сум за покинутим домом і подарувати хоча б крихту тепла та радості.

Також 22 квітня в бібліотечному просторі у відділі літератури з питань мистецтва відбувся передвеликодній майстер-клас з написання писанок, який провела керівниця гуртка «Креативне рукоділля» міського центру дозвілля дітей та юнацтва за місцем проживання, майстриня декоративно-прикладного мистецтва Мар'яна Равлюк. До майстерки приєдналися діти ВПО, які із захопленням вперше взяли до рук писачки і розписали свої перші писанки. До дітей приєдналися й їхні мами.

25 квітня бібліотекарка II категорії обласної книгозбірні Марина Цюпа у співпраці з психологинею Тетяною Кіф'як організували кавову терапію для дітей, молоді та дорослих ВПО. Учасники отримали не тільки задоволення, але й створену картину, яка випромінює ніжний, легкий кавовий аромат! Усі були вражені та здивовані, адже з таким мистецтвом познайомилися вперше. Кожен мав нагоду проявити свою фантазію та уяву, поринути в атмосферу ароматної кави, затишку, спокою, відволіктися від сумних думок і переживань.

27.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Діяльність обласної книгозбірні в новому проєкті «вільнохаб» підтримки дітей та молоді впо

<https://lib.if.ua/news/1651048284.html>

Нещодавно Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І. Франка почала впроваджувати новий проєкт підтримки

дітей та молоді внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які на даний час проживають в місті Івано-Франківську через російсько-українську війну.

В рамках проєкту за сприяння переселенки Лади Т. було організовано клуб з вивчення англійської мови, який з часом був поділений на дві групи за рівнями знання мови. Засідання клубу відбуваються двічі на тиждень - у вівторок і четвер.

В групі рівня А 1-2 згідно Загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти навчається 5 дітей ВПО. Вони вивчають граматику англійської мови, проходять аудіювання, практикують розмовну мову, вживаючи побутові повсякденні вирази, а також будуючи елементарні речення з метою задоволення конкретних потреб. Разом з викладачкою спілкуються у звичайних ситуаціях, де потрібен простий і прямий обмін інформацією на знайомі та звичні теми.

Студенти рівня В 1-2 вчать розуміти основний зміст чіткого нормативного мовлення на теми, близькі і часто вживані на роботі, у навчанні, під час дозвілля тощо. Намагаються сприйняти основні ідеї тексту як на конкретну, так і на абстрактну тему, у тому числі й дискусії за фахом.

При проведенні занять викладачка використовує англомовні матеріали з фондів обласної книгозбірні: настільні ігри для вивчення англійської мови, флеш-картки для поповнення лексичного запасу, адаптовані книги для читання, методичні посібники для викладачів.

Сподіваємося, що заняття в бібліотеці допоможуть дітям у подальшому вдосконаленню знань з англійської мови.

07.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Обласна книгозбірня на онлайн зустрічі для бібліотекарів «психологічна самодопомога під час війни»

<https://lib.if.ua/posts/1649402095.html>

06 квітня 2022 року фахівці Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка Л. Жирик та М. Цюпа взяли участь в онлайн заході – семінарі «Психологічна самодопомога під час війни», організованого «Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна».

Це була перша зустріч з циклу лекцій-обговорень з тем збереження здоров'я в рамках проєкту «Здорові бібліотеки», який реалізується в рамках Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» за підтримки

Швейцарії та має на меті скорочення поширеності неінфекційних захворювань (НІЗ) в Україні та запобігти передчасній смертності українців від НІЗ.

Це була розмова з психотерапевткою Вікторією Корсун, системною сімейною терапевткою, процесуальною, позитивною, тілесно-орієнтованою і танатотерапевткою. Ведучою терапевтичних груп, навчальних програм з психології та психотерапії, акторської майстерності та ораторського мистецтва. Фасилітувала зустріч Тамара Сухенко, співзасновниця БФ «Бібліотечна країна», психологиня, організаційний коуч, розробниця коучингової методики профорієнтації, громадська діячка, кандидат історичних наук..

Під час семінару ми отримали не тільки теоретичні, але й практичні поради, мали чудові хвилини спілкування-знайомства в малих групах, вчилися робити фізичні вправи, які допомагають подолати травму війни, травму втрати мирного життя. Ми отримали цінні поради фахівчинь, як не впасти в затяжну стадію депресії: бути зайнятою; дотримуватися інформаційної гігієни; пити багато води - якнайчастіше, невеликими ковтками; правильно дихати; постійно підтримувати контакти, але й не забувати про особистий простір!; не соромитися звертатися по допомогу; віднайти відчуття опори, зручності - виконувати фізичні вправи для задіяння проєктивних зон.

Щира подяка організаторам і спікерам за такий необхідний і корисний семінар в непростий час для нас всіх!

07.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Вчимося комп'ютерної грамотності з юними читачами разом із code club в бібліотеці

<https://lib.if.ua/posts/1649402657.html>

06 квітня 2022 року в регіональному тренінговому центрі Івано-Франківської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. І. Франка розпочався курс навчання програмуванню юних читачів. Даний проєкт впроваджується в обласній книгозбірні впродовж багатьох років в рамках співпраці з ГО «Code Club Івано-Франківськ» (регіональний куратор – С. Никоноров). Саме в нашому бібліотечному просторі відбувалися перші заняття з дітьми внутрішніх переселенців, воїнів АТО та мешканців міста

Івано-Франківська. І як продовження, після проходження навчання, бібліотекарка II категорії відділу соціокультурної проектної діяльності бібліотеки Марина Цюпа, зареєструвалася як менторка клубу і розпочала новий етап – онлайн навчання дітей з навчання комп'ютерної грамотності через програмування.

Комп'ютерна грамотність - це оволодіння мінімальним набором знань і навичок роботи на персональному комп'ютері, які сьогодні розглядаються як вміння, такі ж необхідні, як і вміння читати і писати.

Курс навчання проходитиме з 06 квітня по 18 травня 2022 року і складатиметься з 7 онлайн-уроків. Навчання проходить в онлайн режимі на платформі Google Meet. На курс зареєструвалося 16 учасників, з яких 11 успішно розпочали роботу. Це - учні віком 8-10 років. На першому занятті пройшло знайомство, а навчання розпочалося з ознайомлення учнів з видами сучасних персональних комп'ютерів; вивчення правил організації та безпечної роботи за комп'ютером; узагальнення і систематизація знань про комп'ютер та його будову.

Фахівці обласної книгозбірні використовують різні можливості для вдосконалення своєї роботи, впровадження в роботу проєктів для пізнання нового та корисного, надання інноваційних послуг на запити громади та користувачів бібліотеки.

20.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Інтерактивні заходи в рамках проєкту для підтримки дітей та молоді впо на базі бібліотек

<https://lib.if.ua/posts/1650440308.html>

19 квітня 2022 року в Івано-Франківській ОУНБ ім. І. Франка розпочав свою дію проєкт для підтримки дітей та молоді ВПО на базі бібліотек. В рамках проєкту організовано дитячий та молодіжний простори для вимушено переселених осіб (ВПО), де вони зможуть проводити своє дозвілля, майструвати, читати, передивлятися фільми з подальшим їх обговоренням.

Бібліотекарі розпочали свою роботу з виходу на вулиці і площі Івано-Франківська, де знайомилися з гостями нашого міста - людьми, які були вимушені покинути свої домівки через російсько-українську війну.

Бібліотечні фахівці розповідали про бібліотеку, її місце знаходження, послуги, можливості та ресурси.

І вже через декілька годин перші гості завітали до бібліотеки. Це були діти 5-13 років разом з мамами, для яких провели екскурсію книгозбірнею, зареєстрували їх як читачів, а також організували інтерактивні заходи: знайомство з цікавими виданнями - найбільшою і найменшою книгою з фондів бібліотеки, з книгою шрифтом Брайля, німецькомовними інтерактивними книгами з розумними ручками, Віммельбухами, дитячими книгами. Діти власноруч працювали над створенням своєї першої книжечки з малюнками та текстом, грали в ігри, спілкувалися один з одним та з бібліотекарками.

На завершення заходу у фондах царства книг відбулася фотосесія дітей з власними виробами та міні-книгами. Приємно, що серед учасників заходу були діти, які вперше побували в бібліотеці і пообіцяли обов'язково повернутися до нас ще не один раз. Матері дітей мали змогу поспілкуватися з бібліотечними фахівцями, отримати необхідну їм інформацію та просто відпочити в спокійній атмосфері бібліотечного простору.

До організації заходу долучилися фахівці книгозбірні Джоголик С., Цюпа М. та Кузьмін Ю.

Надалі планується організувати майстер-класи, перегляди фільмів з їх подальшим обговоренням, читання вголос та інші активності.

Запрошуємо дітей та молодь разом з батьками долучатися до бібліотечних подій!

15.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Новий проєкт підтримки дітей та молоді впо на базі обласної книгозбірні

<https://lib.if.ua/posts/1650005419.html>

Ми раді повідомити, що Івано-Франківську обласну універсальну наукову бібліотеку ім. І. Франка було відібрано для участі в проєкті підтримки дітей та молоді ВПО на базі бібліотек. Головною метою даного проєкту є забезпечення та надання якісних бібліотечно-інформаційних послуг тимчасово переміщеним особам (ВПО), налагодження їх ефективної комунікації із місцевими жителями, сприяння соціальній адаптації громадян, які були змушені покинути рідні місця проживання.

У бібліотеці буде організовано дитячий і молодіжний простори, робота яких буде спрямована на створення належних умов для їхнього розвитку, надання їм широкого спектру послуг на безоплатній основі для забезпечення змістовного та якісного дозвілля. Організація молодіжного простору дозволить молоді раціонально і з користю використовувати свій час, виявити свої таланти, відпочити в компанії однолітків. Завдяки організації культурного відпочинку і дозвілля, діти та молодь матимуть можливість урізноманітнити способи проведення вільного часу, щоб стати цікавою та активною людиною.

Так, вже цього тижня розпочав свою діяльність Клуб вивчення англійської мови, організований для молоді переселенкою. 12 квітня в просторі інформаційного ресурсного центру «Вікно в Америку» Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка відбулося перше заняття, де зібралися молоді люди, які прагнуть вдосконалення своїх розмовних навичок англійської, вивчення граматики, лексики з елементами читання, письма та аудіювання. Зустрічі в клубі відбуватимуться двічі на тиждень.

У рамках проекту надалі організовуватимуться різноманітні екскурсії, майстер-класи, уроки художньої майстерності, цікаві лекції, перегляди та обговорення фільмів та багато інших цікавих і корисних заходів, які проводитимуть як самі бібліотечні фахівці, так і досвідчені педагоги, майстри, актори, тренери, які надаватимуть послуги, що можуть задовольнити потреби ВПО.

Також діяльність бібліотечних закладів в рамках реалізації таких проектів буде спрямована на підвищення рівня поінформованості суспільства та формуванню у громадян толерантного ставлення до біженців і переселенців.

14.04.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Участь обласної книгозбірні у вебінарі «психологічна підтримка для бібліотекарів в умовах воєнного стану»

<https://lib.if.ua/posts/1649919108.html>

13 квітня 2022 року фахівці ІФОУНБ ім. І. Франка взяли участь у вебінарі «Психологічна підтримка для бібліотекарів в умовах воєнного стану», організованого Goethe-Institut в Україні спільно з ВГО Українська бібліотечна асоціація.

Тренеркою вебінару була Тамара Грубі, кандидат психологічних наук, психотерапевт, кар'єрний коуч, тренер, доцент кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Під час тренінгу розглядалися наступні питання:

- що таке тривога і як знизити тривожність: дихання по квадрату, фізичні вправи, танці;
- як жити з травматичним досвідом: переживання, корисні й некорисні;

- як впоратися з панічною атакою;
- як розвинути резильєнтність;
- як допомогти собі та близьким у вирішенні травм: дерево прийняття рішень;
- швидкі техніки зняття стресу: щоденник стресових подій;
- практичні вправи з подолання стресу: таємний таппінг, протитривожне дихання, безпечне місце, сканування тіла, прогресивна м'язова релаксація.

Тамара Грубі поділилася посиланнями безкоштовної допомоги психолога: чат-бот «Без паніки», «Розкажи мені», «Поруч», «Mindly», а також посиланнями на путівники з раціонально-емоційно-поведінкової терапії.

30.03.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Діалоги про війну: погляди психологинь-письменниць

<https://lib.if.ua/posts/1648643046.html>

29 березня 2022 року фахівці Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка взяли участь в англійській онлайн зустрічі-дискусії, яка відбувалася в рамках проекту «Діалоги про війну» від ПЕН Україна, і гостями якої були Ірена Карпа, українська письменниця, співачка, журналістка, телеведуча, яка брала інтерв'ю в психологині зі Сполучених Штатів Америки Едіт Єви Егер – видатної психотерапевтки, що вціліла під час Голокосту, авторки світового бестселера «Вибір». На зустрічі також була присутня її донька Маріам, дитяча психологиня.

Головною темою дискусії, звичайно ж, була війна. Ірена Карпа підготувала запитання від читачів і від себе особисто, а Едіт Егер рефлексувала над питаннями про ненависть і прощення, посттравматичний синдром війни, про синдром виживання. Один з учасників запитав докторку Едіт Егер, наскільки їй легко переносити життя на землі та з людьми, які вчинили такі звірства в Освенцимі через етнорелігійні принципи? Чи може вона пробачити і забути ці злочини? На що прозвучала відповідь: «Мій реванш Гітлеру - мої 3 дітей, 5 внуків і 7 правнуків».

Багато читачів дякували авторам за книги, які зможуть допомогти українцям вижити зараз. У американської психологині була чудова стратегія виживання, яку тепер розуміють все більше українців. Читачі цінують прості, але потужні слова мудрості докторки Едіт Егер. Вона і Віктор Франкл - це дві людини, якими захоплюються найбільше, які стали взірцем для наслідування.

Едіт Егер народилась в єврейській родині в Угорщині. Коли їй було 16 років, вона була успішною балериною та гімнасткою. У цей час вона потрапила у концтабір, де загинули її батьки, їй з сестрою вдалося вціліти. За кілька років після звільнення вона разом з чоловіком емігрувала до США. Освіту психолога здобула, коли їй було за 40, а ліцензію на практику отримала у віці 50 років. Одним з її наставників на початку кар'єри був Віктор Франкл, засновник логотерапії та теж вцілілий в Освенцимі. В свої 94 роки вона досі приймає пацієнтів та виступає з лекціями по всьому світі.

Хто володіє англійською, приєднуйтеся до наступних зустрічей, які відбуваються наживо в онлайн режимі на сторінці ПЕН Україна у фейсбуці <https://www.facebook.com/penclubua>

23.03.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Участь обласної книгозбірні в світовому кафе «вітаємо біженців до молдови!»

<https://lib.if.ua/posts/1648058779.html>

22 березня 2022 року фахівці Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка приєдналися до Світового кафе «Вітаємо біженців до Молдови!», організованого Progress Foundation (Румунія) та Асоціацією бібліотекарів Республіки Молдова. На онлайн заході бібліотеки Молдови ділилися досвідом роботи з біженцями і представляли свої бібліотечні установи як

притулки громад. Сьогодні місією молдавських бібліотек стала підтримка українських громадян, і кожен громадянин дружньої до України країни – Молдови, допомагає, як може! А ми щиро вдячні їм за це!

За оцінками, близько 300 000 людей прибуло до Молдови з України з початку війни, і понад 100 000 з них залишилися в цьому регіоні. Вся країна показала свою підтримку українським біженцям, а молдавські бібліотеки сприйняли свою роль як притулку.

Головними спікерами заходу були: Елена Пінтілей, Генеральний директор Національної бібліотеки Республіки Молдови; Елена Манчу, зав. відділом методичної служби районної публічної бібліотеки «Dimitrie Cantemir» міста Унгени; Євгенія Беян, Генеральний директор бібліотеки для дітей «Ion Creanga»; Маріанна Хар'євші, Генеральний директор Муніципальної бібліотеки «V. P. Hasdeu»; Надія Падуре, Генеральний директор «Mihail Sadoveanu» районної бібліотеки міста Страшени.

Бібліотечні фахівці ділилися власним досвідом роботи з біженцями, різноманітним заходів, наданням психологічної підтримки, особливо українським дітям, програмами для дітей біженців. Для українських громадян у бібліотеках Республіки Молдова відкрито безкоштовний доступ до всіх інформаційних ресурсів, надано доступ до комп'ютерів, планшетів та інших гаджетів. Муніципальна бібліотека міста Кишинєва звернулася зі словами підтримки до Української бібліотечної асоціації та всіх бібліотекарів України, і надала свої україномовні фонди з бібліотечного відділення «Леся Українка» до використання українцям. Бібліотекарі організують творчі майстерки, надають моральну підтримку, безкоштовний доступ до Wi-Fi, частують печивом і чаєм. Бібліотечні фахівці міста Унгени організують ознайомчі екскурсії містом.

Цей захід є частиною проєкту Growing Active Citizens Hubs, наданого ЄС та Чорноморським фондом регіонального співробітництва, проєктом Німецького фонду Маршалла Сполучених Штатів.

07.04.2022

Офіційний веб-сайт Одеської національної наукової бібліотеки

http://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=3662

Психологічна підтримка: ТОП-5 книг квітня для ментального здоров'я

Кожен день готує нам безліч випробувань на міцність — від тих, що розміром з гудзик, що недоречно відірвався, до тих, що здатні накрити похмурою тінню все, куди прикутий погляд. На сьогоднішній день саме тривога стала реальною для більшості з нас. І ось-ось загрожує обернутися останньою краплею, яка переповнить чашу душевної рівноваги.

Зупиніться на хвилину і глибоко вдихніть. Все, що відбувається з нами в житті, можна умовно розділити на два типи: до першого відноситься те, над чим ми не владні, а до другого — те, на що ми можемо вплинути. І знаєте першу гарну новину? Навіть у ситуації, яка від нас не залежить, ми можемо керувати своєю реакцією на те, що відбувається. На перший погляд, це може здатися лише обнадійливими словами. Але варто почати практикувати техніки усвідомленості, як життя почне змінюватися на краще — зсередини. А це, треба сказати, і є єдино правильний шлях до гармонії з собою та навколишнім світом.

Книги — дієвий спосіб у боротьбі з депресією, потоком негативу та цілковитою демотивацією, адже вони не підключені до інтернету, а отже, не буде спокуси ще раз перевірити новини та ще більше зіпсувати собі настрій. Багато наших читачів у реальному житті зіткнулися з тим, що зберігати спокій, приймати зважені рішення та берегти себе та своїх близьких стає дедалі складніше.

Бібліотекарі Одеської національної наукової бібліотеки підготували добірку книг, які допоможуть у боротьбі з тривожністю та стресом або просто дозволять відволіктися. У списку — книги з практичними порадами та викладом дієвих технік проти стресу. Читання книг допомагає пережити важкі події, відрефлексувати свої переживання та зберегти рівновагу. Хочеться вірити, що можливість на якийсь час заглибитись у хорошу книгу або отримати рекомендації знаючих людей — це вже чимало.

У пастці депресії : як подолати тривожність і радіти життю : пер. з англ. / Алекс Корб ; пер. Анна Марховська ; голов. ред. Ольга Дубчак. – Київ: Наш Формат, 2019. – 213 с.

Депресія — це не просто поганий настрій. Люди з депресією можуть і не бути пригніченими. Там, де мала би бути якась емоція, вони часто відчують порожнечу. Те, що колись дарувало задоволення, більше не тішить. Усе здається складним, і ніщо не вартує зусиль. Найгірше, що депресія не просто тягне на дно, а й міцно утримує там. Проблема полягає у

фізіології та взаємодії елементів нервової системи. На щастя, існує спосіб відрегулювати їх діяльність.

Автор пояснює, чому мозок загрузає в низхідній спіралі депресії, а також змальовує те, як можна вплинути на активність різних нейронних ланцюгів і подолати депресію, змінивши спосіб життя.

Поставте одне питання. Справжня техніка, яка дозволяє докопатися до глибинної суті переживань. Ми так часто хвилюємося через речі, які ще навіть не трапилися, що варто задуматися про те, чому це так. На хвилину уявіть, що ситуація, яка не дає вам спокою, таки відбулася. І спитайте себе, «що буде далі?». Дайте на нього докладну та чесну відповідь. І знову спитайте. А потім знову. І знову. Можливо, це допоможе вам розібратися і, як наслідок, заспокоїтися.

П'ять четвертинок апельсина: роман / Джоан Гарріс ; пер. Дар'я Москвітїна; ред. І. В. Матюшенко. – Харків: Кн. Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. – 349 с.

Найголовніше сховано всередині. Фрамбуаза отримала дивний спадок від матері. Її брат одержав у спадок ферму, старша сестра — винний погріб, з бурштиново-сонячними пляшками, а Фрамбуаза — альбом з кулінарними рецептами. Не багато... Але на берегах зошита впереміш зі старовинними рецептами різноманітних смаколиків вона знаходить загадкові нотатки: секрети та зізнання матері. Життя, яке вона так ретельно приховувала від дітей, у часи війни й окупації. Маленькі радощі й прикрощі, потаємні думки, дитячі образи та щира сповідь жінки, що боялася любити. Минуло стільки років. Лишилося стільки запитань. Відповіді на них — у цьому старому щоденнику. Настав час розкрити моторошні таємниці минулого.

Свідомо розслабте кожну групу м'язів. Ця техніка стане у нагоді, якщо у вас є можливість прилягти, вона ідеально поєднується з глибоким диханням. Вона чудово допомагає впоратись із негативними переживаннями. Коли відчуваєте, що від тривоги, страху чи хвилювання хочеться лізти на стіни, зусиллям волі оголосіть перерву. Лягайте, починайте повільно і глибоко дихати і «сканувати» думкою все тіло зверху вниз, затримуючись на кожній ділянці, щоб відчути його розслабленим.

Психологічна допомога в кризових ситуаціях / Світлана Геннадіївна Уварова, Наталія Григоріївна Бойченко, Сергій Олександрович Гришкан, Наталія Миколаївна Улько, Українська Асоціація Психоаналізу, Міжнародний інститут глибинної психології, Міжнародна федерація психоаналізу; гол. ред. Світлана Геннадіївна Уварова ; наук. ред. Світлана Геннадіївна Уварова, Наталя Георгіївна Пилипенко. – Київ: ПВНЗ "МІГП", 2016. – 227 с.

Відомо, що боротьба зі стресом та його профілактика вкрай складна та нерідко виявляється низькоефективною. У пропонованій книзі розглядаються теоретичні основи надання психологічної допомоги дітям та дорослим, що перебувають у кризових ситуаціях. Представлено техніки подолання кризових станів, практичні рекомендації батькам. Соціальним працівникам та вчителям, щодо надання психологічної допомоги дітям. У книзі використані матеріали, напрацьовані під час реалізації спільного проекту МІГП та Ліги соціальних працівників України «Організація соціально-психологічної допомоги дітям та сім'ям, тимчасово окупованих територій та районів проведення антитерористичної операції». Представлено також методи оцінки різних проявів стресу, методики подолання стресу, релаксаційні вправи та ін.

У цій, написаній доступною мовою книзі, кожен знайде для себе цікаву та корисну інформацію — і фахівець, і просто допитливий читач.

Зосередьтеся на відчуттях у тілі. Цей спосіб допомагає заземлитися — зупинити блукання тривожного розуму і відчути себе тут і зараз. Проаналізуйте всі тілесні відчуття, які переживаєте в цю саму секунду — як відчуваєте шкірою температуру повітря, а м'язами — становище у просторі, як вас торкається одяг та взуття, як ваші ступні стоять на підлозі. Подумки подорожуйте своїм тілом, поки не відчуєте себе краще.

Відвага і страх / Оля Гнатюк ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Центр європ. гуманітар. дослідж., Центр дослідж. історії і культури східноєвроп. єврейства ; пер. Марта Боянівська ; ред. Валерія Богуславська. – 3-тє вид. – Київ : Дух і Літера, 2017. – 488 с.

Життя в окупованому Львові описано з перспективи особистої історії. Головну увагу зосереджено на поведінці людей, що постали перед загрозою смерті. Однак незвичність оповіді, що спирається на щоденники, спогади, листи і навіть протоколи допитів, полягає не тільки в цьому. Йдеться про

долю людей і водночас долю польської, української та єврейської інтелігенції, про складні стосунки між ними, про різні вияви солідарності та ворожості, в основі яких лежали відвага і страх.

Читачеві запропоновано замислитися над тим, наскільки сучасні уявлення про Другу світову війну сформувалися під тиском національних наративів, що не залишали місця не тільки для інших наративів, а й для індивідуальних свідчень, якщо ті не вписувались у панівний дискурс. Матриці національної історії стали тісними рамками для історичних досліджень того періоду, тож варто спробувати вийти поза ті межі.

Дозвольте переживанням текти. Часто найбільші страждання завдають нам не негативні переживання як такі, а наш опір їм і самоприпущення. Коли нам здається, що сумувати не можна, страждають «тільки слабкі», а «всі нормальні люди» у цій ситуації відчують і поведуть себе по-іншому. Перестаньте множити свої страждання тим, що лаєте себе і намагаєтеся боротися з собою. Сумно — сумуйте від щирого серця, це нормально, і це не визначає вас як особистість. До того ж неодмінно пройде.

Осознанность или тревога: перестань беспокоиться и верни себе жизнь / Сьюзан М. Орсильо, Лизабет Рёмер ; пер. Мария Сергеевна Литвиненко ; гл. ред. Оксана Викторовна Гритчина ; вступ. ст. Михаил Александрович Бендюков. – Харьков: Гуманитар. Центр, 2019. – 361 с.

Усім нам знайоме почуття, коли ми, переповнені тривогою (часто нічим не виправданою), втрачаємо здатність тверезо мислити і контролювати свої емоції. Це не дає нам можливості жити «на повну», позбавляючи нас всієї повноти переживань.

Автори книги пропонують кардинально інший спосіб ставлення до тривоги: вони радять прийняти її, повернутися до неї, а не уникати, «подружитися» з нею і «запросити» її зайти в наше життя, тобто застосувати навички усвідомленості до всього, що відбувається з нами в житті.

Якою б дивною не здавалася на перший погляд ця пропозиція, вона приносить результати — безліч прикладів з життя є тому підтвердженням. Проста, лаконічна мова викладу, безліч вправ, порад та правил — все це робить книгу помічником на шляху до того, щоб почати жити усвідомленим життям.

Книга, насамперед, буде цікава психологам, психотерапевтам і всім тим, хто хоче сам керувати своїм життям, а не дозволяти це робити своїм емоціям.

Зупиніться та глибоко видихніть. Негативні емоції можуть накрити з головою і викликати негайну реакцію — ось ми вже зриваємося на крик, кидаємо слухавку або ображаємося від щирого серця. Здається, протистояти цьому імпульсу просто неможливо. Не намагайтеся протистояти, намагайтеся відслідковувати момент, коли накриває, і навчіться робити паузу перед реакцією. Це зменшить руйнівний ефект негативних емоцій.

11.03.2022

http://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=3648

Відволіктися та зануритися у безпечний книжковий світ

В умовах війни видавці й мовники виклали у вільний доступ електронні та аудіокнижки, підтримуючи таким чином українського читача. Пропонуємо перелік ресурсів, де можна знайти та завантажити різножанрову літературу для дорослих і для дітей.

Захопливі романи розповідають життєві історії і надихають, оповідання втішають та спонукають до роздумів, дивовижне фентезі занурює у загадковий світ, чарівні казки дарують спокій і затишок, а поезія торкається найпотаємніших схованок душі. Іноді книжка просто допомагає відволіктися від щоденних тривог, занурюючи у дивний інший світ, з якого повертаєшся оновленим, рішучим і сильним.

- Видавництво "Книгарня Старого Лева" проводить акцію, під час якої можна безкоштовно завантажити майже 30 електронних книг для малечі різного віку. Серед видань — твори Ірини Лазуткіної, Галини Вдовиченко, Надійки Гербіш, Оксани Луцєвської, Володимира Рутківського, Ольги Купріян, Дзвінки Матіяш та інших майстрів слова, а також книги Доржа Бату для дорослих читачів.

- На сайті одного з найбільших видавництв України "Фоліо" можна придбати будь-яку електронну книжку за 1 гривню. Видавництво пропонує видання української та перекладної, класичної та сучасної художньої літератури різних країн світу.

- Інтернет-магазин YakaBoo відкрив безкоштовний доступ до читання та слухання книжок у мобільному додатку. Тут можна знайти книжки для дітей, підлітків і дорослих: із психології, саморозвитку, фентезі, любовні романи, біографії та мемуари, казки, пізнавальну літературу, підручники та багато іншого. Серед авторів — Стівен Кінг, Анджей Сапковський, Бодо Шефер, Віктор Франкл, Сергій Жадан, Джен Остін, Агата Крісті, Тімоті Снайдер та інші.

«Тримайтеся, друзі. І вірте в Україну. Читайте та заспокоюйтесь, відволічіть дітей від страхіть...» - пишуть власники книжкового магазину.

- Прослуховування казок дасть змогу зайняти дітей і відволікти від сигналів тривоги під час війни. Саме тому, мовник «Суспільне» запустив Telegram-канал з аудіоказками. Їх озвучили співачки Христина Соловій, Alyona Alyona, Саша Кольцова, телеведучі Майкл Щур і Дмитро Щебетюк, актор Євген Малуха, співак Андрій Хливнюк, письменник Сергій Жадан та інші знані українці. Аудіокнижки доступні на сайті проєкту «Суспільне: казки».

«Ці чудові казки до війни були з любов'ю записані для проєкту UA: Казки. Зараз ми завантажуюмо дитячий контент відповідно до потреб військової реальності. Вмикайте дітям в укриттях, у довгій дорозі чи коли змушені залишатися у домівках під час комендантської години. Відволікайте малят від тривог, викликаних обстрілами і сиренами, запропонувавши навушники... Добро завжди перемагає зло», - зазначає головна редакторка дитячого напрямку Суспільного Вікторія Мурована.

- Проєкт «365 казок на ніч» від Українського інституту книги, медіасервісу MEGOGO та агенції Big Bangers. Головна мета – читати дітям аж до захвату!

Це професійно озвучені народні, класичні та сучасні казки для малят, які можна вмикати на Youtube.

Перший цикл казок присвячений природі. Історії, які змальовують різноманіття флори і фауни, вчать цінувати й оберігати планету. Серед озвучених казок — твори Ольги Купріян, Марії Солтис-Смирнової, Олени Шкаврон, Віталії Савченко, Ольги Полевіної, Наталії Шейн, Еліни Заржицької та Євгенії Пірог.

Другий блок казок — це пізнавальні історії, які переконують бути розумним і заохочують розвивати корисні навички, зокрема ключову навичку сучасного світу — безупинне навчання. Ці історії — про технічний або культурний прогрес, які переконують, що знання — це сила.

07.03.2022

http://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=3646

Життя в умовах війни: подбайте про психічне здоров'я та емоційний стан

Сьогодні вкрай важливо підтримувати своє психічне здоров'я й емоційний стан своєї родини. Як зупинити паніку, вгамувати емоції, зуміти

сконцентруватись та самоорганізуватись, навчитися знижувати тривожність до того рівня, на якому можна переносити і виконувати повсякденні завдання.

Пропонуємо перелік ресурсів, які стануть у пригоді нашим співгромадянам при підтримці свого психічного здоров'я та подоланні тривожності. Деякі статті були написані напередодні війни, однак залишаються актуальними.

Перелік питань для власної безпеки від Генрі Дем'яновича, консультанта із інформаційної та фізичної безпеки організацій та правозахисників.

Автор подає перелік питань, покликаних допомогти підготуватися до можливих ризиків. Ваші відповіді на запитання, звісно, не гарантують вам безпеку на всі 100%, однак допомагають зрозуміти, які ваші сильні сторони та які ви маєте вразливості, як ви можете підготуватися до цих ризиків, використовуючи наявні ресурси та створите свій план дій.

Психологічна (не)стабільність. Як підтримати себе за тривожних часів.

Поради від Ірини Ейгельсон, психологині, конфліктологині, учасниці Глобального партнерства із запобігання збройним конфліктам (GPPAC).

У статті йдеться про те, що відчувати тривогу в ситуації невизначеності й у мирний час досить природна реакція психіки, а в ситуації ймовірної загрози безпеці життя тим більш є нормальним. Авторка дає певні поради як бути психологічно стійкішими до загроз. "...Навички управління своїми емоціями, розвиток здатності критично мислити навіть за тривожних часів, вибудова соціальних зв'язків та підтримки за межами свого найближчого кола рідних створюють міцне і згуртоване суспільство, здатне спільно опиратися будь-яким загрозам і розвиватися, будуючи бажане майбутнє разом", - пише пані Ірина Ейгельсон.

Вчені-психологи Національної академії педагогічних наук України готові надавати психологічну допомогу всім, хто її потребує.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (далі — Інститут психології) здійснює роботу, спрямовану на психологічне забезпечення потреб суспільства в екстремальних умовах військової агресії.

Психологи, психотерапевти із різних громадських об'єднань та державних закладів об'єдналися на базі однієї платформи і готові надати професійну допомогу. А саме, психологічну підтримку, консультації, супроводження кризових станів в екстремальних ситуаціях, психологічний супровід перебування в бомбосховищах та укриттях, психологічну допомогу у подоланні стресу, психологічної травми тощо.

Фахівці також надають психологічну допомогу батькам дітей дошкільного віку в умовах кризового стану, дистанційної організації навчального процесу тощо.

Інформаційні матеріали розміщуються на:

Сайті Інституту психології

Сторінці Інституту психології

Сторінці Лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології

Сторінці Кризового центру медико-психологічної допомоги Інституту психології

На сайті Національної психологічної асоціації окрема сторінка присвячена темі протидії військовій агресії РФ. Там можна знайти наукову інформацію і практики, які спрямовані на підтримку психічного здоров'я населення в умовах сильного стресу, щодо інформаційної гігієни та підвищення медіаграмотності населення.

Бережіть себе та рідних, дотримуйтесь інформаційної гігієни й отримуйте інформацію з достовірних джерел. Тримаємо високий моральних дух!

Слава Україні!

03.04.2022

"Львівська обласна науково-педагогічна бібліотека"

http://www.lonpb.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1626%3A-l-r&catid=23%3A2015-09-28-19-47-11&Itemid=72&lang=en

ЛОНПБ долучилася до проєкту «Діти країни: розваги для відваги»

КЗ ЛОР ЛОНПБ 1 квітня 2022 р. долучилася до соціального проєкту, який запустили у Львові, що приймає біженців з територій активного ведення бойових дій та бомбардувань і буде допомагати дітям війни - «Діти країни: розваги для відваги» - співорганізатор Богдан Тихолоз.

Організацією проєкту на локаціях бібліотеки займається заступник директора Оксана Кумецька за сприяння спонсорів - Max-Reger-Gymnasium Amberg (Georg Meyer) та благодійної організації Humanitare Hilfe fur die Ukraine aus Bayern.

Протягом квітня - травня цього року будуть проходити активності для дітей, котрі вимушено переїхали до Львова, буде запропоновано

неформальну освіту та розваги, що наповнять їхнє дитинство радістю спілкування й творчості, мудрими книжками і чарівною музикою. Активісти - волонтери, бібліотекарі, музейники, педагоги будуть працювати з дітьми, аби допомогти їм впоратися з травмами війни, відволіктися від негативних думок та продовжити розвиватися.

Ці розваги допоможуть подолати страхи, забути смуток і жаль, повернути рівновагу духа, довіру до людей і радість життя та творчості. Ми зробимо все, щоб у їхньому житті було менше сліз і більше усмішок.

Сьогодні відбулась презентація проекту та запропоновано дітям з Києва, Луганська, Сум, Черкас знайомство з викладачем Василем Пташником -«Музикотерапія».

Захід відвідали та підтримали - від ДОН ЛОДА - Ореслава Хомик та директор музею «Дім Франка» - Богдан Тихолоз.

26.04.2022

https://www.lonpb.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1647%3A2022-04-26-06-31-30&catid=23%3A2015-09-28-19-47-11&Itemid=72&lang=en

Дозвілля дітей: майстер-класи для дітей переміщених осіб

У «Львівській обласній науково-педагогічній бібліотеці» продовжується цикл заходів для дітей внутрішньо переміщених осіб, які проживають у Львові. Змістовне дозвілля дітей, позитивна комунікація, створення комфортних умов для адаптації у нашому місті та відновлення здорового стану дітей після евакуації із зон бойових дій – головна мета заходів, що відбуваються.

21 квітня відбулося чергове заняття з бісероплетіння «Кольоровий бісер як життя яскраве – вироби з бісеру своїми руками». Провідний бібліотекар Надія Помфюк знову вчила дітей техніки роботи з бісером. Діти та дорослі, які їх супроводжували, з задоволенням нанизували дрібненькі намистинки. В дружній та доброзичливій атмосфері, яка панувала під час заняття, учасники виготовили для себе браслети та невеликі намиста.

22 квітня відбувся майстер-клас львівської майстрині Оксани Сокол з виготовлення паперових витинанок. Витинанка – один із видів декоративного мистецтва, який полягає у «витинанні», тобто «вирізуванні» ножем або ножицями силуетів чи ажурних візерунків з білого або кольорового паперу. Мабуть багато хто пам'ятає, як у дитинстві з паперу вирізали сніжинки, готуючись до новорічних свят. Це була саме витинанка.

Витинанки бувають дуже різноманітними. Майстриня показала нескладну у виконанні витинанку ангела-охоронця. Найважливіше під час таких занять – це те, що виготовлення витинанок приносить особливу користь, бо допомагає розвивати дрібну моторику, естетичний смак, сприяє розвитку образного та просторового мислення.

Робота з дітьми проводиться в рамках реалізації проєкту «Читай! Розвивайся! Твори!». Матеріали для проведення майстер-класів придбані за кошти, зібрані простими американськими громадянами, які щиро вболівають за українських дітей в часі війни і в такий спосіб долучаються до організації їхнього цікавого, корисного, радісного дозвілля.

06.04.2022

Державна науково-технічна бібліотека України

Інформаційний дайджест № 9 (77)

<https://dntb.gov.ua/news>

Книги, що дарують відчуття дому

https://m.day.kyiv.ua/uk/article/ukrayinci-chytayte/knygy-shcho-daruyut-vidchuttya-domu?fbclid=IwAR08La7xbhrBYUw0mLtXRg6_m6DciSFL-OSnAWotHhMP6p4pAf9A9NoBPt8

Директорка департаменту міжнародної співпраці видавництва «Ранок» Катерина Натідзе — про підтримку українських дітей в Україні й за кордоном

У ці дні книжка для українських дітей — не просто джерело інформації чи розвага. Це також те, що дарує відчуття дому, адже багатьом його довелося покинути. Тому й такими цінними є ініціативи із забезпечення дітей переселенців та біженців книжками. Саме цим одним із перших почав займатися «Ранок». За перший місяць із часу повномасштабного вторгнення це харківське видавництво не тільки сплатило податки на рік уперед, а й передало чимало книжок на Західну Україну і нашим біженцям у Польщі й Чехії, виставило у вільний доступ художню літературу та підручники, а європейські школи забезпечило українськими навчальними матеріалами. Детальніше про те, як нині видавництво переформатувало свою роботу, «День» розмовляв з директоркою департаменту міжнародної співпраці видавництва «Ранок» Катериною НАТІДЗЕ.

«ПОПИТ КОЛОСАЛЬНИЙ»

— Уже традиційним першим запитанням українців є «як ти/ви». Його хотілося б поставити й вашому видавництву. Чи вдалося евакуювати людей із Харкова?

— На жаль, не всі наші працівники змогли виїхати із Харкова. Багато хто змушений залишатись у місті через особисті обставини. Проте ми щодня спілкуємося одне з одним, а колеги навіть навчилися працювати із бомбосховищ! Неймовірні люди!

Майже всі наші працівники зараз опановують нові професії. Ще на початку року у нас відбувся тренінг, на якому ми домовилися, що через певний час працівники різних підрозділів будуть ходити до колег із інших підрозділів на «стажування», щоб краще зрозуміти роботу одне одного. Війна прискорила реалізацію цього рішення.

— Судячи з того, скільки за цей місяць видавництво зробило, ви дуже швидко відновили свою роботу. Як змінився і налагодився процес у час цієї фази війни? І як вдалося надіслати книжки на Західну Україну, адже багато примірників, наскільки я розумію, залишилося в Харкові?

— Ми дуже швидко почали долучатись до роботи. Уже на третій день після повномасштабного вторгнення ми проводили онлайн робочі зустрічі з закордонними колегами, спілкувалися з волонтерами й думали над тим, як можемо бути корисними в такий важкий для нашої держави період. Найкраще за все ми вміємо робити книжки, тож уже в перший тиждень ми безкоштовно роздавали наші книжки в метро Харкова і передавали польським та чеським колегам файли, щоб вони могли надрукувати ці проекти для українських дітей, котрі були змушені переїхати до цих країн через війну.

Ми вирішили надіслати книжки на Західну України без жодних вагань та одногосно. Якщо можемо щось зробити — ми це робимо! Водночас, на жаль, ми не мали багато простору для вибору — обирали ті книжки, які були в наявності в наших представників на Західній Україні й у наших партнерів. Адже майже всі наші накладки все ще фізично перебувають у Харкові, де в нас дуже великий логістичний центр. Наразі ми змогли вивезти лише одну машину, книжки з якої «розібрали», доки вона їхала на Західну Україну, тож потрібно вже вантажити другу! А з цим зараз проблеми — ціни на логістику підскочили втричі, бо водії бояться їздити в Харків через постійні обстріли. Також проблема із завантаженням машин — ми можемо це робити лише тоді, коли не стріляють, у перервах між повітряними тривогами, і лише силами тих працівників, які зголосилися робити це на добровільних засадах і мешкають поруч зі складом. Міський транспорт наразі в Харкові не працює — в метро ховаються люди, а наземним транспортом ризиковано користуватися.

Дуже прикро, що саме в березні у нас планувався шалений додрук наших проєктів — для цього ми закупили майже 1000 тонн паперу. Все залишилося в Харкові, і багато найпопулярніших проєктів зараз через це немає в наявності. Сподіваюся, що незабаром ми зможемо це виправити.

— З перших же днів ви виставили у вільний доступ чимало книжок. Якими є відгуки читачів?

— Зараз Україна потребує допомоги бізнесу та простих людей, і ми робимо все, що в наших силах, щоби пришвидшити перемогу. Наразі ми надали доступ до ілюстрованих книжок з яскравими картинками й дозволили вільно завантажувати нашу художню літературу. Попит шалений, і ми отримуємо багато позитивних відгуків від читачів та волонтерів. Проте найбільше наші редактори радіють, коли отримують від волонтерів фото дітлахів з нашими книжками в руках! На жаль, у тривожній валізці зазвичай не знаходилося місця для книжок, тож ми з волонтерами це поступово виправляємо.

КНИЖКИ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ ІЗ УКРАЇНИ

— Перш ніж перейти до проєктів, пов'язаних з виходом у світ книжок для українських біженців, мабуть, потрібно нагадати читачам, що міжнародна співпраця видавництва «Ранок» і до війни перебувала на одному із найвищих рівнів в Україні. Розкажіть, будь ласка, про це, зокрема про співпрацю з Disney, Pixar?

— Так, ми маємо дуже багато партнерів за кордоном і відчуваємо їхню потужну підтримку в цей важкий час. Зараз у нас дуже багато запитів на друк наших проєктів італійською, французькою, англійською, польською, литовською, латиською, турецькою, французькою, словенською, хорватською, болгарською мовами. Це нас дуже тішить! Нам приємна така увага й інтерес до українських авторів та ілюстраторів. І всі ці запити ми отримали за останній місяць!

Наразі у нас укладено понад 1000 договорів з закордонними партнерами щодо купівлі прав та перекладу світових бестселерів. Ми продовжуємо працювати в цьому напрямку, і я сподіваюся, що вже незабаром ми зможемо порадувати читачів новими цікавими проєктами.

Що ж до нашої творчої співпраці з Disney та Pixar, це був для нас довготривалий процес — ми декілька років вели перемовини, щоб укласти перший контракт. Віктор Круглов, директор видавництва «Ранок», навіть особисто їздив до їхнього офісу, щоб налагодити контакт. Але це було того варте! Цього місяця виповнюється вісім років нашій співпраці. За цей час ми додали до нашого портфоліо також проєкти Nickelodeon, DreamWorks, Universal, LOL і багато інших.

— Як вдалося налагодити співпрацю з польськими партнерами задля друку книжок для біженців із України? Як плануєте розповсюджувати ці книжки?

— Польські партнери отримали кошти на друк із приватних благодійних фондів, а ми безкоштовно надали макети. Крім того, зараз за підтримки УІК також друкуються наші проєкти в Польщі та Литві. Позаяк наклад був невеликий — кілька сотень примірників, то майже всі примірники вже розібрали волонтери та біженці.

— А в чому причина такого невеликого накладу?

— Проєкти, які ми надаємо безкоштовно, обмежені в кількості, бо наразі у нас є проблема, з одного боку, з доступом до файлів — через обстріли час від часу наші сервери бувають знеструмлені, і ми не маємо доступу до деяких проєктів. А по-друге, деякі наші дизайнери все ще ховаються по бомбосховищах у Харкові й не завжди мають стабільний інтернет та електрику. Саме тому ми можемо зараз надавати обмежену кількість файлів, які вже встигли станом на сьогодні зробити і завантажити у хмару наші дизайнери.

— Чи може експорт українських книжок до ЄС допомогти впоратися із попитом? Як, до речі, просувається робота в цьому напрямку?

— Ми відправляємо із України посилки з замовленнями по всьому світу. Відправляємо те, що зараз є в наявності у наших представників на Західній Україні. «Укрпошта» працює, тож ми маємо цю можливість. Також нам вдалося відправити невеличку партію книжок у Польщу, але там на складах вона вже теж закінчилася. Ми дуже вдячні всім нашим клієнтам і читачам за цю неймовірну підтримку в такій сутужній для нас час. Наразі ми старанно працюємо над тим, щоб вивезти наступну машину із Харкова.

— Як швидко відгукнулися чеські партнери? І чи схема роботи буде такою, як у Польщі?— Чеські партнери долучилися до ініціативи майже одночасно з польськими партнерами. Вони друкують книжки власним коштом, а ми цілком вільно надаємо файли.

— Чи вдалося встановити зв'язок з партнерами в інших країнах, де багато українських біженців? І чи маєте такі плани?

— Наразі ведемо перемовини з партнерами зі Скандинавії та Румунії. Але, на жаль, це відбувається повільно — партнери шукають кошти, щоб надрукувати наклад у ЄС.

ПОТУЖНА ПІДТРИМКА МІЖНАРОДНОЇ СПІЛЬНОТИ

— Видавництво зверталось й до членів ЕЕРГ (European Educational Publishing Group), де ви єдиний представник України, з проханням тиснути на уряди про заборону участі росіян у культурних подіях та економічні санкції. Чи вдалося досягти успіху? Що кажуть міжнародні партнери?

— Наші партнери із ЕЕРГ з нами на постійному зв'язку з перших днів! Вони перерахували на рахунки Нацбанку понад 50 000 євро на підтримку армії та гуманітарну допомогу. Це нас дуже розчулило! Разом з тим, майже всі члени організації написали офіційні листи до урядів своїх країн з проханням допомогти Україні. Нас дуже тішить, що багато із того, про що вони просили, вже виконано!

Крім того, за підтримки ІМЗО та МОН нам з партнерами вдалося забезпечити європейські школи безкоштовними електронними файлами наших підручників. У планах невдовзі надрукувати робочі зошити й додаткові навчальні матеріали. Наразі шукаємо кошти на друк підручників у ЄС, бо це забавка не з дешевих.

Також директорка ЕЕРГ виступала на багатьох форумах і у видавничих спільнотах щодо ситуації в Україні. Тож поки українські видавці не можуть особисто брати участь у галузевих подіях, за нас це роблять наші друзі й партнери.

— Українська асоціація видавців та книготорговців (УАВК) звернулася до міністра культури Олександра Ткаченка з проханням посприяти закупівлі у бібліотеки ЄС книжок вітчизняних видавництв для українців за кордоном. Чи просувається ця ініціатива? Чи надходили до вас такі пропозиції?

— Ми працюємо разом з УАВК, направили листи до колег із ІРА (International Publishing Organization), до членів із країн ЄС. І керівництво Міжнародної асоціації видавців підтримало наші ініціативи: 1) Фонд підтримки українських видавців; 2) придбання прав на видання творів українських авторів по нашому спільному каталогу всіх видавців, який ми маємо виставити найближчими днями; 3) придбання готових книжок наших видавництв для бібліотек країн ЄС та американського континенту, а також поставки їх у книготорговельні мережі; 4) надання допомоги в розміщенні замовлень на друк українських книжок у друкарнях країн ЄС.

— Чи відклали якісь плани до перемоги? Новинки, події, співпраці...

— Ми намагаємось не відкладати плани до перемоги. Працюємо над тим, над чим можемо працювати тут і тепер: редакції готують новинки, ми шукаємо друкарні, які могли б надрукувати наші проєкти, робимо нові цікаві колаборації, що їх зовсім не планували до війни. Наприклад, зараз наші підручники з'явилися в інтерактивному варіанті, і італійські та польські школярі уже можуть ними користуватись у школі. Також відновили навчання у школі «Ранок» онлайн, щоб дітлахи, котрі змушені були виїхати із Харкова, все ж мали змогу навчатися. Крім того, ми збираємо свідчення про війну, намагаємось максимально задокументувати події.

Проте у всіх нас є мрія — хочемо, щоб ця війна якнайшвидше завершилась і ми знову могли повернутись до нашого Харкова та улюблених офісів! Усе буде Україна!

Розмовляла Марія ЧАДЮК, «День»

21.04.2022

Офіційний веб-сайт Одеської національної наукової бібліотеки

http://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=3669

Інформаційно-контактний центр правової допомоги

20 квітня 2022 року на базі читального залу ОННБ (вул. Ак. Філатова,1) відбулася перша зустріч у рамках програми інформаційно-контактного центру правової допомоги, що здійснює ОННБ у співпраці з Регіональним центром з надання безоплатної вторинної правової допомоги в Одеській області.

Відкрила зустріч завідувачка довідково-інформаційного відділу Марина Житник. Вона розповіла про багаторічну співпрацю, численні проекти, які здійснювала бібліотека спільно із Центром. «Нині, в умовах воєнного стану, ця діяльність двох інституцій набуває нового сенсу. У громадян виникає багато складних питань щодо знання і тлумачення нових законів, урегулювання правових відносин тощо. Тому вкрай важливою є постійна робота інформаційно-контактного центру з надання правових консультацій саме в бібліотеці, де є можливість не тільки отримати необхідну правову консультацію від фахівця, а й звернутися до тематичної літератури та інтернет-джерел».

Начальник сектора «Одеського бюро правової допомоги» Одеського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги – Ігор Туровський ознайомив присутніх з основними напрямками роботи Центру, докладно розповів про категорії громадян, яким має надаватися безоплатна правова допомога та консультації; детально зупинився на основних питаннях, що виникають у нинішній складний час. Окрему увагу консультант приділив темам комунального господарювання та правам працюючих громадян у період воєнного стану.

Запрошені на зустріч відвідувачі цікавилися питаннями правових основ надання статусу внутрішньо переміщеним особам та вимушеним переселенцям, можливості і порядку отримання соціальних виплат, гуманітарної допомоги малозабезпеченим категоріям населення тощо.

Інформаційно-контактний центр правової допомоги і надалі проводитиме зустрічі з юридичними консультантами з Регіонального центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги в Одеській області, які нададуть обґрунтовані відповіді на будь-які правові питання. Відслідкуйте інформацію щодо нових зустрічей на офіційному веб-сайті ОННБ та надсилайте ваші запитання на пошту: viknaonnb@ukr.net

Координатор інформаційно-контактного центру:
Мойсей Ольга Олександрівна: тел. 098 296 17 29

19.04.2022

Дніпропетровська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Первоучителів слов'янських Кирила і Мефодія
<https://www.libr.dp.ua/?do=korysno&id=27>
Корисно знати - Переселенцям. Бійцям АТО

Переселенці в Днепре можуть отримати безплатну юридическую допомошу. Gorod.dp.ua - городской сайт Днепра

Множество переселенцев в нашем городе нуждаются не только в гуманитарной, но и правовой помощи. В этом вопросе им навстречу пошел Днепровский государственный университет внутренних дел.

Повніше >>

Логуш Ірина **Какие выплаты получают семьи в Днепре, потерявшие своих защитников**

<https://gorod.dp.ua/news>. - 2022. - 23 березня(01.04.2022)

Інформація про те, що 23 березня на виконкомі міськради Дніпра проголосували за надання щомісячної допомоги сім'ям захисників/захисників, які загинули, захищаючи незалежність України.

23.04.2022

Бібліотека Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
<http://lib.pnpu.edu.ua/novyny/3327-mistetstvo-slova-v-psihologiyi>
Мистецтво слова в психології

Всеукраїнський день психолога вже традиційно відзначається 23 квітня.

Психологія - це прикладна й академічна наука, що вивчає поведінку, психіку і психічні процеси людини. Наукова психологія постійно розвивається і є система теоретичних, експериментальних і методичних властивостей пізнання. Дослідження психічних явищ є фундаментальною основою сучасної психології.

Іноді говорять, що психологія - це наука про душу, але в матеріалістичному розумінні з неї виключено дослідження самої душі, так як це поняття ніяк не вкладається в чіткі прагматичні рамки матеріалістичного світогляду. Однак психологія, як наука і не прагне зайняти духовну нішу людської культури. Її доля - це пошук закономірностей і особливостей виникнення, формування і розвитку психічних процесів і психологічних станів людини, властивостей його психіки та поведінкових характеристик.

Прагнення людини підміняти властиву йому духовність психологічними доктринами, як правило може привести його у глухий кут, проте якщо не змішувати ці два поняття, то наука психологія може виявитися вельми корисна. На практиці в багатьох областях людської життєдіяльності вже давно застосовуються численні напрацювання і спостереження, які стали доступні завдяки науці психології. Психологія вносить значний внесок у розвиток і життя сучасного суспільства.

Співробітники бібліотеки підготували книжкову виставку "Мистецтво слова в психології".

Бібліотека Коледжу Радіоелектроніки
<https://librarycre.wordpress.com/category>
Психологічна допомога...

Як підтримати підлітка під час війни: поради від психологів

11.04.2022

Джерело Яким чином можна підтримати дитину-підлітка у кризових ситуаціях, які спричиняє війна? Розповідають психологи. Підлітки зазвичай доволі гостро переносять будь-які кризові ситуації, і війна, звісно, не виключення. Дітям старшого віку...

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА...

Як долати емоційне виснаження під час війни

23.03.2022

Центр протидії дезінформації при РНБО України наводить кілька корисних порад, як долати емоційне виснаження під час війни Російське

вторгнення має свою «психологію», до якої входять інформаційно-психологічні впливи. Українське суспільство уже пройшло...

БЕЗПЕКА...

Як читати новини, щоб зберегти ментальне здоров'я

17.03.2022

Щоб вижити в надзвичайній ситуації, важливо зберігати спокій та холодну голову. Надмірне споживання новин може призвести до панічних атак та інших проблем зі здоров'ям у найкоротший час. Тому ставтесь до...

БЕЗПЕКА...

Психологічні консультації для дітей та молоді

15.03.2022

БІБЛОТЕКА ІНФОРМУЄ Психологічні консультації від Ла Страда. З 2013 року Громадська організація «Ла Страда-Україна» забезпечує роботу єдиної в Україні Національної гарячої лінії для дітей та молоді. Діти, підлітки...

БЕЗПЕКА...

Як зберегти психіку здоровою, не впасти у відчай і тривогу

12.03.2022

Поки ти чекаєш. Поки ти чекаєш на перемогу, на звільнення, на допомогу, зроби все, щоб не впасти в хаос невідомості, тривоги і відчаю. Після початку війни людська захисна система стикнулася...

БЕЗПЕКА...

Як допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям, підліткам

10.03.2022

Найчастіше після пережитого травматичного досвіду, підлітки відчують сором і можуть мріяти про помсту. Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків спостерігається...

БЕЗПЕКА...

Як триматись? Невідкладна психологічна допомога в умовах війни.

Поради психологів

07.03.2022

Пройшли 11 днів війни: як триматись? Поради психолога Друзі, українці, пройшло вже повних одинадцять днів війни. Ми пройшли стадію шоку, після цього – ейфорію від перемог ЗСУ, яка підсилювалась адреналіном. Наступний період –...

БЕЗПЕКА...

Як допомагати ЗСУ та нашій країні перемогти і зберегти свій психологічний і фінансовий стан

05.03.2022

Джерело Знімок: Дніпriansьки приносять волонтерську допомогу до Обласної бібліотеки для юнацтва. Автор: Дніпро TV За тиждень війни мені написали багато людей. Дуже багато. І продовжують писати. На основі маленької по часу і...

БЕЗПЕКА...

Війна: що робити зі страхом і панікою

04.03.2022

Вже дев'ятий день триває війна Росії з Україною. Дев'ятий день уся країна тримає оборону - хто на лінії фронту, хто волонтерами, хто в роботі, хто зі своїми дітьми і близькими....

БЕЗПЕКА...

Як позбавитись почуття провини: я не допомагаю

02.03.2022

Почуття провини: я не допомагаю Це почуття паралізує і не є продуктивним, його треба позбавитися якомога швидше. Багато українців зараз почуваються винними — докоряють собі, що перебувають у більшій...

БЕЗПЕКА...

Як допомогти собі у кризовій ситуації. Поради психолога

02.03.2022

Поради від психолога У ситуації кризового фону або обваленого світу існує три найбільш критичні дні: 5, 12, 21. П'ятий день є одним із переломних для психіки. Потім таким буде 12, потім...

БЕЗПЕКА...

Як допомогти дітям та підліткам під час панічної атаки та надсильного страху

02.03.2022

СИМПТОМИ ПАНІЧНОЇ АТАКИ ТА НАДСИЛЬНОГО СТРАХУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: відчуття нестачі повітря або задухи; запаморочення, хиткість або млявість; миготіння чи прискорене серцебиття; тремтіння або дрижання; потовиділення; нудота...

Інститут модернізації змісту освіти

<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/>

Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій

Телеграм-канал «ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ»: КАНАЛ СТВОРЕНО З ТУРБОТОЮ ПРО БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

В Україні стартував проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ»

Ліфлет про протидію сексуальному насильству

Психологічна підтримка, куди звертатись

Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження

На допомогу фахівцям психологічної служби системи освіти України

Наскрізна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій»

Методичні рекомендації до наскрізної навчальної програми з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій»

Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми

Пошук резервів, або Психологічний супровід дітей-переселенців із зони проведення АТО та членів їхніх сімей

Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

Притча як прийом психологічного консультування

Прийоми психологічної самопомоги навчальний тренінг

Як безпечно пережити воєнний час?

Перша психологічна допомога. Коротка інструкція

Основи кризової інтервенції. Дебрифінг

Ігри для зняття втоми, напруги, агресії

Поради

Діти та війна. Робочий зошит

Діти зі статусом внутрішньо переміщеної особи

Рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей

9 фраз, які не можна говорити дітям про війну

Практичні рекомендації для батьків: Як допомогти дитині після травматичної події

Поради для батьків

Як допомогти дитині у стані стресу
Поведінкові особливості дітей вимушених переселенців
Дитяча психіка під час війни: перша допомога, усунення небажаних наслідків
Що каже психологія воєн?
Ігри для зняття дітей
Ізраїльський протокол швидкої допомоги дітям, що пережили стресову подію
Як встановити контакт з дитиною, що пережила травматичний досвід
Запис вебінарів щодо надання першої психологічної допомоги та психологічна допомога при втраті
Я-поруч! Я-психолог! Як надавати першу психологічну допомогу.
01.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=AwYQyFZdbv8&t=128s>
"Перша психологічна допомога у разі гострих реакцій на травмівну подію" 02.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=S3m00j4Has8&t=75s>
Мама, війна! Як допомогти та підтримати дитину під час бойових дій
03.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=FnjGLQt3nQ8&t=102s>
Психологічна допомога під час втрати 05.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=eSnxW3hMV2E>
Як допомогти впоратися з болючим відчуттям тривоги у дні війни
06.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=fqKGRS4vHzI&t=5s>
ПЕРША ДОПОМОГА запобігання розвитку хронічної тривожності й розвитку ПТСР 07.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=qdS2QKV981Q&t=83s>
«ПЕРША психологічна ДОПОМОГА. Психологічна інтервенція. Корисні поради, вправи та техніки » 08.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=IEV4Q5F2DU&t=103s>
Як надавати психологічну допомогу і залишитися в ресурсі 09.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=Hmj-mn4s92k>
«Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем» 13.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>
«Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем» 20.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>
«АРТ- терапія та досвід в роботі з дітьми, дорослими щодо проживання травми, горя та втрати». 27.03.2022 – https://www.youtube.com/watch?v=Vv5uXq_wiMo&t=3s

«Робота з травмою, горем, насиллям. АРТ-терапія. Психологічна допомога дітям, дорослим та родинам». 03.04.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=O579d-r1gT4&t=3953s>

"Психолого-педагогічна підтримка дітей в умовах ЗДО. Алгоритм роботи вихователя з дітьми 3-4 років" <https://www.youtube.com/watch?v=lcYtATlfq9E&t=5s>

«Психосоматичні розлади та емоції нашого тіла у дні війни, як допомогти дитині та дорослому, АРТ-техніки та вправи» https://www.youtube.com/watch?v=iX_R32uU9ik&t=8s

«Майбутні першачки в ЗДО: психолого-педагогічна підтримка в умовах війни» <https://www.youtube.com/watch?v=wYNa9liaRxc>

Різне

Контакти психологів та психотерапевтів, хто готовий безкоштовно надавати консультації

Екстрена психологічна допомога «Я-поруч! Я –Психолог»

Як психологічно допомогти дітям під час війни — 8 порад

Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування

Ресурсний центр для психологів

Що казати дитині, яка в евакуації?

Як допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Кризове консультування. Україна 2022

"Практичні вправи та техніки для дітей при психотравмуючій події" (авт. Мельничук В. О.)

Тіло та емоції як інструменти допомоги в роботі фахівців психологічної служби у системі освіти в Україні (авт. Міненко О.)

Мережа правового розвитку: Громадська спілка
<https://ldn.org.ua/useful-material/psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viyny-de-i-iak-otrymaty/>

Психологічна допомога під час війни: де і як отримати (+інфографіка)

Посилання на 15 безкоштовних ресурсів та низка рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації. Добірку підготував юрист-практикант Сумської ГО «Північна правозахисна група» Дмитро Мурач.

У цей складний для нас усіх час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Дорослі та діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки.

Гострота стресової реакції залежить від:

– **Ступеня залученості** — дитина постійно стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі — постраждала сама або її рідні, знайомі.

– **Індивідуальних особливостей** — вразливість, вміння опанувати себе, наявність конкретних деструктивних стереотипів реакції психіки до війни.

– **Попереднього травматичного досвіду** — особа була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Відповідно, кожен реагує на певну подію по своєму і в будь-якому разі ви чи ваші близькі, родичі, друзі та знайомі можуть вільно отримати психологічну підтримку від спеціалістів. Ми підбрали список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати психологічну допомогу:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTSCLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiymOM4pA6RQ/viewform

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку і контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OksW5mYzky>.

6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них.

Зареєструватися можна за посиланням:
<https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером **7333** або написати повідомлення за посиланням:
<https://lifelineukraine.com/contact>.

8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.

9. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки з 19.00 до 7.00. Контактні номери за регіонами: Одеса **(048) 737 7676**, Харків **(057) 759 7676**, Київ **(044) 228 7676**, Донецьк **(062) 213 7676**, Луганськ **(064) 272 7676**, Дніпропетровськ **(056) 767 7676**, Чернівці **(037) 290 7676**, Івано-Франківськ **(034) 273 7676**, Херсон **(055) 239 7676**, Львів **(032) 253 7676**, Миколаїв **(0512) 59 76 76**.

10. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером **5522**.

11. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0 800 500 335** або **116 123** (з мобільного).

12. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – **0800307305**. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

13. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82**.

14. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: **0 800 210 160**.

15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі **+4873 311 52 96**. Viber, Telegram: **(067)-718-9966; (063)-721-04-63; (066)-219-09-73**.

Якщо ж у вас періодично зникає електроенергія, телефонний зв'язок або з'єднання з мережею інтернет, ви можете завантажити практичний посібник «Діти та війна: навчання технік зцілення» за посиланням:
http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf. Це посібник містить 5 планів занять щодо стабілізації психо-емоційного стану дитини, а також містить дієві інструкції та рекомендації щодо покращення психологічного становища особи.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту «Друг» розробила Telegram-бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події. З ресурсом можна ознайомитися, перейшовши за посиланням https://t.me/friend_first_aid_bot.

Психологи [ДСНС України](#) також підготували **низку рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації**. Кожна ситуація може і буде індивідуальною, однак ви можете використовувати загальний шаблон і адаптувати під потреби конкретної людини.

Р. С. Більше актуальної інформації на правову та гуманітарну тематику – у спецрубриці [#StandWithUkraine](#). В ній акумулюємо матеріали, які можуть стати в нагоді тим, хто страждає, чий права порушуються внаслідок війни РФ проти України.

Ви можете підтримати нашу роботу своїм внеском:
<https://ldn.org.ua/pidtrymaty/>

Будьте в курсі кожної новини та події – підпишіться на наш Telegram-канал: <https://t.me/LegalDevelopmentNetwork>

22.03.2022

**Державна науково-педагогічна бібліотека України
імені В. О. Сухомлинського**

<https://dnrb.gov.ua/ua/?news=30401>

Працюємо на спільну перемогу!

ДНПБ України імені В. О. Сухомлинського продовжує працювати заради підтримки наукової, освітянської та бібліотечної спільноти в часи лихоліть. Дослідження вчених із Сассекського університету показало, що лише 6 хвилин читання можуть зменшити тривожність більш ніж на 68%. Читання здатне зменшити стрес, збільшити задоволеність життям та почуття власної значущості. Пропонуємо ознайомитися з добіркою корисних онлайн-ресурсів «Читаюча нація – непереможна!», підготовлену фахівцями нашої бібліотеки на допомогу освітянам, науковцям, бібліотекарям, батькам в умовах воєнного стану.

22.04.2022

Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Ф. Потушняка

<https://www.biblioteka.uz.ua/>

Безоплатна правова допомога

Під час війни у людей виникає безліч правових питань: як перетинати державний кордон? Як платити комуналки? Як отримати статус ВПО або біженця? Як захистити трудові права?

На всі ці та інші запитання вам дадуть відповідь юристи системи безоплатної правової допомоги, а окремим категоріям ще й допоможуть захистити свої права в суді.

Детальніше дізнатись про отримання безоплатної правової допомоги за посиланням [Безоплатна правова допомога](#).

18.04.2022

Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д.І. Чижевського

<https://library.kr.ua/news/mkvp/>

Бібліотека проводить майстер-класи для вимушених переселенців

Ця війна забрала наші мирні життя, домівки, а в декого й роботу. Проте вона не забере наші стремління, впертість і знання. Знання – це те, що допоможе адаптуватися за будь-яких обставин.

Бібліотекарі продовжують підтримувати моральний дух людей, які сьогодні знаходяться у центрах тимчасового розміщення.

Так, нещодавно в одному з таких центрів наші колеги провели голосні читання, перегляд літератури, майстер-клас з робототехніки та майстер-класи по виготовленню листівки «З Україною в серці» та поробок в техніці квілінгу.

Гості міста взяли участь у літературній вікторині «Літературний бутерброд», де потрібно об'єднати автора, назву його твору та головного героя; мовознавчій грі «Як українською?», яка пропонує найти український аналог таким запозиченим словам, як «референт», «акцент», «маклер» або «стікер»; розгадували ребуси за тематикою «Бібліотека».

Багато людей сьогодні потребують підтримки. Це стосується ставлення, перш за все, до вимушених переселенців. Тож усі разом ми

щоденно складаємо іспит на людяність. І ми робимо максимально все, що в наших силах, щоб допомогти співвітчизникам у цей вкрай складний час.

01.04.2022

Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д.І. Чижевського

<https://library.kr.ua/news/haibudemyrzv/>

Я обираю мир!

1 квітня на прибудинковій території головної книгозбірні області відбулася вулична акція «Хай буде мир в Україні». Цією акцією працівники бібліотеки нагадали українцям про те, що найбільша у світі цінність – це мир. І ця тема особливо болюча у такі нелегкі часи для нашої країни. Для кропивничан та гостей міста бібліотекарі виготовили паперових голубів – символів миру – та запропонували на їхніх крилах написати побажання на підтримку Збройним Силам України у боротьбі з російськими окупантами за нашу свободу та незалежність.

Містяни писали прості, зрозумілі і такі важливі для кожного з нас побажання: щоб якомога швидше закінчилася війна на нашій землі та запанував мир, щоб ми жили у незалежній мирній Україні, щоб повернулися живими всі, хто зараз так героїчно боронить нашу країну, щоб відбулася відбудова міст, зруйнованих російськими загарбниками, щоб більше ніколи не було чути звуків повітряної тривоги, щоб завжди були посмішки на обличчях дітей і щоб всі ті, хто руйнує життя та влаштовує геноцид проти українського народу, були покарані.

До акції долучилися як жителі міста, так і внутрішньо переміщені особи. Це були люди різної статі та віку, навіть малеча. Ще не вміючи писати, вони висловлювали свої побажання малюнками.

Листівки з побажаннями та гуманітарною допомогою працівники бібліотеки відправлять українським військовим.

Наталія Ракулєнко, відділ документів з економічних, технічних та природничих наук

26.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6326/>

Курси комп'ютерної грамотності

Друзі, ми продовжуємо набір на безкоштовні курси комп'ютерної грамотності для внутрішньо переміщених осіб та людей 50+.

Якщо Ви маєте мінімальні знання або не вмієте користуватися комп'ютером взагалі, тоді Вам варто записатися на наш курс.

Навчання проходить у невеликих групах, що зручно для засвоєння інформації та відпрацювання практичних навичок. Кожен учень забезпечується робочим місцем з окремим комп'ютером.

Програма курсу

Записатися на курси можна за телефоном 067 360 74 27 або ж в Інтернет-центрі бібліотеки (2-й поверх).

Ірина Усович

20.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6317/>

Безоплатний консультаційний пункт для вимушено переселених осіб

20 квітня з 16.00 до 17.00 у відділі документів із гуманітарних наук (4-й поверх) працюватиме безоплатний консультаційний пункт для вимушено переселених осіб.

Якщо Ви потребуєте роз'яснення низки правових питань, а саме:

- відновлення втрачених документів;
- житлові питання;
- отримання виплат та компенсацій;
- працевлаштування в умовах воєнного часу;
- виїзд за кордон;
- отримання статусу внутрішньо переміщеної особи та статусу біженця та багато інших зверніться до консультанта.

Консультує завідувач сектору Рівненського бюро правової допомоги № 1 головний юрист Юрій Висоцький.

19.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6318/>

Від рівненських дітей для українських воїнів з любов'ю

Сьогодні рівненські школярки робили ангелочки-обереги для наших воїнів.

Малювали, вирізали та писали Великодні побажання, вкладаючи у свої роботи любов, надію і віру в перемогу.

Ініціатором цієї цікавої акції став художник Віктор Гвоздинський, автор картини «Земля, розорана війною», що експонується у нашій бібліотеці на його персональній виставці живопису «Круг життя». Він розповів про свою картину і про ті почуття, які вкладав у полотно, створюючи її.

Долучилися до мистецької імпрези талановиті вихованці літературного об'єднання ПДМ «ЛітЕра» (керівник Юлія Костюкевич), що емоційно читали власні патріотичні вірші.

Дитячі роботи будуть передані українським воїнам у зону бойових дій через волонтерів ГО «Допомога Армії Рівне» і, сподіваємося, стануть для них оберегами.

12.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6301/>

Права та соціальні гарантії ВПО

Від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну в Рівненській області прихистили більше 46 тисяч внутрішньо переміщених осіб. Чимало з них потребують не лише матеріальної, моральної чи психологічної підтримки, але й правової допомоги.

Відірвані війною від звичного життя та рідних домівок, втративши житло, майно, роботу, документи, іноді, позбавлені найнеобхіднішого, ці люди, природньо, потребують турботи і піклування.

Під час зустрічі в бібліотеці завідувач сектору Рівненського бюро правової допомоги № 1 Юрій Висоцький провів консультування і надав вичерпні та всебічні роз'яснення низки правових питань, які турбують наших співгромадян, що опинилися у скрутній ситуації, а саме:

- відновлення втрачених документів;
- житлові питання;
- отримання виплат та компенсацій;

- працевлаштування в умовах військового часу;
- виїзд за кордон;
- отримання статусу внутрішньо переміщеної особи та статусу біженця та багато інших.

Проаналізувавши запити громадян було вирішено організувати консультаційний пункт у відділі документів із гуманітарних наук. Тепер щосередини з 16.00 до 17.00 вимушено переселені особи можуть безкоштовно отримати консультації юристів.

06.04 2022

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

<http://libr.rv.ua/ua/news/6290/>

Переселенці з Києва та Ірпеня у бібліотеці

До сліз приємно, що люди, які через війну змушені були змінити місце проживання відвідують нашу бібліотеку. Хтось з них приходять по книги, когось приваблюють інтернет-послуги бібліотеки, людське спілкування, але є і ті, хто цікавиться історією, літературним життям Рівненщини.

Днями гості з Києва та Ірпеня із задоволенням ознайомились з одним із стендів музейної експозиції «Рівненщина Літературна» – «Літературний процес у міжвоєнний період. Літературна еміграція».

Бібліотекар розкрила загальні питання літературного процесу того часу та приділила увагу кожній літературній групі, вміщеній на стенді. Розповідь супроводжувалась демонстрацією видань з фондів бібліотеки. Інформація про видатних літераторів перепліталась цікавими фактами з особистого життя, чіткою уривків з їх творів. Відповідаючи на запитання присутніх, бібліотекар рекомендувала для ознайомлення конкретні книги та інші джерела інформації.

10.04.2022

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека

<https://library.te.ua/2022/04/10/news22-074ams/>

Книжки для українських дітей, які через воєнні дії в Україні перебувають у Польщі

10 квітня 2022 року у Тернопільську обласну універсальну наукову бібліотеку завітала делегація з Польщі. Для українських дітей, які через воєнні дії в Україні тимчасово переміщені в Польщу, бібліотекарі відділу міського абонементу передали 36 україномовних видань дитячої літератури.

Щиро дякуємо нашим друзям-полякам!

04.03.2022

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека

<https://library.te.ua/2022/03/04/news22-050sper/>

Психологічна самодопомога. Цикл відеолекцій

Психолог, консультант Тернопільського комунального методичного центру науково-освітніх інновацій та моніторингу, психотерапевт за напрямком “Позитивна психотерапія”, травматерапевт EMDR Галина Несмашна з циклом відеолекцій «Психологічна самодопомога».

03.04.2022

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека

<https://library.te.ua/2022/03/03/news22-049sper/>

Корисні поради. Домедична допомога для цивільних / як впоратись зі станом стресу

Психологи відзначають, що після 96 годин стресових умов починає накопичуватися втома нервової системи та частин мозку, що відповідають за реакції. Може відчуватися легкий ступор, гальмує швидкість мислення.

Отже, щоб впоратись з цим станом рекомендуємо:

?пийте більше води – часто і маленькими ковтками, обмежуйте вживання кави, енергетиків, міцного чаю

?навіть якщо немає апетиту, вживайте легкий бульйон, сухофрукти чи вівсянку

?робіть періодично легку «руханку»: плавно покрутіть головою, зробіть легкі розтягуючі та дихальні вправи, самомасаж

?періодично переводьте погляд в різні сторони, закривайте долонями очі на кілька секунд

?робіть щось руками для дрібної моторики, допоможе рукоділля чи перебирання круп

Грайте з дітьми та тваринами, гладьте їх, обіймайтеся!
Разом переможемо! library (відео)

14.04.2022

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
<https://library.te.ua/2022/04/14/news22-073ams/>

«З богом до перемоги!» культурний фронт лесі любарської в Тернопільській ОУНБ (14 квітня)

14 квітня 2022 року в Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці в рамках Тернопільського культурного фронту на підтримку захисників України відбувся захід «З Богом до Перемоги!», під час якого звучала поезія і пісні національно-патріотичної тематики.

Вступне слово виголосила Віра Горошок, завідувачка відділу міського абонементу Тернопільської обласної універсальної наукової бібліотеки.

Керівник Тернопільського культурного фронту, Леся Любарська, наша краянка, українська письменниця, членкиня Національних спілок журналістів та письменників України, Асоціації українських письменників, почесна громадянка міста Тернополя (2020), лауреатка Всеукраїнська літературно-мистецької премії імені Братів Богдана та Левка Лепких, премії журналу «Літературний Тернопіль», культурно-громадська діячка, була ведучою заходу.

Присутніх у залі зворушили пісні у виконанні тріо «Рапсодія» у складі: Іванни Гнатів, Любові Локіти, Марії Ониськів (керівник — Ірина Демчук). Валерій Богаченко, заслужений діяч естрадного мистецтва України, полковник у відставці, та бандуристка Анастасія Гайдемська, студентка Тернопільського мистецького фахового коледжу ім. Соломії Крушельницької, виконали пісні на слова Лесі Любарської.

Крім вокальних номерів, упродовж заходу звучала авторська поезія пані Лесі.

Цікавим та зворушливим був виступ Ростислава Журавля, просвітянина, поета, українознавця, історика з Чернігова.

Відрадним є те, що на захід завітали внутрішньо переміщені особи, які тимчасово проживають у місті Тернополі, підопічні Тернопільського благодійного фонду «Карітас» із Тарасом Пастушенком, а також бібліотекарі книгозбірні.

Атмосфера, яка панувала в залі, настільки вразила присутніх, що вони підтримували дружнім співом виступаючих.

На завершення заходу Ірина Пановик-Лисак, членкиня Тернопільського обласного об'єднання всеукраїнського товариства «Просвіта» імені Тараса Шевченка, подарувала краєзнавчі видання Ростиславові Журавлю. Василь Вітенко, директор Тернопільської ОУНБ, заслужений працівник культури України, на згадку про зустріч у бібліотеці подарував Лесі Любарській ювілейну листівку та конверт із зображенням книгозбірні.

27.04.2022

Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека

http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_04_27_7/2022_04_27_7.php

Діти і війна: як допомогти і підтримати дітей

«Діти і війна: як допомогти і підтримати дітей» - тема чергової зустрічі з психологом в рамках психологічного полілогу «Слухай. Говори. Дій», яка відбулася на платформі ZOOM.

Тетяна Матвійчук – практикуюча психологиня, психотерапевтка, кандидатка психологічних наук, доцентка Хмельницького кооперативного торговельно-економічного інституту розповідала, як заспокоїти в умовах війни дітей та допомогти їм пережити нову реальність. Говорила про впевненість і невпевненість батьків; толерантність та обережне ставлення до дитячого простору; агресію та злість; способи батьківської допомоги.

Разом з учасниками попрактикувала вправи, які допоможуть подолати паніку під час війни.

Учасники переглянули презентацію «Батьки, діти та війна – особливості взаємодії».

Пані Тетяна надала поради як підтримати та заспокоїти дитину: «Говоріть з дитиною та проявляйте надійність; «займіть» чимось дитину і навчайте дитину правилам безпеки; довіряйте дитині відповідальні завдання та відвертайте її увагу; дозволяйте дитині вивільнити ненависть та злість».

Участь в онлайн-зустрічі взяли понад 40 користувачів публічних бібліотек області та внутрішньо переміщені особи із 20 територіальних громад.

18.03.2022

http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_03_18_2/2022_03_18_2.php

**Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека
Хмельницький академічний обласний театр ляльок**

Працівники відділів обслуговування бібліотеки беруть участь у роботі з внутрішньопереміщеними особами на базі Хмельницький академічний обласний театр ляльок / Puppert, де створено локацію для дітей та батьків.

Бібліотекарі пропонують переглянути та почитати дитячі книги, як пізнавального характеру так і художні, батькам ознайомитися з літературою по догляду за дітьми, по самореалізації та вдосконаленню, а також ознайомлюють із послугами які надає бібліотека. Окрім цього діткам пропонують пограти ігри, порозмальовувати розмальовки та поскладати пазли, на що вони із радістю погоджуються та весело і з користю проводять час.

Дякуємо за надану можливість Хмельницькому академічному обласному театру ляльок.

17.03.2022

Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека

http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_03_17_1/2022_03_17_1.php

Консультує юрист

Відповіді на актуальні питання під час воєнного стану в країні отримали учасники юридичного коучингу «Консультує юрист», який проходив офлайн та онлайн на платформі ZOOM. Участь в онлайн-зустрічі взяли близько 80-ти користувачів публічних бібліотек із 25 територіальних громад області та внутрішньо переміщенні особи, які перебувають на території громади.

Присутні отримали відповіді щодо трудового законодавства; виїзду за кордон; оформлення статусу внутрішньо переміщеної особи; сплати комунальних послуг; скорочення штату організації та інших питань.

На всі питання, які прозвучали від учасників надали кваліфіковані відповіді: Ольга Чорна, Руслана Матушак – фахівчині Регіонального центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги у Хмельницькій області та Оксана Кізаєва - регіональний представник Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини у Хмельницькій області.

Також учасники отримали контактні дані юристів Бюро з надання безоплатної вторинної правової допомоги, які діють в окремих територіальних громадах області.

11.03.2022

http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_03_11_6/2022_03_11_6.php

**Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека
Бібліотека українського воїна**

В рамках Всеукраїнської акції «Бібліотека українського воїна», Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека зібрала 44 примірники книг національно-патріотичного спрямування українських та подільських авторів. Літературу передано військовослужбовцям для підняття морально-патріотичного духу.

29.04.2022

**Книжковий простір Блог відділу абонементу Чернівецької
обласної універсальної наукової бібліотеки ім. М. Івасюка**

https://read-ukrainian.blogspot.com/2022/04/blog-post_29.html

Легенди Чернівців для гостей міста

28 квітня бібліотекарі відділу абонементу відвідали одне з міських училищ, на базі якого проживають внутрішньо переміщені особи з різних областей нашої країни. Всі охочі могли взяти участь у заході, обговорити побачене у Чернівцях, дізнатися про інші must-see локації, поділитися історіями свого міста або села.

Діти послушали записану Христею Венгріною легенду про походження назви столиці Буковинського краю, вивчили нові слова та попрацювали над створенням ілюстрацій.

28.04.2022

**Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.
Івасюка**

<http://www.library.cv.ua/sertse-moye-chernivtsi.html#more-15196>

Серце моє – Чернівці!

2«Ми дуже любимо своє Місто! І хочемо, щоб його полюбили ви!», – під таким умовним гаслом в рамках краєзнавчого проєкту «Буковина і буковинці» пройшла чергова зустріч бібліотекарів із внутрішньо переміщеними людьми в одному із закладів, де вони проживають.

Під час зустрічі завідувач відділу краєзнавства Лариса Шарабуряк розповіла про м. Чернівці та затишні вулички міста, які носять імена славетних буковинців. Завідувач відділу обслуговування користувачів Марина Ріга запропонувала присутнім згадати факти новітньої української історії та провела тематичну вікторину. Завідувач відділу інформаційних технологій та електронних ресурсів Галина Добровольська ознайомила присутніх із сайтом Чернівецької обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Михайла Івасюка. Продемонструвала його можливості та розповіла, чим він може бути корисним, зокрема присутнім.

Присутні висловили свою вдячність за цікаві розповіді та спільно обговорили тематику наступних зустрічей.

22.04.2022

Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка

<http://www.library.cv.ua/istoryko-krayeznavcha-ekskursiya-promenad-malenykym-vidnem.html#more-15170>

Історико-краєзнавча екскурсія “Променад маленьким Віднем”

21 квітня з ініціативи філії обслуговування юнацтва ЧОУНБ ім. М. Івасюка відбулася історико-пізнавальна екскурсія Чернівцями з Ярославом Адамчуком (паном Ярком). Працівники бібліотеки запросили на зустріч із членом Гільдії нічних провідників гостей нашого міста: дітей-переселенців та їх батьків. Пан Ярको провів гостей вуличками рідного міста, поділився таємницями старовинних будинків та розповів про маловідомі факти з життя його мешканців.

Теплоту зустрічі і радість надзвичайно цікавого спілкування не змогли зіпсувати ні прохолодна та вітряна погода, ні повітряна тривога, ні необхідність спуститися в укриття. Всі екскурсанти висловили щире захоплення архітектурою Чернівців, його історією, а також високим професіоналізмом гіда-екскурсовода.

11.04.2022

Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка

<http://www.library.cv.ua/tsykl-informatsijnyh-vyyizdnyh-aktsij-literaturno-mystetska-bukovyna.html#more-15120>

Цикл інформаційних виїзних акцій “Літературно-мистецька Буковина”

Команда бібліотекарів обласної наукової бібліотеки ім. Михайла Івасюка продовжує цикл інформаційних виїзних акцій “Літературно-мистецька Буковина”.

Наступними слухачами та співрозмовниками стали внутрішньопереміщені люди із південних та східних регіонів України, що зараз проживають у студентському гуртожитку Вищого професійного художнього училища №5.

ВПХУ №5 є багаторічним партнером обласної бібліотеки в мистецько-освітніх проєктах і наш вибір був не випадковим та дуже вдалим. За сприяння адміністрації та співробітників училища відбулась цікава зустріч, в якій всі присутні познайомились із славними письменниками Буковини цікавим засобом мандрівки вулицями Чернівців, що носять ім'я видатних представників письменства різних національностей Буковини – українців, поляків, євреїв, німців, вірмен, румунів та молдован.

Цікава розповідь, що провела Ольга Серебрян, познайомила із центральними туристичними пішохідними родзинками міста.

Із мистецькими видатними представниками Буковини, що прославляли наш край та несли свою культурну ідею просвітництва у всі куточки Європи, Америки та, зокрема, всіх куточків України та країн, що здобули незалежність від радянських окупантів на початку 90-х, ознайомила Любов Шилюк.

Про сучасні електронні ресурси бібліотеки, інформаційні та технічні консультативні можливості, про плани та перспективи, що ставить перед собою колектив бібліотеки, розповіла Олена Баннікова, чим зацікавила та спонукала присутніх до активностей, що дадуть відчуття значимості всіх подій сьогодення для загального відчуття братерства між українцями з усіх куточків України мовою добра та любові, партнерства та єднання, мовою людяності та потреби пізнання.

31.03.2022

Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка

<http://www.library.cv.ua/onlajn-dialog-strategiyi-rozvytku-bibliotek-modeli-resursy-pokaznyky.html#more-15104>

Онлайн-діалог «Стратегії розвитку бібліотек: моделі, ресурси, показники»

31 березня в РТЦ обласної книгозбірні для працівників бібліотек територіальних громад області організували обласний професійний онлайн-діалог «Стратегії розвитку бібліотек: моделі, ресурси, показники» за підсумками 2021 року.

Розпочала захід директорка ЧОУНБ ім. М. Івасюка Наталія Філяк, яка акцентувала увагу учасників на спроможності публічних бібліотек Чернівецької області в реаліях війни: національно-патріотичне виховання, волонтерство, робота з переселенцями.

Заступниця директора з питань наукової роботи Марія Довгань надала професійні рекомендації щодо трансформації бібліотек в сучасні центри розвитку громад, впровадження власних ініціатив, участі у різноманітних проєктах, програмах, які дають можливість поповнювати ресурси бібліотек. Також детально зупинилася на роботі бібліотек з вимушеними переселенцями, наданні ефективних інформаційних та соціальних послуг цим категоріям користувачів, враховуючи реалії військового стану.

Головна методистка науково-методичного відділу Алла Лупан проаналізувала зміни у структурі бібліотечної мережі області, інформатизації та матеріально-технічному забезпеченні, персональному складі за 2021 рік за допомогою презентації.

Моніторинг основних показників діяльності бібліотек з аналізом та рекомендаціями щодо усунення помилок у звітних документах за 2021 рік здійснила завідувачка науково-методичного відділу Тетяна Макарейчук.

Про можливості бібліотечних сервісів та інтернет-ресурсів розповіла завідувачка відділу інформаційних технологій та електронних ресурсів Галина Добровольська, акцентувавши увагу на застосунку «Дія».

Рекомендації щодо роботи з дітьми в умовах сьогодення надала завідувачка методично-бібліографічного відділу Чернівецької обласної бібліотеки для дітей Ніна Кадюк.

На завершення учасники поспілкувалися в режимі «питання – відповідь».

Модераторка заходу – Марія Довгань.

Технічне забезпечення та фото – завідувачка відділу інформаційних та електронних ресурсів Галина Добровольська.

До професійного онлайн-діалогу приєдналося 35 учасників.

14.03.2022

Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка

<http://www.library.cv.ua/informatsijnyj-resurs-biblioteku-zadlya-nablyzhennya-peremogy.html>

Інформаційний ресурс бібліотеки. Задля наближення перемоги

Боротьба на українському інформаційному фронті така ж реальна, як і на передовій. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.Івасюка започаткувала проєкт «Бути почутим», мета якого створення та поширення інформаційного контенту про війну в Україні очима українців.

Як стверджують наші європейські партнери: із новин світ знає, що відбувається, але мало знає, що ми відчуваємо, як боремося і чому для нас так важливо «закрити небо».

25.03.2022

Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка

<http://www.library.cv.ua/ne-hlibom-yedynym.html#more-15088>

«Не хлібом єдиним...»

Що відчуває людина, яка змушена була через війну переїхати в чуже місто? Так, вона вдячна за дах над головою та їжу, але після всього пережитого залишається сам на сам зі своїми думками, невиплаканими сльозами, непроговореними запитаннями... Для адаптації вимушених переселенців із окупованих територій, що наразі перебувають у Чернівцях, започатковано проєкт «На шляху до перемоги. Розмова про Буковину». Це така собі мистецько-інтелектуальна релаксація, яку запропонував гостям нашого міста Чернівецький обласний краєзнавчий музей, запросивши до участі й обласну книгозбірню.

Про Буковину історичну, пісенну, літературну, про світочів духу минулих віків і сьогодення, про віру в перемогу України спілкувалися організатори із мешканцями Києва, Ірпіня, Бучі, Харкова. Розповідь про історію Буковини директорки музею Ірини Яворської допомогла

переключити увагу із жахів війни в площину мирного життя і домовитися про відвідини музею після Перемоги. Поезії авторки поетичних збірок, завідувачки відділом зберігання та реставрації бібліотечних фондів ЧОУНБ Олени Репіної, як і розмова про книгу і силу Слова, подарували атмосферу родинності, відчуття дому та безпеки. А пісні буковинських авторів у виконанні лауреатки міжнародних та Всеукраїнських пісенних конкурсів Лариси Белової запалили посмішки на вустах та іскорки в очах навіть найсумніших відвідувачів.

Ця зустріч стала першою із циклу заходів, які планується провести для гостей Буковини. Організатори вдячні волонтерці, яка зібрала аудиторію охочих до спілкування людей, переселенці із Бучі, менеджерці міжнародних культурних проєктів пані Галині Гороховій.

Разом – до Перемоги!

Даний відеоролик – другий із запланованої серії. Він адресований лікарям світу від лікарів України. До своїх колег звернулися медики КНП «Міська поліклініка №1» Чернівецької міської ради. Матеріал поширено у соцмережах, а також працюємо над перекладом та поширенням серед українських діаспор: Товариства української культури в Австрії, Українському радіо у Франції, серед колег Румунії. Основний меседж: Закрийте небо від ракет! Будемо вдячні за репост всім небайдужим. Слава Україні!

28.04.2022

Черкаська обласна універсальна наукова бібліотека імені Тараса Шевченка

<http://library.ck.ua/index.php/2008-12-08-13-40-34/4376>

Антистресове заняття для дорослих та дітей

27 квітня у Черкаській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Тараса Шевченка відбулося антистресове заняття для дорослих та дітей. Його провела тренерка, консультантка розвиваючих антистресових програм Тетяна Доценко. Користувачі, які переїхали в Черкаси з регіонів, де ведуться активні бойові дії, пересічні жителі міста вчилися, як впоратися зі стресом, переключити думки, відпустити ситуацію та покращити настрій.

«Які фарби обираєте, такими барвами і грає життя, – переконує Тетяна Доценко. – Ми можемо прийняти найскладнішу ситуацію, пережити її, але це справжня наука».

Головне – усвідомити проблему, обрати позицію та зробити висновки, адже обставини, люди на нашому життєвому шляху – це вчителі, які змушують змінюватися, займатися саморозвитком.