

Інформаційні можливості подолання стресу

Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам
України в боротьбі зі стресами
№ 4

Київ 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, (096) 911-74-62
E-mail: siaz2014@ukr.net, <http://nbuviar.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	4
<i>В. Горовий, доктор історичних наук, професор, НБУВ</i>	4
Інформаційні чинники мобілізації емоційних факторів воєнного протистояння	4
<i>М. Закіров, доктор політичних наук, заввідділу СІАЗ НБУВ</i>	9
Психологічні виклики війни: особистий і суспільний вимір	9
2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами	15
3. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій	130
4. Додатки	208
<i>Довідкова інформація</i>	208
<i>Ознаки і причини стресу, класифікація</i>	208
<i>Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи</i>	217
<i>Центри психологічної допомоги в Україні та за кордоном. Практичні поради</i>	235

1. Аналітика

В. Горовий, доктор історичних наук, професор, НБУВ

Інформаційні чинники мобілізації емоційних факторів воєнного протистояння

Характерною особливістю гібридних воєн сучасності є те, що психологічне враження противника під час їх проведення здійснюється в усьому спектрі його психоенергетичної структури. Таким чином, в людини, що стала об'єктом враження протягом конфлікту, практично не лишається не розтрачених у тій чи іншій мірі видів ресурсів, потрібних для підтримки енергетичного балансу організму, самоусвідомлення особистості. Таким чином, у сучасних війнах паралельно зі збройним протистоянням, що урізноманітнюється все новими й новими видами можливостей фізичного враження, все більше вдосконалюються інформаційні форми впливу на людський організм на всіх енергетичних рівнях його вираження, до психологічного включно.

Інформаційний компонент воєнного протистояння з розвитком все проникаючих, масово доступних інформаційних технологій на нинішньому етапі розвитку людства набуває особливої важливості у зв'язку з тим, що саме інформаційні впливи супроводжують і активізують всі аспекти функціонування людини, і насамперед – її стосунки зі зовнішнім світом. В усі періоди розвитку людства інформація була «невід'ємною сутністю основної трудової діяльності, виживання і самовдосконалення людей, відігравала роль глобального чинника загальносистемної рівноваги в економіко-екологічному комплексі» [1]. Саме з нинішніми інформаційними технологіями з'явилась можливість впливати на кожен із цих аспектів, що відкриває можливості для управління реакціями людини на інформаційні подразники, можливості для управління, в кінцевому підсумку, поведінкою індивіда. Дана тенденція в наш час набуває особливого значення, адже, як зазначає Л. Г. Мельник “в технологіях інформаційного суспільства буде реалізуватись формула: виробляти інформацію з інформації інформаційною основою людини з допомогою інформаційних засобів для інформаційної основи людини” [2].

Протягом останніх десятиріч знаходять своє розповсюдження також бойові інформаційні ресурси, що є основним компонентом інформаційних воєн та ресурси нейтралізації даного виду інформаційних впливів з боку об'єктів, що стали предметом інформаційних атак. Зміст бойових інформаційних ресурсів строго підпорядкований цілям інформаційної війни [3] або ж в якості важливого компонента війни всіма традиційними засобами. Під даним кутом зору має розглядатися також і об'єктивність

даного виду ресурсів не лише для учасників конфлікту, але й для всіх інших користувачів глобальними інформаційними ресурсами. Характерними особливостями цього виду ресурсів є висока динаміка застосування, наявність певних технологічних властивостей глибокого впливу на психодієву сферу кожного окремого індивіда в середовищі потенційного противника, а також багатоваріантність використовуваних форм з урахуванням аудиторії, в тому числі для створення позитивної громадської думки стосовно дій суб'єкта даного впливу в міжнародному співтоваристві.

У гібридних війнах використання бойових інформаційних ресурсів здійснюється засобами впливу на процес формування нової інформації з одержуваних даних безпосередньо в даний час, для корегування в вигідному для противника напрямі процесу використання набутих раніше знань і для перемодельовання основ підсвідомості, докорінних поведінкових механізмів реагування на дійсність, закладених на генетичному рівні кожної особистості.

Для вироблення протидії всякій зовнішній загрозі людина звертається до наявної в її свідомості інформації: знань, почуттів та найглибших шарів підсвідомості, що в своїй сутності складають позитивний досвід оптимальної для виживання поведінки, намагаються на його основі будувати поведінку в умовах нових загроз. Відсутність прийнятної для усвідомлення інформації якраз і може бути базою для паніки, неконтрольованих дій у спробах нейтралізувати загрози. Саме панічні, логічно неконтрольовані дії і настрої намагається противник викликати для посилення ефекту від своїх бойових дій. На різних етапах розвитку інформаційних можливостей суспільства дезінформаційні впливи спочатку орієнтувались на безпосередньо військову силу противника. Пізніше важливим компонентом розвитку воєнної справи стали впливи на координуючу інформаційну складову зв'язку в армії противника, зв'язки з управлінням військами. І, нарешті, з розвитком інформаційного етапу розвитку суспільства, з глобальною інформатизацією, набули розвитку гібридні війни одним із основних компонентів яких стали інформаційні впливи на всю суспільну свідомість противника, включаючи цивільне населення.

Загрози, створені війною сприяють розвитку стресових ситуацій в свідомості всіх категорій населення, і насамперед в населення цивільного, найменш проінформованого про реальний перебіг подій і практично безпомічного при загрозах сучасної війни. Ознаки прояву таких ситуацій, як і форми нейтралізації їх надовго залишаються в периферійній пам'яті, в підсвідомості. При кількаразових повтореннях відкладаються в психіці людини.

Перебіг воєнних подій на міждержавному рівні сьогодні вимірюється десятками хвилин із можливими паузами протягом

певного часу при переході до наступних етапів операції. Дані періоди особливо вразливі для цивільного населення, оскільки саме в цей час формуються панічні настрої, посилені масовою дезорганізацією, непевними слухами, пліткарством, поширюваним ворогом спеціально в рамках інформаційної війни. Всі критичні ситуації вимагають і об'єктивно і на суб'єктивному рівні швидких цілеспрямованих дій. Хоча такого роду дії органами державної влади плануються наперед, однак вони далеко не завжди відповідають несподіваній, або ж малосподіваній ситуації. І тому в активну фазу діяльності індивідів включаються ресурси підсвідомої інформації.

К. Г. Юнг справедливо вважає, що «...підсвідоме вміщає в собі всі ті психічні компоненти, що опустились нижче порогу свідомості, так само як і підпорогові чуттєві прийняття. Крім того, нам відомо (як із власного багатого досвіду, так і з теоретичних розробок), що підсвідоме вміщає також весь матеріал, який ще не досяг порогу свідомості. Це – зародки майбутніх свідомих змістів.» [4].

Стосовно тих «психічних компонентів, що опустилися нижче порогу свідомості», очевидно маються на увазі різноманітні компоненти, які колись були пов'язані з використанням у житті людини колись наявних жабер чи якоїсь функціонально призначеної форми кінцівок. Або ж зачатки тих компонентів, які, можливо, мають розвинутиись у майбутньому, як, наприклад, інтуїція, прояви якої сьогодні нерідко пов'язуються із зачатками можливих органів взаємодії з ноосферними явищами. У практиці розвитку суспільства така інформація нерідко виручала людину, коли виникала ситуація, при якій саме зафіксовані в підсвідомості дії вдало впливали на ситуацію і могли навіть спасти людині життя. Виникнення повторних потреб у такій взаємодії може сприяти розвитку нових органів взаємодії з навколишнім середовищем, скажімо, при використанні в людській практиці ноосферах явищ, або ж відновлення для використання практично втрачених органів і, відповідно, емоційних можливостей на новому рівні розвитку. Наприклад жабер, при подальшому освоєнні світового океану.

«Отже, дана дилема часто вирішується таким чином: все, що дає нам минуле, адаптується до можливостей і вимог майбутнього. Ми обмежуємося досягненнями, а значить – відмовляємося від інших властивих нам психічних потенціалів. При цьому одна людина втрачає якусь цінну частину свого минулого, інша губить не менш цінну частину свого майбутнього... Це і є приклади згаданого вище вирішення дилеми» [5]. При використанні даного принципу в умовах війни найбільш значимим стають ті дії, що забезпечують позитивний для їх учасника результат. Урізноманітнення і розширення загрозливих викликів, що постають перед сучасною людиною, і намагання адекватно відповісти на них вимагає оперативного використання до всієї можливої в даний

час у розпорядженні людей інформації, починаючи із найближчої в оперуванні розумовою сферою - підсвідомою, аж до завершення стрімко зростаючими масивами електронної глобальної інформації. Для оптимального реагування цими масивами, а значить і важливими подіями життя людей дуже важливе значення має емоційна точність реагування, емоційні чинники відповідних дій.

При відсутності належної організації надмірна для сучасної людини інформаційна система подразників емоційної сфери обумовлює неефективне емоційне реагування людини на ситуацію, а отже - і неефективні дії в умовах сучасних потреб негайного реагування. С.В. Горова досить повно визначила основні напрями стрімкого зростання інформаційних обмінів у сучасній людській практиці. Вони активно зростають:

- із складністю завдань, що постають перед людським суспільством;
- із обсягами трудової діяльності;
- із розвитком творчої діяльності в соціальній практиці суспільства;
- із ускладненням соціальної структури суспільства і розвитком

глобалізаційних процесів» [6]. Таким чином, можемо прогнозувати і далі зростання емоційних проблем у суспільстві і пов'язані з цим проблеми вдосконалення людської діяльності, в особливості в екстремальних ситуаціях збройних конфліктів. У зв'язку з цим на порядок денний у людській практиці виступає проблема формування методики **управління людськими психологічними процесами в контексті прогнозованого зростання інформаційних ресурсів, з пізнішим зростанням у їх масі в процентному відношенні ресурсів широко декларованої нині сфери знань.**

У сучасних умовах, в умовах реальної російсько-української війни найбільшої актуальності набувають питання міждержавного протистояння, актуалізуються процеси, пов'язані із посиленням ефективності протистоянню ворожій агресії. Ці процеси потребують оперативних дій, для цих дій - оперативної інформації, для її формування - швидких емоційних реакцій. Технологічно почини для вирішення даної проблеми вже можуть бути закладені розвитком електронних технологій обробки, структуризації, підготовки для ефективного використання в сучасних бібліотечних та інших інформаційних системах електронних інформаційних ресурсів, в тому числі - глобальних обсягів інформації для актуальних напрямів розвитку суспільства [7].

В числі таких інновацій перспективним виглядає включення в загальний процес технологічного оновлення інформаційних технологій методик квантової психології. Мова йде про оперативну розробку формування навколо процесу дослідження інформаційних «тунелів реальності» з використанням психологічних критеріїв, базованих на ситуативних чинниках сучасності. З їх допомогою зростає ефективність

відбору необхідних для інформаційних ресурсів, котрі якнайкраще концентрують увагу дослідників на швидкому виробленні рекомендацій по визначенню в бойових умовах реагування на те, що дійсно відбувається» [8]. Таким чином, використання технологій хмарних технологій та «тунелів реальності» може суттєво допомагати воєнним інформаційним спеціалістам зосередитись на актуальних епізодах війни, відволікає їх від занурення в низькоякісну, а іноді й шкідливу інформацію і допомагає забезпечити захисників України якісною бойовою інформацією.

1. Глобалістика /Є.М.Сулима, М.А.Шепелев. – К.: Вища школа, 2010. – С. 292.

2. Мельник Л. Г. На пороге информационного общества // Социально-экономические проблемы информационного общества. – Сумы: ИТД “Университетская книга”, 2005. – С. 75.

3. Див. про це: Кісілевич-Чорнойван О. М. Міжнародне інформаційне право. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – С. 97 – 11.

4. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное. Сборник./ Пер. с англ. – СПб.: Университетская книга, 1977.- С. 81.

5. Там же .- С.21.

6. Горова С.В. Особа в інформаційному суспільстві : виклики сьогодення / С.В.Горова; наук. ред.. О.С.Онищенко; НАН України, Нац.б-ка України ім. В.І. Вернадського.- Київ, 2017. С - 164.

7. Див про це: Національний інформаційний комплекс і його роль у глобальному інформаційному просторі / [О. С. Онищенко, В. М. Горючий, В. І. Попик та ін.]; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. – К.: НБУВ, 2014. – 264 с.: Тенденції впливу глобального інформаційного середовища на соціокультурну сферу України суспільства / [О. С. Онищенко, В. М. Горючий, В.І.Попик та ін.] / НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. – К., 2013. – 223 с.; Семиноженко В. П. Инновационное развитие как безальтернативный путь планирования будущего // Социально-экономические проблемы информационного общества. – Сумы: Университетская книга, 2005 та ін

8. Уилсон Р.А. Квантовая психология. Перевод с англ. Под ред. Я. Невструева. – К.: «Янус», 1998. - С.123.

Психологічні виклики війни: особистий і суспільний вимір

Масштабне вторгнення російських військ в Україну докорінно змінило життя країни і світу. Трагічні події, що розгортаються у нашій країні визначають поворотний пункт у світовій історії протистояння цивілізацій і світоглядних систем. Ідеологія сили, намагання вирішення геополітичних питань шляхом агресії і захоплення територій, що мало відійти у минуле, знов актуалізується і набуває нових ще більш витончених форм. Поряд із використанням усього спектру зброї проти мирних мешканців міст і сіл України, загарбниками використовується масована інформаційна агресія спрямована на підрив морально-психологічної стійкості населення. У цих умовах особливої ваги набуває питання осмислення проблеми подолання стресів викликаних війною. Міністр охорони здоров'я України В. Ляшко зазначав, що після війни психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 мільйонів українців. Проте, сьогодні війна триває і тому у тій чи іншій мірі психологічний тиск відчувають усі.

На думку директору Інституту соціальної та політичної психології НАПН України М. Слюсаревського спричинені війною психологічні виклики можна умовно поділити на такі чотири групи: виклики українцям як спільноті; виклики ментальному здоров'ю особистості; виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини; виклики українським психологам як фаховому співтовариству [1].

Як бачимо проблема має комплексний характер і відповідно потребуватиме залучення максимально широкого спектру фахівців, що мають у режимі реального часу проводити дослідження і надавати відповідні рекомендації щодо розробки політики у сфері захисту психічного здоров'я населення і протидії негативним впливам на рівні суспільства в цілому і окремих людей.

Чимале значення для розробки ефективних методів і інструментів захисту нашого населення має детальне вивчення мотивації противника і розуміння його уявлень щодо цілей і причин війни. На наш погляд доволі глибоке розуміння коренів існуючого у більшості російського населення сприйняття дій власної влади і її підтримки подає психіатр, президент Української конфедерації психоаналітичних психотерапій, завідувач кафедри психології і психотерапії УКУ Р. Кечур у своєму виступі у межах проекту «Знаки часу», що його організував Центр Митрополита Андрея Шептицького. Зокрема, Р. Кечур зазначає, що у розумінні ситуації росіянами мова іде про реванш. «Вони мають таке відчуття, таку ідею, що Радянський Союз був їхньою імперією, імперією російського народу, де вони були титульною нацією. А ми входили у цю імперію якоюсь

колонією. І вони гордилися своєю силою і зверхністю, яку мали над нами і над цілим світом. Отже, вони мають відчуття, що програли без війни. Радянський Союз розвалився без війни – і для них в тому ніби є обман. Усю концепцію своєї величі вони збудували на «великій отечественной войне». Тобто вони свою велич здобули через війну, а втратили без війни. Тому вони весь час говорять, що НАТО їх обмануло, що НАТО повинно було їм щось там гарантувати, давати, що їм все обіцяли і нічого не виконали. Отже, Росія хоче реваншу, щоби повернутися назад, бо там, де було «назад», там був рай. В раю були генсеки, всілякі секретарі райкомів і обкомів, були робочіє і крестьяне, дешева ковбаса – і все був советській народ. І от у цьому «советському народі» вони були перші серед рівних» [2].

Виходячи із зазначених реперних точок і формується саме така повістка дня, що переважає у риторичі російської влади та її пропагандистів які протягом останніх років цілеспрямовано педалювали тему «Перемоги», «Великої вітчизняної війни» причому все це відбувалося під лозунгом «Можем повторить». Отже на загальному і особистому рівні головне завдання протидія ідеології реваншу, виявлення шкідливого контенту у інформаційному просторі і пропагування власного варіанту минулого, що відображає об'єктивну картину історії нашої країни і допомагає розуміти події сьогодення і адекватно реагувати на виклики часу.

Слід підкреслити, що у протидії психологічній війні поряд із суспільним рівнем важливу роль відіграє саме особистий рівень оскільки, навіть у випадках застосування якісної кваліфікованої допомоги людина має активно долучатися до вирішення власних психологічних проблем. Більш того, в існуючих умовах масштабного психологічного травмування населення забезпечити широкий доступ до фахової психологічної допомоги неможливо. Війна у тій чи іншій мірі стосується усіх і кожного. Усе суспільство, незалежно від ступеня залучення до бойових дій чи подолання наслідків ворожих атак перебуває у стані стресу.

Як зауважує психотерапевт Е. Соболев, – «Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – психологічна. І це не другорядне питання. Настрої людей такі самі важливі, як техніка. Під час ейфорії усі відчули єднання, ніби ми стали на якийсь час одним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем, так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили мобілізуються. Так може синхронізуватися і якась інша емоція, негативна. Але психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові питання «Хто я», «Яка моя функція», «Яке моє місце у всьому, що коїться», «Що я маю робити». У військових з цим проблем переважно немає, там все чітко, а у цивільних ідентичність під ударом сильно. Саме ця неможливість кудись

приткнутися, постійна провина, яку зараз відчують так багато людей, і є атакою на ідентичність» [3].

Отже, кожна людина так чи інакше стикається з проблемою визначення своєї подальшої поведінки в стресових умовах насильницького зовнішнього вторгнення у звичний ритм життя. Відтепер питання стресостійкості окремої особи набуває імперативного характеру виживання суспільства в цілому. На думку фахівців особливо важливо зберігати впевненість у майбутньому оскільки триваюча протягом багатьох днів, тижнів і навіть місяців війна може викликати стан відчаю, зневіри у краще і, як наслідок відмову від боротьби.

Як зазначає психологиня Г. Снігур перенасичення негативною інформацією може викликати цілий мікс почуттів: від тривоги, істерики, паніки до апатії, байдужості, роздратування. Серед цих почуттів — і те, що ми звикли описувати словами «все пропало», йдеться про глибокі відчуття відчаю та безнадії» [4].

Виходячи з аналізу психологічного стану людини, яка перебуває у стресовому стані, що викликаний війною, фахівці рекомендують дотримуватися певної інформаційної гігієни яка передбачає дозування інформації і ретельний відбір джерел, що має в першу чергу захистити людину від перенасичення негативною інформацією і психологічних атак із застосуванням різноманітних фейків. Крім того, важливо обмежити спілкування з людьми схильними до зайвої драматизації і песимістично налаштованими.

Як зауважує Г. Снігур важливу роль у боротьбі зі стресом відіграє підтримка відчуття нормальності життя за рахунок «щоденних дрібних радощів». Похід у кіно чи умовний шматочок торта не змінять нічого на гірше, окрім того, що ви почуватиметеся трішки краще і матимете більше емоційної стійкості та наснаги боротися зі щоденними стресами завтра. Також, не слід відмовлятися від планування яке дає людині можливість почуватися живою, змушувати себе бачити майбутнє. Поряд з тим, важливе значення має взаємодія з оточуючими. Турбота про інших, відчуття виконаного обов'язку та корисності обов'язково прийде на зміну апатичному стану та принесе нові сенси у життя [4].

Не менш важливе значення у боротьбі зі стресом і протистоянні психологічному тиску є вчасне розпізнання і протидія цілеспрямованим атакам на суспільство і збройні сили які противник реалізує у ході проведення інформаційно-психологічних операцій (ІПО). У сучасному інформаційному суспільстві відома з давніх давен тактика психологічного впливу на противника набула характеру самостійного напряму бойових дій. Спеціально підготовлені фахівці цілеспрямовано розробляють відповідний інформаційний продукт який розповсюджується через усі доступні засоби масової інформації, соціальні мережі і пошукові системи.

Фахівці зазначають, що підготовлений контент здійснює інформаційно–психологічний вплив на головні «аудиторії»: 1. На свої війська з метою забезпечення психологічної готовності та емоційно-вольової стійкості солдата і офіцера до виконання бойових завдань; 2. На війська ворога з метою сформувати у ворога неготовність до виконання бойових завдань; 3. На мирне населення своєї країни та країни ворога з метою по можливості забезпечити підтримку, лояльність, у крайньому випадку – невтручання у дії військ; 4. На керівництво та населення іноземних країн з метою яка по суті, аналогічна з попередньою, а саме по можливості забезпечити підтримку, прихильність, у крайньому випадку – нейтралітет по відношенню до військово-політичних дій своєї країни [5].

Як бачимо інформаційно-психологічні операції мають комплексний характер і розглядають у якості об'єкта максимально широкий спектр залучених до війни людей і країн. Про масштабність роботи з організації і проведення ІІСО свідчить аналіз цільових аудиторій, що охоплюють населення, військових, керівництво країн. Слід підкреслити, що поряд із підготовкою і розповсюдженням загального контенту, різноманітність і соціально-психологічна специфіка потенційних об'єктів інформаційно-психологічних операцій потребує розробки спеціальних, найбільш ефективних для конкретної аудиторії інформаційних продуктів. Виходячи із зазначених особливостей має будуватися і протидія. Тобто українські сили задіяні у інформаційно-психологічній боротьбі мають спрямовувати свої зусилля адресно використовуючи зрозумілу певній аудиторії риторику і методи подання інформації.

Слід зауважити, що фахівці в цілому добре оцінюють ефективність українських ІІСО. Зокрема: «1. Суспільно необхідна інформація подається виважено, із необхідною затримкою (доба і більше), має ефективну дію на військовослужбовців, населення і противника. А гасло про «русский военный корабль» звучить не рідше ніж «Героям слава!» 2. Єдиний інформаційний простір, який створено, працює на консолідацію України, на перемогу. Телеканали, які об'єдналися в єдиний інформаційний простір в цілому володіють інформацією і просувають головну ідею – перемога за нами. Ворог так і не здійснив не досяжної мети – не позбавив українців доступу до інформації. 3. Фейсбучний тандем – АТО-вці, волонтери, рідні і близькі захисників України сформували нездолану залізобетонну інформаційну платформу – платформу майбутньої перемоги» [5].

Отже, державні структури у інформаційному просторі країни і найбільш активна частина суспільства у соціальних мережах створили достатньо ефективну систему підтримки морально-психологічного стану суспільства і протидії психологічній агресії. Разом з тим, важливим залишається завдання, що стоїть перед кожною людиною, а саме відповідальне ставлення до свого життя і життя своїх близьких. Завдання

захисту себе і своєї родини від намагань ворога розхитати впевненість у свої сили, посіяти паніку і психологічний розлад.

Як зазначають фахівці кожна відповідальна людина має виконувати низку простих але дуже ефективних правил які мають допомогти у підтримці психологічної рівноваги і зруйнують плани ворога: «1. Не вірте беззастережно. Вірити можна тільки якісним і відповідальним медіа. Це правда, але з одним застереженням: у медіа працюють люди, а їм властиво помилятися навіть у мирний час. Перевіряти інформацію під час війни надзвичайно важко хоча б тому, що звичний зв'язок із джерелами практично зруйнований. Тому медіа поширюють багато інформації, яка не пройшла стандартної для якісної журналістики процедури перевірки. 2. Обережно з інтерпретаціями. Наприклад, про фото людей, які стоять при дорозі, вам напишуть, що це мешканці України зустрічають із квітами російські танки. А насправді це черга за пивом у Барнаулі. 3. Не вірте переказам. І в жодному разі не переказуйте почуте від когось далі без перевірки. Неуважні читачі ненавмисно перекручують чимало фактів або додають щось від себе — такий собі миттєвий ефект зіпсованого телефону. 4. Не сьорбайте з брудних джерел. І в мирний час, а у час війни особливо, працює величезна кількість інформаційних смітників. Деякі з них транслюють рафіновану пропаганду і добірну брехню, але частіше — чергують брехню з напівправдою і навіть правдою, іноді навіть на позір «незручною» для агресора. Бути поінформованим — важливо, але зберегти психічне здоров'я, не нашкодити собі та іншим — важливіше. Адже ми хочемо витримати, відбити навалу й дожити до того дня, коли новини з України знову стануть нудними» [6].

Таким чином, війна суттєво актуалізувала питання збереження психологічного здоров'я у особистому і суспільному вимірах. Стресостійкість людини в умовах жорстокого збройного протистояння стає важливим чинником загальнодержавного спротиву агресії. Кожен громадянин України який намагається захистити себе і своїх близьких, який сумлінно виконує робочі обов'язки і піклується про оточуючих створює підґрунтя стійкості держави. Збереження здатності до критичного мислення попри масовані інформаційні атаки ворога стає ефективним інструментом консолідації суспільства навколо спільної ідеї перемоги. Організація і ефективне проведення інформаційно–психологічних операцій забезпечує успіхи як на полі бою так і на дипломатичному фронті.

Список використаних джерел

1. Слюсаревський М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН*. 2022. №4. С. 1–11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>)

2. Хто з ким воює. Психологічні портрети війни. URL: <https://ucu.edu.ua/news/hto-z-kym-voyuje-psyhologichni-portrety-vijny/>. Дата звернення 25.06.2022

3. Соболев Е. Воєнний час. Як попередити задум ворога з погляду психології. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/kak-predupredit-zamysel-vraga-s-tochki-zreniya-psihologii-obyasnenie> Дата звернення 25.06.2022

4. Волощук І. Психологія війни. Як побороти стан «все пропало». URL: <https://ukrayina.pl/ukrayina/7,183831,28459077,1055-1089-1080-1093-1086-1083-1086-1075-1110-1103.html> Дата звернення 25.06.2022

5. Литвиненко Е. Що таке ПсО (інформаційно-психологічні операції): форми і методи. URL: <https://cripo.com.ua/likbez/shho-take-ipso-informatsijno-psihologichni-operatsiyi-formi-i-metodi/> Дата звернення 25.06.2022

6. Довженко О. Як читати новини під час війни і не підігравати ворогу. URL: <https://shpalta.media/2022/02/27/yak-chitati-novini-pid-chas-vijni-i-ne-pidigrivati-vorogu-diyevi-poradi/> Дата звернення 25.06.2022

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами

8.08.2022

Само собою не минеться: як розпізнати та вилікувати ПТСР

<https://tsn.ua/zdorovya/samo-soboyu-ne-minetsya-yak-rozpiznati-ta-vilikuvati-ptsr-2120719.html>

Посттравматичний стрес – це реакція нашого організму на важкі події. Проте залишитися із проблемою сам на сам не вдасться.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинутися у людини після переживання події, яка налякала її, шокувала або змусила відчувати безпорадність.

Це може супроводжуватися довгостроковими наслідками, включаючи спогади, проблеми зі сном, тривогу, депресію.

Інколи симптоми ПТСР виявляються після трьох місяців і навіть року.

Відтермінована симптоматика – одна з причин, чому посттравматичний стресовий розлад діагностує винятково фахівець. Він і призначить як медикаментозне, так і психотерапевтичне лікування.

Саме тому фармацевтична компанія "Дарниця" організувала навчання для психологів гарячої лінії 1551 контактного центру Києва. Відтепер кожен, хто потребує допомоги, може отримати безкоштовну консультацію фахівця.

Компанія також проводить навчання для професійної спільноти, а ще запустила [інформаційну онлайн платформу](#) для пацієнтів та лікарів задля підвищення інформованості українців про ПТСР. Тут ви знайдете компетентні відповіді і інформацію щодо розладу.

Як запідозрити ПТСР у людини та що робити далі?

Які підходи використовуються для лікування ПТСР?

Чи може з'явитися такий розлад у дитини і як їй вчасно допомогти?

Як ПТСР впливає на харчову поведінку?

Що робити, якщо ваша рідна людина повернулася з фронту і не може спати?

На ці та багато інших запитань можна знайти відповіді на платформі.

А [якщо ви лікар](#), тут можна ознайомитися із методами скринінгу та діагностики, лікування, супутніми проявами та розладами ПТСР.

"Військові конфлікти, призводять до збільшення випадків депресії та тривожності, інших ментальних захворювань. Третина пацієнтів з ПТСР може мати рецидиви протягом до десяти років. Тому вкрай важливо вчасно розпізнати хворобу. Наш інформаційний ресурс направлений як на звичайних громадян, так і професіоналів системи охорони здоров'я", – зазначає директор з медичних питань фармацевтичної компанії "Дарниця" Ігор Никифорчин.

Посттравматичний стресовий розлад спеціалісти називають "психоінфекцією", тим більше, як зазначив доктор медичних наук, професор, лікар-психіатр вищої категорії Олег Чабан, "Наше століття – «століття травми»".

"Після «психоінфекції» COVID-19 ми миттєво, без відпочинку, перейшли в іншу «психоінфекцію», з великим дистресовим впливом, який називається широкомасштабна війна в Україні 2022", – підкреслив спеціаліст.

Як проявляється посттравматичний стрес та скільки він триває?

Після 24 лютого – початку повномасштабної війни в Україні – по психологічну допомогу звернулося майже шість тисяч українців.

За інформацією КМДА, 80% звернень пов'язані з реакцією на бойові дії. Вони викликають у людей панічні атаки, страхи через війну, загострення тривожних та невротичних розладів.

Також професійної допомоги потребували люди з депресією, суїцидальними думками, порушенням сну, соматичними захворюваннями і душевними стражданнями. Декого війна "заганяє" в глибоку депресію. Думки та спогади повертаються, навіть якщо небезпека минає. Час у разі розладу на тлі стресу не лікує.

Замість того, щоб почуватися краще, людина потрапляє у посттравматичну пастку. Вона стає більш тривожною, наляканою та роздратованою.

ПТСР може роками впливати на нас. Лише професійне лікування допоможе одужати.

Іноземний досвід: як лікують ПТСР у США та Ізраїлі

За даними Відділу охорони психічного здоров'я штату Нью-Йорк, щороку 5,2 млн американців страждають на ПТСР.

Війна та бойові дії є факторами ризику для потенційного розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними медичного ресурсу UpToDate, для порівняння поширеність ПТСР серед населення США та Канади протягом життя становить від 65,1% до 95,2%, тоді як поширеність даного розладу серед населення в зоні бойових дій може досягати 50%.

Жінки хворіють на цю недугу в два з половиною рази частіше, ніж чоловіки.

Травмувальні події, які переважно є причиною ПТСР у чоловіків:

- участь у військових діях,
- зґвалтування,
- занедбаність і жорстоке поводження в дитинстві.

Найбільш травматичні події для жінок:

- зґвалтування,
- фізичний напад,
- загроза зброєю,

- жорстоке поводження в дитинстві.

Згідно із методикою Американської психологічної асоціації (АРА), адаптацію і лікування ПТСР серед військових, які брали участь у бойових діях, починають із визначення терапії. Її спеціально адаптують для управління травмою.

Фахівці застосовують когнітивну реструктуризацію: людина вчиться думати про речі по-новому. Психічні образи травматичної події можуть допомогти їй подолати розлад, отримати контроль над страхом і стражданням.

Також американські фахівці практикують експозиційну терапію – регулярні бесіди про подію або зіткнення з причиною страху. В безпечному та контрольованому середовищі це дозволить людині краще контролювати власні думки та почуття.

Медикаментозна терапія

Для лікування симптомів ПТСР у США використовують зазвичай селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС). Вони також допомагають у разі депресії, тривоги та проблем зі сном, – симптомах, що часто пов'язані з посттравматичним стресовим розладом.

За словами медиків, психологічні наслідки ПТСР можуть тривати до 20 років. Недуга може вражати до 20% учасників бойових дій, тому дієву терапію шукають спеціалісти усього світу.

Так, ізраїльські вчені винайшли новий метод лікування посттравматичного стресу.

Вони вперше зменшили симптоми посттравматичного стресового розладу за допомогою гіпербаричної кисневої терапії (ГБО). Це метод насичення пацієнта киснем під високим тиском з лікувальною метою проводиться в гіпербаричних барокамерах.

Процедура викликає реактивацію та проліферацію стовбурових клітин, а також утворення нових кровоносних судин та підвищення активності мозку, що зрештою відновлює функціональність пошкоджених тканин.

Щодо самолікування, воно у разі ПТСР виключене, тому що це серйозний розлад, із симптомами якого потрібно обов'язково звертатися до фахівця. Його діагностика та лікування регламентуються спеціальними протоколами та настановами. Застосування безрецептурних лікарських засобів по типу валеріани не здатне змінити перебіг захворювання, або навпаки тривале застосування таких засобів з відтягуванням походу до лікаря можуть суттєво погіршити ситуацію.

”Немає принципових відмінностей у підходах лікування ПТСР в Україні та США та Європи. Однак на заході менше упередженості. Пацієнти та їхні рідні швидше звертаються за професійною допомогою, а отже мають більше шансів на одужання”, – зазначає директор з медичних питань фармацевтичної компанії ”Дарниця” Ігор Никифорчин.

Як лікують ПТСР в Україні

Вітчизняні медики використовують сучасні практики лікування ПТСР, цінність яких щомісяця зростає через географію війни.

На сьогодні є перевірені ефективні методи лікування, які базуються на принципах доказової медицини – це психотерапія та застосування лікарських засобів. Безумовно перебіг захворювання та досягнення терапевтичних результатів можуть варіювати від людини до людини, але підтримка близьких, встановлення чітких терапевтичних цілей разом із лікарем та мотивація допомагають досягти бажаного.

”На щастя, не в кожній людині, що пережила травматичний досвід, розвивається ПТСР. Окрім самої травматичної події, велике значення має наявність попереднього травматичного досвіду, тип зайнятості, генетичні фактори. Наявність депресії або тривоги в минулому, а також відсутність особливої підтримки від сім’ї чи друзів підвищує ризик розвитку ПТСР після травматичної події”, – зазначає доктор медичних наук, професор, академік Національної академії наук вищої освіти України, лікар-психіатр вищої категорії, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного Медичного Університету імені О. О. Богомольця Олег Чабан.

Чи можна самотійно розпізнати ПТСР у себе чи ближнього?

Оскільки ми всі перебуваємо в країні, що перебуває у стані війни, і ризик отримання травматичного досвіду є високим для всіх, важливо володіти інформацією про можливість розвитку ПТСР. Це може допомогти запідозрити розлад ще на ранньому етапі та вчасно звернутися по допомогу. Як правило, ознаки ПТСР розвиваються орієнтовно через 1-3 місяці після пережитої травматичної події та характеризуються такими проявами:

– Настирливі повторні переживання у вигляді спогадів травматичної події або флешбеки є найбільш типовим симптомом ПТСР. Це коли людина мимоволі і яскраво переживає травматичну подію з почуттям, що це не відбувається зараз, включаючи фізичні симптоми, такі як серцебиття або хворобливість, та емо страх та паніка. Варіантом повторного переживання можуть бути тривожні сни або жахіття про подію.

– Намагання уникнути нагадування про травматичні події є ще одним ключовим симптомом ПТСР: уникнення певних людей або місць, які нагадують про травму, або уникнення розмов з кимось про досвід.

– Гіперпильність, свідомість та відчуття знервованості або перебування завжди насторожі або в пошуку вашої небезпеки.

– Зміни настрою та почуттів, зокрема це проявляється негативними переконаннями та очікуваннями – негативним мисленням про себе, інших чи весь світ, нездатністю відчувати позитивні емоції.

Варто пам'ятати, що діагноз посттравматичного стресового розладу та призначити відповідне лікування може лише лікар-психіатр. Самодіагностика та самолікування можуть погіршити стан.

Існує індивідуальна реакція на стрес, – для когось перебування в зоні бойових дій і навіть бойова травма не залишає наслідків, для когось достатньо чути проліт ракети над Києвом, щоб виникла психотравма.

У разі появи симптомів ПТСР зверніться по допомогу до сімейного лікаря, який скерує вас до фахівця із психічного здоров'я для діагностики.

Не бійтеся довіритися фахівцеві

Українцям, які постраждали внаслідок війни, не слід нехтувати своїм здоров'ям. Не відкладайте вирішення проблеми на потім.

Симптоми ПТСР досить серйозні. І вони здатні завадити повернутися до нормального життя. Ба більше, людина навіть може заподіяти шкоди собі на тлі так званого синдрому вцілілого – нав'язливого відчуття провини через те, що їй вдалося вижити у складній ситуації, яку не змогли пережити решта.

Часто провину відчують люди, яких хтось врятував ціною власного життя, чи ті, хто звернувся по допомогу.

Люди з ПТСР потребують більше ненав'язливої уваги, допомоги, мотивації, позитивних емоцій. Для кожного конкретного випадку потребуватиметься конкретна модель поведінки.

Поранені бійці картають себе думками, що могли би врятувати товаришів, аби постаралися трішки більше. А цивільні люди постійно думають про загиблих родичів та сусідів.

Активне подолання психічних розладів є ключовою частиною відновлення організму після стресу. Це дозволяє нам приймати вплив події, що на нас вплинула, і вжити заходів для покращення свого стану та життя тих, хто поруч.

За даними статистики країн, у яких відбувалися військові конфлікти, частота ПТСР може бути понад 20% населення. За тими ж підрахунками, у 15% населення можуть спостерігатися ті чи інші функціональні порушення і з високою вірогідністю вони можуть потребувати професійної допомоги.

Пам'ятайте, рятувати себе та піклуватися про власне здоров'я не соромно. Медична допомога у разі ПТСР – це така сама необхідність, як кисень та вода для вашого організму.

15.08.2022

Посттравматичний синдром через війну: як його подолати

Мая Голуб

<https://sylappravdy.com/posttravmatychnyj-syndrom-cherez-vijnu-yak-jogo-podolaty/>

У часи війни важливо уважно ставитися до свого емоційного стану та психічного здоров'я. Не варто ігнорувати сигнали власного організму і в разі потреби звертатися до лікаря.

Авторка тексту поспілкувалася із психологинею Оленою Зверевою, щоб дізнатися, як виявити посттравматичний стресовий розлад і як з цим боротися. Цей текст підготовлений в рамках проєкту "Медіаграмотність у регіонах України".

Посттравматичний стресовий розлад може з'явитися після пережитого травматичного випадку. Наприклад, коли людина стала свідком воєнних дій, терактів, потерпіла від насильства, булінгу, пережила ДТП, сексуальне насильство та інше.

Через ПТСР у людини можуть бути постійні думки про те, що сталося, пережите може також і снитися. Також серед ознак ПТСР є надмірна втомлюваність, тривожність, головні болі, гірша концентрація уваги, втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, небажання спілкуватись з іншими про свій травматичний досвід та інше.

ПТСР може спричинити депресію

Психологиня Олена Зверева розповіла, що ПТСР може спричинити депресію, вже як наслідок не отриманої вчасної допомоги.

"Депресії бувають різного генезу (походження), а саме спричинені зовнішніми важкими психотравмами (екзогенні), або внутрішніми проблемами обміну речовин (ендогенні). Причиною є завжди нестача серотоніну, що і викликає емоційні і фізіологічні порушення в організмі, а ПТСР не має інші прояви, це адреналінові атаки і вироблення шкідливого норадреналіну, котрі руйнують людину зсередини, особливо серцево-судинну систему", – прокоментувала вона.

Психологиня Олена Зверева зазначила, що можна визначити чи є ПТСР з допомогою гарного тесту Місісіпської шкали діагностики ПТСР. Однак, краще це робити фахівцеві, тоді зникає суб'єктивне уявлення.

Олена Зверева не виключає можливості, що ПТСР може пройти сам по собі при сприятливих комфортних умовах, але більшість людей все ж потребують допомоги фахівця.

Експертка пояснила, що "зникнення" ПТСР залежить від здатності психіки до самовідновлення, від ресурсів, пластичності і адаптивності.

"Найкраще справляються з цим люди філософського і аналітичного складу розуму. Вони поступово вчаться розуміти власні прояви і не робити з цього трагедію, так виникає потреба в когнітивно-поведінковій терапії", – сказала вона.

Коли немає страху від звуку сирен

Психологиня Олена Зверева пояснила, що немає відчуття страху, коли лунають сирени, то реакція організму цілком нормальна.

”Перестати боятись сирени є цілком нормально, сирена не вбиває, вона попереджає про можливу небезпеку. Тому має бути не страх, а нормальна готовність уникнути загрози, отже це добряче псує якість життя, але має виникнути напрацьована поведінкова реакція до автоматизму, що під час повітряної тривоги ви змінюєте своє місце перебування в більш безпечне і продовжуєте робити свої справи”.

Також психотерапевт пояснила, що завжди можна перевірити чи є сирена встановивши додаток на телефон, тоді точно будете чути початок і відбій.

А якщо сирени чи вибухи сняться, то не варто зациклюватись на цьому та перейматись.

”Сни є продовженням наших думок і дій протягом дня, отже важливо контролювати власні думки і фантазії, мати чіткий алгоритм дій при реальній небезпеці. Не потрібно лякатись жахливих сновидінь, це підсвідоме саме себе зцілює відреагуванням в свідомість, а саме, те що потрапило в свідомість вже перестає бути проблемою, а є обставиною, котру або можна змінити, або змінити ставлення до неї”, – зауважила Олена Зверєва.

Чи допоможе переїзд подолати ПТСР

Деякі люди із ПТСР на кілька днів чи тижнів виїжджають за кордон, аби відпочити від звуків сирен та не переживати чи прилетить ракета у їх місто чи ні.

”Часто чую від клієнтів, що на певний час їм стає краще, але потім приєднується туга і смуток за домом і рідними, тож проблема не вирішується, а лише відкладається”, – зазначила експертка.

Психологиня Олена Зверєва радить, якщо проходити психотерапію, то обов’язково у фахівця. Тому треба розраховувати, щоб було від 5 до 20 сеансів, а потім можна мати підтримуючу терапію за потреби.

7.08.2022

Психіатр Геннадій Зільберблат: Посттравматичний синдром найкраще описаний у Шолохова та Ремарка

В. Чепурко

<https://kp.ua/ua/life/a654052-psikhiatr-hennadij-zilberblat-posttravmatichnij-sindrom-najkrashche-opisanij-u-sholokhova-ta-remarka>

Навіть дуже мужня людина відчуває страх та біль від втрат. Війна – це страшна травма для всіх нас та кожного окремо. Як її переживають люди та які можуть бути наслідки – про це наша розмова із генеральним директором Київського обласного психіатрично-наркологічного

медичного об'єднання, Заслуженим лікарем України Геннадієм Зільберблатом.

Література про афганський синдром засекречена

– Геннадію Михайловичу, питання очевидне, але все ж таки: як війна відбивається на психічному здоров'ї?

– Я цією проблемою займаюся з 2015 року, коли до нас почали надходити пацієнти із посттравматичними стресовими розладами. Ветеранів АТО у нашому об'єднанні було небагато, для них в області працює спеціалізована лікарня ментального здоров'я. Але були родичі воїнів, їхні дружини, матері.

Психічні зміни, які відбувалися з людьми у 2014 – 2015 роках і відбуваються зараз, вперше докладно було описано 1905 року після російсько-японської війни. Є цікава монографія середини 60-х років – про реактивні психози як наслідки бойових дій. Але я практично не знайшов літературу, яка б аналізувала наслідки війни в Афганістані. Можливо, вона є у якихось спецархівах, але недоступна у наукових бібліотеках.

Натомість траплялися перекладні роботи американських вчених про в'єтнамський синдром. Ми використали цей матеріал і той, який напрацьовувався у психіатричному відділенні нашого Центрального військового шпиталю.

А ще я звернувся до художньої літератури і вважаю, що найбільш рельєфно ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад. – Авт.) описано у романі Шолохова "Тихий Дон" і в романі Ремарка "Три товариші".

Пам'ятаєте, як герой Ремарка, зайшовши в ресторан і побачивши обличчя, що лисніли від жиру і жують, вихопив пістолет і готовий був по них стріляти? Також Григорій Мелехов хотів рубати шашкою односельців за те, що пили, гуляли, поки він воював.

– Посттравматичний синдром – це агресія?

– Не лише агресія, а й інші тяжкі ураження, які можуть розвиватися за екстремальних подій. Наприклад, природні або техногенні катастрофи. Війна – найсильніший подразник. Американці пишуть, що зміни у психіці знаходять навіть у третьому поколінні – у онуків учасників бойових подій.

Американські психіатри наводять такі цифри: протягом 5 років після закінчення в'єтнамської війни, а за іншими даними протягом 7 –10 років, понад 50 000 колишніх військових наклали на себе руки.

Від озлобленості до галюцинацій та суїциду

– В'єтнамська війна не торкнулася території і мирного населення Америки. Виходить, все це повернулося бумерангом, і те саме станеться в Росії?

– Безперечно. Росіяни повною мірою відчують психологічні наслідки своєї агресії. Інша річ, що реальну картину там приховуватимуть. Як приховували афганський синдром.

– Як проявляється посттравматичний стресовий розлад?

– Є кілька форм – легка, середньої важкості та важка. Це глибока депресія, яка може закінчуватися галюцинаціями, маренням, суїцидальними намірами. Те ж саме може бути при середній формі, але менш вираженою мірою. Легкі прояви – це дратівливість, запальність, відчуття дискомфорту, внутрішня озлобленість, невмотивована образа.

Американці вважають, різні форми ПТСР можуть виявлятися у 85 – 87% учасників бойових дій.

– Що ви спостерігаєте у пацієнтів, які надходять до вас на лікування?

– Те саме – різні форми ПТСР. Таких пацієнтів поки що небагато, але кількість зростатиме в геометричній прогресії – так каже наука. Тому зараз ми маємо всі зусилля зосередити на підготовці матеріальної бази та кадрів для роботи з такими розладами.

Якщо говорити про матеріальну базу, то в нашому об'єднанні ще 7 років тому було створено Центр медико-психологічної реабілітації, куди крім лікарів увійшли психологи та соціальні працівники. У приміщенні зроблено ремонт, є обладнання, що дозволяє проводити понад 30 технік психотерапії, починаючи з арт-терапії, пісочної, тілесно орієнтованої тощо.

– Здається, медичні реформи сильно вдарили по психіатрії. Базу вдалось зберегти?

– Так, матеріальну базу ми зберегли. А ось кадрове питання пішло під ніж. У нашому об'єднанні чотири роки скорочували кількість ліжок. Було 900, зараз – 505. Було 118 штатних одиниць, зараз – 72. Насамперед довелося скоротити соціальних працівників. З 19 посад вдалося зберегти лише дві. З 18 психологів залишилося лише 8.

І от якщо лікарям та медсестрам цього року підвищили зарплати, то у психологів вона залишилася на рівні санітарів. І пакет із психічної реабілітації у Національній служби здоров'я ми лише вибиваємо. За інфарктами, іншим захворюванням є реабілітація, а за нашим профілем – ні. Хоча ВООЗ чітко розрізняє фізичне та психічне здоров'я.

– Виходить, ми бачимо проблеми, які ставить війна, але знову не готові вирішувати їх?

– Зараз є надія. Вийшов закон про реабілітацію. Днями у нас була госпітальна рада Київської області, отож наш Департамент охорони здоров'я розробив чудову програму, за якою реабілітацією займатимуться не лише дві психіатричні установи, а й багатопрофільні лікарні.

Хочу віддати належне Міністерству у справах ветеранів. Поки що НСЗУ (Національна служба здоров'я України. – Авт.) поводить як сліпе кошеня, воно видало наказ, на підставі якого лікувальні заклади можуть створювати мобільні бригади медико-психологічної допомоги. Ми вже таку зробили.

Найчастіше звертаються переселенці

– Чи доводилося працювати з пацієнтами з Бучі, Ірпеня, Гостомеля?

– Так, такі пацієнти були у стаціонарі. Як цивільні особи, так і декілька військовослужбовців – учасників батальйонів тероборони. Спостерігалися депресії, порушення сну, апетиту, емоційних реакцій. Деякі мали галюцинаторні прояви.

Лікування середньої та тяжкої форми ПТСР потребує стаціонарного лікування, а от психолог таким людям потрібен з першого дня. Але він може допомогти лише за легкого ступеня розладів. Тому зараз треба думати про те, як одразу поєднувати психотехніки та психофармакологію – препарати, які допоможуть вийти з тяжкого стану. Допомогти може лише комплексне лікування.

– Люди частіше почали звертатися до вас за допомогою?

– Так, частіше, особливо це стосується переселенців. За п'ять місяців ми пролікували у стаціонарі понад 900 осіб, яких війна змусила залишити свої будинки. Причому рівень амбулаторної допомоги чи роботи з психологом уже було пройдено до госпіталізації.

– У нас у крові, про що ми з вами не раз говорили, страх перед психіатрією. Зараз зростає довіра?

– Довіра зростає, страх зменшується. Тому що людина шукає допомоги. Це інстинкт, робота підсвідомості.

Привозили хворих родичів, а самі виїжджали

– Як ваша лікарня відчула на собі війну?

– Ми були від неї не так далеко. Поруч Васильківський аеродром, який бомбили. І ми теж падали спочатку на підлогу, коли вили сирени.

Щодо хворих, то частину з них забрали родичі, щоб відвезти у безпечніші місця. А частина навпаки – нам привезли, щоб залишити, а самим виїхати.

НЗСУ декларує тримати пацієнтів три місяці. А ми тримаємо і чотири, і п'ять. Не можемо виставити хвору людину на вулицю.

– Чи є проблеми з продуктами, ліками?

Ми виживаємо завдяки гуманітарці. У нас своя пекарня, своя артезіанська свердловина, але в продуктах постійна потреба є

– Утримуємось завдяки гуманітарним програмам. Користуючись нагодою, хочу висловити подяку всім, хто допомагає. Дуже багато зробив наш департамент – створив спеціальний склад медикаментів, який нас урятував. Інакше лікувати не було б чим.

Складніше з продуктами. У нас виграла тендер підприємства з базами у Гостомелі, частину закупівель ми зберігали там, бо свої склади маленькі. Так ось всі ці бази зазнали бомбардування і зруйновані.

Тож тут теж виживаємо завдяки гуманітарці. Ми маємо свою пекарню, свою артезіанську свердловину, але в продуктах постійна потреба є.

Усім, хто залишився, я вручив грамоти

– Чи багато лікарів поїхали з початком війни?

– Уявіть, ні. Я нікуди не виїжджав, і переважна група наших медиків також залишилася з пацієнтами. Виїхали одиниці. У нас, як і в багатьох інших лікарнях, навіть мешкали на робочих місцях. І медики, і пекарі, і бухгалтери. Усім людям, які лишилися, я вручив грамоти.

А усі генеральні директори обласних медустанов отримали грамоти Київоблради. І премію у 600 гривень. Ви дарма усміхаєтеся. Головне в цій ситуації не гроші, головне – розуміння, що нашу працю оцінюють та допомагають.

– У вас специфічні пацієнти. Як переживаєте повітряні тривоги?

– У нас є два підвальних приміщення, які ми пристосували під укриття. Коли почалися перші тривоги, були готові до кожного. Але хворі поводитися дуже організовано і відповідально. Не було істерик, спроб втечі, агресії одне до одного.

Ми недооцінюємо психіку людини у хвилини небезпеки. Вона концентрується, мобілізує сама себе.

Зникли хворі на алкоголізм

– Ви підтримуєте зв'язок із колегами з інших міст. Яка доля лікарень на окупованих територіях?

– Ми тримаємо зв'язок через Асоціацію психіатрів-наркологів та медичних психологів та Асоціацію психіатрів, проводимо відеоконференції. Знаю, що з окупованих територій хворих вивозили до сусідніх областей, також виїхала більшість лікарів.

Наразі велика група з Донецької та Луганської областей розташована у Дніпрі. Маріупольська лікарня має намір створювати лікарню у Києві.

– Може, ви маєте якісь свої особливі спостереження?

– Останнім часом зникли хворі на алкоголізм. Ні, сухим законом це не продиктовано, тоді якраз такі були. Я це пов'язую з тим, що суспільство стало терпимішим до тих, хто п'є. Люди вживають алкоголь, щоб зняти стрес, це найдоступніший побутовий наркотик.

Але схвалювати це, звісно, не можна. Алкоголь не лікує психічні травми, лише може посилити їх.

4.08.2022

Посттравматичний розлад у дитини: як розпізнати і що робити

В. Яснопольська

<https://health.fakty.com.ua/ua/>

Як розпізнати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дитини і що робити в разі його виявлення. Про це в Об'єднаному ефірі українських телеканалів розповів психолог Спартак Субота.

– Незважаючи на те, що діти мають дуже гнучку нервову систему і досить швидко адаптуються до стресової ситуації, проте вони теж є групою ризику виникнення ПТСР, – говорить Спартак.

За його словами, нервова система дитини дуже чутлива. З огляду на свій вік дитина не може критично ставитися до стресової ситуації, і цей досвід може зберегтися з нею на довгі роки, якщо не на все життя.

Симптоми ПТСР у дитини:

– різка зміна апетиту і сну. Це – базові індикатори, які можна бачити одразу;

– схильність до ігор з травматичною основою. Наприклад, якщо був випадок травматичного насильства, то цей елемент буде присутній в іграх;

– погіршення поведінки. Дитина стає менш керованою через порушення контролю імпульсів. Стає примхливою, агресивною, може лаятися, чинити фізичний опір.

Що робити

Перш за все фахівець радить звернутися по допомогу психотерапевта або до дитячого психіатра.

Якщо ПТСР дитини проігнорувати, то з часом може виникнути комплексна травма, яка буде відображатися на її поведінці на постійній основі.

Тобто людина може вирости з характерними патологіями: відчувати постійний страх, постійну тривогу, їй буде складно адаптуватися до соціуму, виникнуть проблеми зі взаєминами.

Іншими словами, дитина з запущеним ПТСР не зможе надалі прожити нормальне, повноцінне життя, резюмує психолог.

17.08.2022

В Україні створять центр протезування та лікування ПТСР для постраждалих від війни

<https://delo.ua/society/v-ukrayini-stvoryat-centr-protezuвання-та-likuvannya-ptsr-dlya-postrazdalix-vid-viini-402840/>

В Україні збираються створити сучасний спеціалізований центр протезування, реконструкції та лікування ПТСР для постраждалих від війни на базі функціонуючої лікарні у Львівській області.

За планами, центр почне приймати пацієнтів вже у січні-лютому 2023 року. Ініціативу, що отримала назву Superhumans, започатковано бізнесменом Андрієм Ставніцером. Також її підтримує перша леді України Олена Зеленська.

”Щодня всі ми бачимо страшні наслідки російської агресії. Росія руйнує не лише міста й будинки, вона калічить наших людей – дітей і дорослих. Вони втрачають руки та ноги, зазнають опіків і поранень, у них

розвивається посттравматичний стресовий розлад. Але ми цінуємо кожне життя. Ми боротимемося за кожную людину й за те, щоб вона відновилася після будь-якої травми, щоб мала всі можливості для повноцінного та щасливого життя”, – зазначила вона.

За словами дружини президента, співвітчизники, які зазнали поранень чи ампутацій, є супергероями, вони пережили страшні випробування та вийшли з них іще сильнішими і мають бачити повагу від інших та почуватися впевнено й вільно.

За словами Ставніцера, великою місією проекту є не допустити, щоб українці, які пережили страшні поранення та травми, не отримали гідного життя.

Психологічної допомоги потребують мінімум 60% українців – влада

”Можливості людини, яка пройшла через вогонь, вижила, встала, зібралася із силами та продовжила жити – не обмежені, вони безмежні. І наша мета – дати постраждалим від війни саме таку якість життя, і саме таку повагу від оточення”, – підкреслив засновник Superhumans.

Зазначається, що до центру буде залучено найкращих медичних спеціалістів із США та Євросоюзу, а загалом у ньому працюватиме більше 100 лікарів з числа найкращих спеціалістів з усього світу.

Згодом на базі Superhumans планують створити також освітній тренінговий центр для медиків з України та інших країн, адже зараз українські спеціалісти накопичують величезний досвід лікування військових травм та зможуть в подальшому ділитися ним із колегами з усього світу.

Superhumans вмістить 100 ліжок, дві операційні, лабораторію з виготовлення протезів та велике фізіотерапевтичне відділення. Клініка фокусуватиметься на протезуванні для дорослих і дітей, хірургічних операціях із реконструкції та відновлення понівечених частин тіла або обличчя, і лікуванні посттравматичного синдрому.

В Україні запустили реєстр підприємців-психологів, що хочуть залучатися до реабілітації ветеранів

До створення Superhumans уже долучилася зіркова команда друзів і амбасадорів, які будуть розповсюджувати інформацію, допомагати залучати кошти та професіоналів до проекту. Це CEO та засновник фонду родини Річарда Бренсона Virgin United Джин Оельванг; кінорежисерка, актриса і активістка Труді Стайлер разом із своїм чоловіком Стінгом; голлівудський актор із українським корінням Лієв Шрайбер; відомий американський винахідник та інноватор, засновник компанії Not Impossible Labs Мік Ебелінг.

До медичної ради наразі увійшли міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, американський черепно-лицевий хірург Пітер Константино та кандидат медичних наук, кардіолог, головний лікар Edem Clinic Олексій Башкірцев.

Окрім власника найбільшого українського порту TIS Ставнівцера, проект Superhumans створюється за ініціативи члена наглядової ради TIS Філіппа Грушка. Гендиректором центру стане Ольга Руднева - багаторічний керівник благодійного фонду "АнтиСнід" в Україні.

Наразі Superhumans розпочинає підготовку до реконструкції та провадить фандрейзингову кампанію. Клініка є неприбутковою організацією, яка за договором лізингу проведе модернізацію і устаткування вже функціональної державної лікарні у Львівській області. Згодом можливе масштабування Superhumans у інші регіони України. Бюджетне фінансування клініки на етапі реконструкції не передбачене.

Superhumans керуватиметься незалежною радою директорів та медичною радою. Робота клініки фінансуватиметься донорами, які долучаться до фандрейзингової кампанії. Діяльність Superhumans аудитуватиме одна із компаній так званої "Великої четвірки".

Фандрейзингова кампанія для підтримки Superhumans розпочнеться у вересні у США. Засновники мають намір також презентувати проект у Великобританії, а згодом і в країнах ЄС.

13.08.2022

Тривожні розлади – види, причини, симптоми, лікування

<https://fastivnews.city/articles/230542/trivozhni-rozladi-vidi-prichini-simptomi-likuvannya>

Тривога – це нормальне почуття, яке відчуває кожен з нас. Багато людей відчувають страх перед проблемами на роботі, іспитами або прийняттям важливих рішень. Однак тривожні розлади - це зовсім інше. Вони викликають настільки сильні емоції, що людина не може нормально функціонувати. Тривожний розлад – серйозне психічне захворювання, до якого не можна ставитися легковажно. Лікування є обов'язковим, щоб відновити контроль над своїм життям і справлятися зі своїми щоденними обов'язками, тому з симптомами краще звернутися до фахівця. Знайти його ви можете за цим посиланням. Як розпізнати тривожні розлади і як допомогти в цій ситуації?

1. Види тривожних розладів

У сучасній Міжнародній статистичній класифікації хвороб і проблем зі здоров'ям МКБ-10 тривожні розлади класифікуються як невротичні, стресові та соматичні, причому виділяють кілька типів:

– Фобічні тривожні розлади – вони включають агорафобію, соціальні фобії та специфічні форми фобій.

– Інші тривожні розлади. Ця група включає генералізований тривожний розлад, панічний розлад, депресивний розлад і змішаний тривожний розлад.

- Обсесивно-компульсивний розлад.
- Реакція на сильний стрес і розлади адаптації – гостра стресова реакція (ГСР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і розлади адаптації, такі як реакція на коротку депресію.
- Дисоціативні розлади – до цієї групи входять, серед інших, дисоціативна амнезія, диссоціативна fuga і диссоціативний ступор (ступор).
- Розлади, що проявляються в соматичній формі – в тому числі соматизація або іпохондричний розлад.
- Інші невротичні розлади – неврастенія і синдром деперсоналізації-дереалізації.

2. Причини виникнення тривожних розладів

Кожен із цих розладів має різні симптоми та перебіг, а також специфічні причини, які слід розглядати для кожного пацієнта окремо, дотримуючись історії його життя. Однак існує кілька концепцій, які стосуються загальних причин тривожних розладів.

Конкретна причина тривожних розладів невідома, але на їх виникнення точно не впливає слабкий характер або погане виховання. Подальші дослідження показують, що багато психічних розладів викликані декількома факторами, включаючи зміни в мозку та стрес. Подібно до діабету, тривожні розлади можуть бути спровоковані хімічним дисбалансом в організмі людини.

Дослідження показали, що гострий або тривалий стрес може змінити баланс хімічних речовин, відповідальних за контроль настрою. Інші дослідження показали, що люди з тривожними розладами відчувають зміни в певних структурах мозку, які контролюють пам'ять і настрій. Дослідження допомогло встановити, що сильна тривожність може бути спадковою, як і колір вашого волосся чи очей. Крім того, пережитий шок або важкий досвід можуть спровокувати тривожні розлади у людей, схильних до психічних проблем.

Як лікувати тривожні розлади?

Сфера тривожних розладів досягла значного прогресу за останні двадцять років. Лікування залежить від типу захворювання. Для зняття тривожних симптомів використовуються звичайні препарати. Це антидепресанти і заспокійливі засоби.

12.08.2022

Постійний страх, флешбеки та нічні жахіття – книга-інструкція науковця, як лишити психотравми в минулому

Олена Яковлєва

<https://vikna.tv/styl-zhyttya/uryvok-z-knygy-tilo-vede-lik-lyshyty-psyhotravmy-v-mynulomu/>

Безсумнівно, війна залишає по собі психічні травми, яких позбутись не так просто. Флешбеки, нічні жахіття, безпричинне прискорення серцебиття та інші симптоми можуть переслідувати людину роками. Та чи можна розірвати це коло?

Бессел ван дер Колк – психіатр, який уже майже 50 років досліджує проблему посттравматичного стресового розладу, керівник Trauma Research Foundation у Массачусетсі.

У своїй новій книзі Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому він доводить, що травматичний досвід закарбовується в тілі та змушує людину щоразу наново проживати біль. Лікар взяв на себе обов'язок відшукати шляхи звільнення з цієї пастки.

Його практичні та теоретичні дослідження психологічної травми неоціненні, коли треба перебудувати сприйняття, усвідомити причину страждань, знайти вдалий спосіб лікування й наново пізнати себе.

Ми публікуємо уривок з його книги, наданий видавництвом Vivat.

Одужання після травми: як повернути владу над власним “я”

Ніхто не може “вилікувати” людину від війни, насильства, зґвалтування, розбещення чи будь-якої іншої жахливої події. Того, що сталося, вже не зміниш.

Ми можемо впливати хіба що на сліди, які залишила травма на тілі, у свідомості та в душі:

тиск у грудях, який ви пояснюєте собі тривожністю або депресією;

страх втратити самовладання;

постійне очікування небезпеки або образи;

зневага до себе;

нічні жахіття і флешбеки;

“туман” у голові, який заважає вам зосереджуватись і повністю поринати в справу;

нездатність цілком відкритись іншій людині.

Травма позбавляє вас відчуття влади над власним життям – того, що в наступних розділах я називатиму самолідерством. Головний виклик на шляху до видужання – знову усвідомити, що ви володієте своїм тілом і розумом – власним “я”.

Це означає свободу знати те, що ви знаєте, і відчувати те, що відчуваєте, не втрачаючи самовладання, не відчуваючи гніву чи сорому і не впадаючи в колапс.

Як вилікувати психічну травму

Здебільшого це означає:

Знайти спосіб заспокоїтись і зосередитись.

Навчитися зберігати цей спокій у момент повернення картин, думок, звуків чи фізичних відчуттів, які нагадують про травму.

Знайти спосіб відчувати себе повністю живими й присутніми тут і тепер, а також налагодити зв'язок з іншими людьми.

Більше не мати таємниць від себе, зокрема таємниць про те, як вам вдалося пережити травматичну подію.

Перелічені цілі не варто сприймати як чіткі кроки, які потрібно зробити саме в такій послідовності. Вони перетинаються; якісь із них можуть даватися складніше, ніж інші, залежно від індивідуальних обставин.

У наступних розділах я розповідатиму про конкретні методи або підходи, які допоможуть досягнути цих цілей. Я намагався, щоб ця інформація була корисною і для людей, що зазнали травми, і для психотерапевтів, що їх лікують.

Людям, які тимчасово перебувають у стресових обставинах, також може бути цікаво їх прочитати. Кожен із цих методів я випробував у своїй щоденній практиці, а ефективність деяких відчув на собі.

Комусь може бути достатньо лише одного підходу, але більшість пацієнтів потребує застосування різних методів на різних стадіях терапії.

Я також сам вивчав ефективність багатьох методик, які описуватиму на сторінках цієї книжки, і публікував результат досліджень у рецензованих наукових журналах.

У цьому розділі я розгляну основні принципи, на яких ґрунтуються ці методики, і наведу їх стислий огляд. Також згадаю про декілька підходів, у які надалі не заглиблюватимусь.

Новий фокус на видужання

Коли ми говоримо з пацієнтом про травму, розмова часто починається з розповіді або запитання: “Що сталося на війні?”, “Чи зазнавали ви колись розбещення?”, “Я хочу розповісти вам про той нещасний випадок / про те зґвалтування”, “Чи хтось у вашій родині зловживав алкоголем?”

Але травма – це щось значно більше, ніж історія про подію, яка сталася колись давно.

Емоції та фізичні відчуття, які закарбувалися в момент травми, повертаються до жертви не як спогади, а як гострі фізичні реакції в теперішньому часі.

Щоб відновити контроль над власним “я”, потрібно повернутися до травми: рано чи пізно вам доведеться поглянути в обличчя тому, що з вами сталося, але робити це можна лише тоді, коли ви почуватиметесь у безпеці й будете готові, щоб цей процес не травмував вас ще раз.

Пріоритетне завдання – знайти спосіб приборкати той буревій відчуттів і емоцій з минулого.

Як ми з'ясували в попередніх розділах книжки, джерело посттравматичних реакцій міститься в емоційному мозку.

На відміну від раціонального мозку, який спілкується з нами думками, емоційний мозок нагадує про себе фізичними реакціями: спазмом у животі,

шаленим серцебиттям, пришвидшеним і поверхневим диханням, щемінням у серці.

Голос стає напруженим і високим, а постава й рухи сигналізують про колапс, гнів або захисну позицію.

Як вилікувати ПТСР

Але чому ми не здатні поводитись раціонально? І чи може допомогти осмислення ситуації?

Раціональні, виконавчі відділи мозку дають нам змогу зрозуміти джерело наших відчуттів (“Я лякаюся, коли залишаюся наодинці з хлопцем, тому що мене розбещував батько”; “Мені складно говорити та гратися зі своїм сином, тому що я не можу пробачити себе за вбивство дитини в Іраку”).

Проте наш раціональний мозок не здатний усунути емоції, відчуття і думки (як-от безперервне невиразне відчуття загрози чи думки про те, що ви глибоко зіпсована людина, хоч раціональна частина вашої свідомості й розуміє, що ви не винні у вашому зґвалтуванні).

Розуміння, чому ви в такому стані, не змінить того, як ви почуваетесь, але воно може захистити вас від надмірних реакцій (наприклад, переконати вас не кидатись на свого боса, який нагадує вам про нападника, не покидати свого партнера після першої ж суперечки чи не кидатись в обійми незнайомця).

На жаль, що довше і настирливіше нас атакують відчуття, то більша імовірність, що наш раціональний мозок поступиться емоційному.

Терапія лімбічної системи

Основною проблемою, яка постає перед нами на шляху до подолання травматичного стресу, є відновлення рівноваги між раціональним і емоційним мозком, що допоможе нам здобути контроль над своїми реакціями й поведінкою.

Коли щось провокує стан підвищеного збудження або гальмування, це виштовхує нас із так званого вікна толерантності, тобто за межі оптимального функціонування.

Наші реакції стають загостреними й дезорганізованими, а фільтри виходять із ладу – нас дратує світло і звуки, небажані сцени з минулого просочуються в нашу свідомість, і ми панікуємо або починаємо лютувати.

Дехто просто вимикається – тіло і розум “німіють”, мислення сповільнюється, і нам складно навіть устати зі стільця.

Поки людина страждає від епізодів надмірного збудження або заніміння, вона не здатна засвоювати новий досвід.

Навіть якщо цим пацієнтам удається контролювати себе, вони такі напружені (на зустрічах анонімних алкоголіків це називають тверезістю через силу), що стають негнучкими, впертими та пригніченими.

Зцілення після травми передбачає відновлення виконавчих функцій, а разом з ними – впевненості в собі, здатності до гри та творчості.

Якщо ми хочемо вплинути на посттравматичні реакції, то повинні проникнути в емоційний мозок і провести “терапію лімбічної системи”: полатодити ушкоджені тривожні системи й повернути емоційний мозок у режим нормального функціонування.

Це коли він працює мовчки і непомітно задля підтримання нашої життєдіяльності, допомагаючи нам вчасно їсти і спати, налагоджувати зв’язок зі сексуальними партнерами, захищати своїх дітей, оборонятися від небезпеки.

Нейронауковець Джозеф Леду та його колеги продемонстрували, що існує лише один спосіб впливу на емоційний мозок: шляхом самоусвідомлення, тобто активації медіальної префронтальної кори – частини мозку, яка реєструє все, що відбувається всередині нас, і повідомляє нам про це за допомогою відчуттів.

У науці це називають інтероцепцією – від латинського “дивитися всередину”. Більша частина нашого свідомого мозку зосереджена на зовнішньому світі: вона зайнята налагодженням взаємин з іншими людьми і плануванням майбутнього.

На жаль, це не допоможе нам з внутрішніми негараздами. Нейронаукові дослідження демонструють, що ми можемо вплинути на власні відчуття, лише усвідомивши внутрішню реальність і зробивши її своїм союзником.

17.08.2022

В Україні надаватимуть психологічну допомогу батькам та дітям, які постраждали від війни

<https://kiev.vgorode.ua/ukr/news/sobytyia/a1216556-v-ukrajini-nadavatimut-psikholohichnu-dopomohu-batkam-ta-ditjam-jaki-postrazhdali-vid-vijni>

Війна – найгірший винахід людства. Одних вона скалічує фізично, інших – морально. В такий нелегкий час надзвичайно важливо дбати про ментальне здоров’я. На жаль, зараз кожен українець відчуває психологічний тиск і цю проблему необхідно обов’язково вирішувати.

Особливо вразливими під час війни є діти. Сотні українських дітей знаходилися під обстрілами, були змушені переховуватися в підвалах чи бомбосховищах або покинути свій дім та переїхати у безпечніші зони.

Такі події назавжди закарбуються в пам’яті і по-різному вплинуть на розвиток дитини. Часто діти, які постраждали від війни, не можуть повернутись до нормально життя і потребують допомоги кваліфікованих спеціалістів.

Нині в Україні активно запускають всілякі проекти, які надають безкоштовну психологічну допомогу українцям. Одним з них є

благодійний проєкт "Коло турботи", який запустила ГО "Центр соціального лідерства".

В рамках проєкту дітям та їхнім батькам, які пережили трагічні події під час війни, надаватимуть безоплатну психологічну допомогу. Сім'ї зможуть поспілкуватися з кваліфікованими психологами, взяти участь у семінарах та конференціях.

Батьки, чії діти постраждали від війни, отримають від психологів поради, як простими словами говорити з дітьми про війну, як подолати посттравматичний стресовий розлад і виростити дитину здоровою та щасливою. В Україні надаватимуть психологічну допомогу батькам та дітям, які постраждали від війни.

Фонд працює у Києві, Львові, Умані і Дніпрі. Однак за потреби мобільна бригада психологів виїжджатиме у міста та заклади, що знаходяться у радіусі до 200 км від цих міст, та проводитиме консультування для родин з дітьми.

Батьки та діти, що потребують психологічної підтримки, можуть звернутися на гарячу лінію "Кола турботи" за телефоном 0800331391. Дитячий психолог працює щодня з 16:00 до 20:00.

8.08.2022

Тримати стрій: що робити коли не "вигрібаєш" / І як розібратись у власних почуттях і тривогах

Н. Балануцева

<https://mind.ua/openmind/20244937-trimati-strij-shcho-robiti-koli-ne-vigribaesh>

Потрясіння та стрес, що викликані, зокрема, війною, потребують неабияких зусиль для відновлення. Тому будь-яка демонстрація підтримки тішить і додає сил продовжувати боротьбу із рашистами. Так, дуже надихає приклад кількох фінських міст на кордоні з росією, які відтепер щодня вмикають гімн України, щоб продемонструвати солідарність із нашою країною. Проте в Україні та за її межами дуже багато українців, що вже понад вісім років та понад 160 днів повномасштабної війни відчують себе кепсько. Відтак, маємо перемогти в ще одній війні – за себе. Маємо витягувати себе із прірви – шукати нові сенси, продовжувати жити, адже ми потрібні собі, близьким та Україні. Як зрозуміти, що вже час діяти і чому не варто закриватись, коли вже «не ок», розповіла Mind штатний психотерапевт у Levi9 Наталія Балануцева.

Простими виразами "мені не ок" або "я ок" нескладно описати свій поточний емоційний стан. Ними легко відповісти на запитання про самопочуття, щоб не вдаватися в подробиці та сигналізувати собі чи співрозмовнику про певну потребу чи зміну настрою.

Проте насправді за таким коротким ”ок” або ”не ок” можуть ховатися будь-які базові емоції, як-то радість, здивування, гнів, сум, страх і огида, а також багато їхніх комбінацій. Якщо описати гарний настрій одним словом буде достатньо, то при негативному самопочутті така стриманість може нашкودити.

Саме тому важливо виявляти свої дискомфортні емоції, проговорювати та легалізувати ”негативні” відчуття, вміти їх називати, екологічно проживати та перетворювати те, що є основою стану ”щось не ок”, в потенціал для розвитку.

Кожен відчуває своє ”не ок” по-різному

За своєю сутністю фраза ”не ок” описує емоційний і фізичний стан, коли людині не вистачає цілісності в думках, відчуттях і образах. Він завжди індивідуальний та його прояви можуть бути надто різними. При цьому коріння часто тягнуться з попереднього чи наявного травматичного досвіду.

Важливо, що цей стан не завжди помітний і може спричинити ретравматизацію в майбутньому – коли людина постійно повертається до непрожитих у минулому ситуацій або відчуває ті самі емоції.

Умови, в яких ми вимушені жити вже понад п'ять місяців, самі по собі дуже складні, а, крім цього, вони ще й нагадують нам про неінтегровані та витиснені емоції, почуття, думки. Проте якщо правильно впоратися з досвідом життя під час війни, можна перетворити це в потенціал для розвитку.

Усвідомлення, що зцілює

Згідно із сучасними підходами в психології, зокрема в терапії, за Каніфольським, усвідомлення є основою всіх процесів психіки, що дозволяє розкрити потенціал людини. Усвідомивши ситуацію та спричинений нею травматичний досвід як цілісний процес, можна всеосяжно працювати з будь-якою подією, станом і ідентичністю.

Стан ”мені не ок” може звучати і як ”мене накрило”, ”я всьо”, ”вибили землю з-під ніг” тощо. Це грубі узагальнення, проте вони яскраво передають психічний стан людини, що дозволяє згодом усвідомити та виразити відчуття через метафори (на що це схоже) та самоідентичність (хто я в цьому). А далі – дивимося, як трансформується метафора з часом.

Ми звикли сприймати час як обмеження. Насправді – це ресурс, який можна приділити внутрішньому психічному розвитку та спрямувати на позитивні зміни. Як експеримент, подивіться на свій ”негативний” стан через рік, два, десять.

Вірогідно, ви сприйматимете його по-іншому, можливо навіть позитивніше. Як бачите, в нас є багато можливостей для змін на краще, якщо володіємо інструментами усвідомлення.

Чек-лист роботи з дискомфортом

Вийти зі стану "не ок" і пропрацювати обтяжливі емоції можна самостійно через усвідомлення чи звернутися за допомогою до психолога – особливо, якщо після декількох практик не стає легше. Наприклад, у Levi9 спеціалісти завжди можуть безоплатно проконсультуватися з корпоративними психотерапевтами. В будь-якому випадку важливо не ігнорувати свій стан і піклуватися про себе.

Найлегше ідентифікувати дискомфорт через тіло. Наприклад, читаєте ви цю статтю. Спробуйте знайти та описати своє "не ок". На що схожий цей стан і як проявляється? Прислухайтеся до себе, до картинок, що спливають у голові, та назвіть ці відчуття.

Експрес-ідентифікація емоцій

Назвати це почуття (я відчуваю...).

Знайти в тілі (де це, скільки місця займає).

Як це виглядає, на що схоже – уособити в предмет чи явище, що мають свою форму, розмір, колір.

На кого спрямоване відчуття та як би ви хотіли його позбутися (кричати, бігти, лежати, бити, плакати...) та як довго (хвилина, місяць, вічність).

Уявити свій стан потім, коли дискомфорт зникне, як ця зміна відчувається у тілі. Зафіксуйте це та подумайте над альтернативним сценарієм – що б вам було краще в цьому випадку. Такі роздуми дозволяють відкрити потенціал для майбутнього розвитку.

Після завершення всього кола розплутування складних емоцій, ми перевіряємо своє поточне самопочуття та порівнюємо з початковою точкою. Якщо осад і відлуння дискомфорту все ще залишилися – починаємо практику заново.

Кейс пошуку нової діяльності

Дієвість методики найкраще показує кейс з особистої практики. Так, у клієнтки був запит на зміну діяльність. Щоб побачити сутність цього бажання, ми почали розбиратися з почуттями. Виявили втому та знайшли, де вона відчувається в тілі.

Під час візуалізації почуття клієнтці з підсвідомості прийшов образ мокрої втомленої чайки під дощем. Потім вона уявила, як хотіла б це почуття виразити – лежати на сонечку на Балі впродовж п'яти років. Після перебування в цьому стані та часі образ змінився на вільну та сильну чайку в польоті.

Далі, коли ми спробували ще більше розкрити потенціал через питання "що було б краще" – картинка трансформувалася в зграю чайок, що підтримують одна одну в польоті. У реальності це символізувало однодумців.

Усі етапи супроводжувалися змінами у фізичному, емоційному, образному станах, тобто усвідомлення було цілісним. У результаті цих сесій ми пропрацювали втому та клієнтка відчула, що змінювати роботу не

потрібно. Натомість краще розширювати діяльність і працювати не лише індивідуально, а й з групами та компаніями – тобто шукати однодумців і розширюватись. Бажане швидко втілюється в життя. Якщо немає внутрішніх перепон, все реалізується якнайкраще.

Записати, проговорити, реалізувати

Проговорення відчуттів, що ховаються за безликим «не так», дозволяє побачити різні за силою та проявом емоції. Крім того, їх можна записувати чи виражати максимально активно: витанцьовувати, викрикувати, вимальовувати, виплакувати, вибігувати. Це – своєрідна формула ”виробити”, куди підставляєте будь-яке відчуття – так, як хотіли б його виразити. При цьому зробити це можна як у реальності, так і уявити себе за, скажімо, танцями, бігом або биттям посуду. Головне – відчувати зміни в тілі та робити те, що хочеться, а не замінити одну активність іншою. Після задоволення потреби емоційний стан обов’язково нормалізується, знайдуться нові сенси та відчуття оновленого себе.

Якщо усвідомити свій негативний емоційний стан і свідомо прожити цей досвід, звільняється ресурс для розвитку та розкриття потенціалу. Єдине – краще не поспішати: в будь-яких ситуаціях треба дати собі час і створити сприятливі умови.

І тоді, як ми з колегами виявили під час терапії, навіть ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) може стимулювати людину особистісно та професійно зростати, розкривати потенціал і сприяти так званому посттравматичному розвитку.

Віримо в перемогу нас і нашого духу – на рівні особистості, країни та світу!

14.08.2022

Психолог розповіла, чим небезпечний синдром біженця та як його подолати

<https://donpatriot.news/article/psiholog-rozpovila-chim-nebezpechniy-sindrom-bizhencya-ta-yak-yogo-podolati>

Українці, які рятуючись від війни залишили межі країни, можуть стикатися із ”синдромом біженця”. Це популярна назва цілої групи факторів та симптомів, що взаємно впливають на людину, змушену раптово змінити місце проживання та культуру. Психолог Марина Воробйова розповіла, чим він небезпечний та які є способи подолання цього важкого емоційного стану.

”Синдром біженця – це синдром, що не діагностується, він не визнаний у світовій класифікації хвороб. Це такий загальний термін для кластера симптомів, коли людина, яка залишила країну через ті чи інші обставини, відчуває постійну тривогу, перепади настрою, депресивні

епізоди, не може побудувати плани на майбутнє. Фактично синдром біженця та травма імміграції – дуже схоже поняття, але при цьому синдром біженця глибший, тому що найчастіше забарвлений політичними чи етнічними переслідуваннями, які посилюють психологічний стан людини”, – пояснила фахівець на своїй сторінці в Instagram.

”Синдром біженця”: характерні симптоми

- почуття безпорадності;
- підвищена дратівливість;
- спалахи агресії;
- пригнічений настрій;
- емоційна відстороненість, нездатність відчувати радість, задоволення;
- коливання почуттів до приймаючої країни, від безмежної вдячності до злості через їхнє благополуччя.

Чим небезпечний ”синдром біженця”?

Синдром біженця, особливо якщо середовище не налаштоване більш-менш дружньо, може перерости у людини в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), вивчену безпорадність, клінічну депресію. Якщо з боку фахівців не буде надано психологічної допомоги біженцю, наслідки можуть бути трагічними.

Чим більше пригнічені почуття біженця, і яскравіша його відповідь на стресову подію і чим сильніше блокуються природні фізіологічні реакції на стрес, тим більше шансів на розвиток ПТСР у біженця.

Як полегшити свій стан?

Не засуджуйте себе за те, що виїхали, дайте собі час на адаптацію.

Не соромтеся говорити про свої почуття з тими, хто поруч.

Вам не повинно бути соромно за вашу безпеку та комфорт.

Починайте соціалізуватися на новому місці – знаходьте друзів, роботу, хобі.

Залишайтеся на зв'язку з рідними, підтримуйте контакт із друзями.

Куди звертатись?

Насамперед треба знайти асоціацію чи ініціативу, яка в країні займається психологічною підтримкою мігрантів. Усі європейські країни цим займаються у кожній є фонди та інші організації.

Головна мета допомоги – дати мігранту відчуття фізичної та психологічної безпеки, тільки після цього у нього з'явиться бажання планувати майбутнє. А саме це – втрата інтересу до життя, неможливість побачити перспективи – ключові моменти синдрому біженця.

Ми кудись зриваємося, і весь світ, який ми знали, руйнується. У такі моменти дуже важко не втратити перспективи. Важливо пам'ятати – моментом переїзду життя не закінчується. Намагайтеся будувати хоча б короткочасні плани, щоби не зависнути у ступорі на роки.

16.08.2022

Це вже зовсім інша війна: що відбувається з психологічною реабілітацією військових / Єдиної системи, яка б допомагала нашим воїнам, у країні немає

Артур Гор

<https://apostrophe.ua/ua/article/society/2022-08-16/eto-uje-sovsem-drugaya-voyna-chto-proishodit-s-psihologicheskoy-reabilitatsiyev-voennyih/47534>

З початком повномасштабної агресії Росії десятки тисяч українців були призвані до лав ЗСУ. Багато хто з цих людей, "завдяки" "мишебраттям" стали свідками і навіть жертвами всіх можливих військових злочинів, які тільки відомі людству: страти мирних жителів, згвалтування, вбивства дітей, тортури військовополонених. Впоратися з усвідомленням цієї нової реальності та психологічно не зламатися можуть далеко не всі. Тому очевидно, що вже зараз тисячам ветеранів потрібна кваліфікована допомога, щоб не було спокуси зірватись на рідних чи втопити жахи війни на дні пляшки. А як із цією допомогою справи в державі? Хто її може отримати, чи потрібно за це платити і найголовніше, наскільки вона якісна? У цих питаннях розбирався "Апостроф".

Інша війна

Згідно з дослідженням ООН, проведеним в Україні ще до широкомасштабного вторгнення, близько 57% українських ветеранів потребували психологічної підтримки. Також дослідження показало, що 54% ветеранів потребували допомоги через конфлікти в сім'ї, ще 24% відчували тривожність, порушення сну та апетиту, у 12% були неконтрольовані напади агресії, 6% думали про суїцид і 4% зловживали психоактивними речовинами.

Після 24 лютого ситуація посилилася, адже бойові дії значно інтенсифікувалися.

"Зараз інша війна. Не та, що була 8 років до цього, – розповідає "Апострофу" військовий психолог Олексій Скиртач. – Раніше не так багато було проблемних хлопців, як зараз. Я був у Лисичанську, і за ці 2 місяці я побачив більше за всі попередні роки війни. Допустимо, виходить батальйон з оточення, і з батальйону в 700 чоловік залишається 104. І це люди всі згаслі, контужені, всі з якимись проблемами. У лікарню треба всіх. Ну а кому тоді воювати? Тому всіх не можна... І моє завдання будь-якими шляхами поставити назад до ладу тих, хто готовий воювати. Держава не може швидко ставити до ладу. Таких людей навіть якщо забирають до лікарні, то медикаментозно купують їхню проблему, і через 7-10 днів виписують. Так, вони повертаються, але не готові до війни".

Очевидно, що солдатів та офіцерів, травмованих війною, буде значно більше, а отже, й проблем буде більше. Як на ці виклики реагує держава?

Головна проблема

Ще до великої війни ОБСЄ у своєму звіті виділяло головну проблему в реабілітації ветеранів – брак професійних кадрів: психологів, психіатрів. А ті, що є, потребують суттєвого підвищення своїх компетенцій, щоб розпізнавати посттравматичний стресовий розлад, розлади адаптації, депресивні та тривожні стани та ефективно працювати з ними.

”Психіатри працюють за протоколами. Як правило, це люди радянських підходів, які не хочуть далі вчитися, не виходять за межі. А, наприклад, ізраїльтяни працюють з ветеранами з ПТСР, використовуючи MDMA, більш відомий у народі як екстазі, або псилоцибін. 2018 року я сам звільнився з армії в дуже тяжкому психічному стані і 2 роки сидів на антидепресантах, транквілізаторах, снодійних... Загалом я був овочом... Лікарі притупили мої емоції, але разом з тим все людське в мені померло... Я не міг існувати без аптечних ліків. Випадково я зустрів друга з такими ж проблемами як у мене. Він пролікувався у приватній клініці препаратом Ібогаїн. Мені це коштувало дорого, але за 6 днів лікування я забув, що таке ліки. Державна система таких можливостей просто не дає”, – зазначає Скиртач.

І це, не кажучи вже про численні проблеми організації всього процесу адаптації (відсутність координації між відомствами та соцслужбами, невизначеність критеріїв допомоги).

У жовтні минулого року Кабмін проаналізував свої ж нормативні акти та спробував вирішити головну проблему – проблему кадрів. Уряд вийшов на ринок і дозволив недержавним юрособам та ФОП надавати послуги з психологічної реабілітації. Для цього потрібно, звісно, мати ліцензію на практику та відповідати критеріям Мінвету. Усі, хто відповідає критеріям, потрапили до централізованого ”Реєстру постачальників послуг із психологічної реабілітації для ветеранів та членів їхніх сімей”. Із цього списку ветеран може вибрати для себе потрібний реабілітаційний простір, а критерії Мінвету така собі гарантія, що допомога буде якісною. АЛЕ!

”Мінвет створив реєстр постачальників послуг, але ті люди, які користувалися їхніми послугами, наголошували, що це були дуже низькоякісні послуги. Психологам не можна було додзвонитися або вони кидали трубки... Не все, але таке було”, – каже "Апострофу" військовий психолог Андрій Козинчук.

По-друге, реєстр почав формуватися якраз перед великою війною. Зараз у ньому лише 23 суб'єкти на всю країну, та й то, не у всіх регіонах. Наприклад, у Чернігівській області звернутися за безкоштовною психологічною допомогою просто нема до кого. Така ж біда в Одеській області, Чернівецькій, Харківській, Черкаській, Чернівецькій, Дніпропетровській. У реєстрі просто немає суб'єктів, які надають послуги

у цих регіонах. Звичайно, допомога може бути надана і віддалено (законом це передбачено), але це вихід далеко не завжди.

Можна, звичайно, звернутися до волонтерів, але, за словами експертів, це не найкращий варіант.

”Якщо людина йде до психолога безкоштовно, то вона потім не зможе від цього психолога хоч чогось вимагати. У психолога немає ніякої відповідальності, крім хіба що етичної. А якщо трапиться психолог непрофесіонал, то зробити нічого не можна, він же волонтер, що від нього зажадаєш?”, – каже Козинчук.

По-третє, уявімо собі людину, яка реально потребує психологічної допомоги.

”Хочу попросити допомоги, хто підкаже куди повести ЗСУшника, він запив і у нього зриває "дах". Потрібно його прокапати від алкоголю і після повісті до психолога”, – пише у соцмережах користувач Данило Шеколенко.

Що пропонує держава такому ветерану? Звернутися до Управління соцзахисту із заявою, до заяви додати копії посвідчення УБД, копію документа, що підтверджує участь у бойових діях. Ці документи управління направляє суб'єкту з Реєстру, а там... можуть і відмовити, якщо немає вільних місць, і тоді доведеться обирати нового суб'єкта надання послуг. Якщо не відмовлять, то після письмового підтвердження потрібно буде укласти договір у трьох примірниках – один для управління, інший для психолога, третій для ветерана.

”Примірники договору видаються одержувачу послуг під розписку в журналі обліку звернень одержувачів послуг на проходження психологічної реабілітації з одночасною видачею направлення отримання послуг з психологічної реабілітації за формою згідно з додатком 3”, – йдеться у тексті постанови уряду.

Вже заплуталися? А як почуває себе людини, яка зазнає психологічних труднощів? Йому явно не до того, щоб возитися з тоннами паперів, заяв, договорів та звернень. Добре, якщо є родичі, які допоможуть із оформленням. А якщо ні?

То що робити?

Як змінити систему

За словами експертів "Апострофа", перш ніж змінювати систему непогано було б спочатку її створити.

”На жаль, зараз не існує єдиної системи реабілітації. Причини різні: організаційні, інституційні. Плюс, ветеранами опікується Міністерство у справах ветеранів, але до того, як стати ветераном, людина служить і нею опікується Міноборони та психологічні питання починаються вже там, а коли ветерани повертаються на фронт, вони знову стають військовослужбовцями та виходить розкид функцій”, – пояснює

"Апострофу" голова Українського ветеранського фонду Наталія Калмикова.

Для створення ефективної системи психологічної реабілітації, на думку експертів, необхідно визначити потреби та ресурси громад, організувати навчання психіатрів, психологів, соціальних працівників, лікарів первинної та вторинної ланки, розробити карту послуг, відкривати приміщення для ветеранів. Загалом проводити величезну щоденну роботу, адже поки що державна турбота нагадує розібраний автомат.

”Адаптація для ветеранів має бути системною, – додає Козинчук. – Це не може бути лише психолог, чи тільки лікар чи лише пільги. У Мінветі цієї системи немає. Хоч десяток психологів дай ветерану, якщо йому ніде елементарно жити, то все це не має сенсу. Ветеран повинен знайти своє місце в суспільстві, а для цього йому потрібно розуміти: де він житиме, чим він займатиметься, яку нішу в соціумі йому зайняти, а зараз ветеран приходить, наприклад, у центр зайнятості, а йому пропонують курси підвищення кваліфікації, але навіть якби він і хотів на них піти – стан здоров'я не дозволяє, або якщо звернеться до соцзабезу, йому дадуть якісь пільги або в музей безкоштовно відправлять чи психолога дадуть, але всі ці компоненти між собою не пов'язані. Це все одно, що дати розібраний автомат, та ще й без набоїв, а збирати його не навчили – інструктора немає. Тому немає ефективної дорожньої карти відновлення ветерана”.

11.08.2022

Сімейних лікарів готуватимуть для надання психологічної підтримки громадянам України

<https://www.04563.com.ua/news/3441939/simejnih-likariv-gotuvatimut-dla-nadanna-psihologicnoi-pidtrimki-gromadanam-ukraini>

Внаслідок повномасштабної війни в Україні багато людей мають надважкий досвід втрати близьких. Хтось втратив рідну домівку, а дехто – зазнав насильства та пережив окупацію.

Про це повідомляє МОЗ України.

Наслідки війни відчутні кожному українцю, де б він не перебував: на сході, де тривають активні бойові дії; у більш безпечних регіонах країни або за її межами. Кожен потребує психологічної підтримки та допомоги.

”Сьогодні перед всією країною стоїть важливе завдання – допомогти людям вистояти, пережити наслідки війни та зберегти своє здоров'я. Не менш важливим є допомогти людині відчувати, що вона не одна і збереження психічного здоров'я не менш важливо, ніж з фізичний стан. Якщо людина відчуває, що їй потрібна психологічна підтримка чи допомога, а також за наявності певної симптоматики, ми рекомендуємо звернутися до

спеціаліста та отримати цю допомогу”, – зазначила заступниця міністра охорони здоров’я України Ірина Микичак.

Для того, аби кожен українець, який зіткнувся з війною, мав надійну опору та можливість пережити травматичні події і жити далі, за ініціативи дружини Президента України Олени Зеленської формується Національна програма психічного здоров’я та психосоціальної підтримки. Вона об’єднує досвід, зусилля, ресурси, знання та вміння різних організацій, зокрема ВООЗ, ЮНІСЕФ та країн-партнерів, які мають певний досвід психологічної підтримки громадян під час військових конфліктів, надзвичайних ситуацій чи у мирний час.

За словами заступниці міністра, Програма знаходиться у процесі наповнення. Один із пріоритетів роботи, визначених Міністерством охорони здоров’я України, – навчання сімейних лікарів, оскільки саме вони першими контактують з пацієнтами, а також з їхніми родинами та близькими людьми. МОЗ має на меті, аби всі сімейні лікарі могли здійснювати ранню діагностику та надавати психологічну допомогу кожному, хто цього потребує.

Основні цільові групи – це родини військовослужбовців; ті, хто отримав поранення; люди, які були у полоні або під окупацією; ті, хто втратив рідних та близьких. Також великою мірою це стосується тих людей, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) під час війни. Особлива група діти і люди, які вимушено переселилися в інші області.

Якщо ж людина знаходиться у стані кризи та потребує більш спеціалізованої профільної допомоги, або медикаментозної терапії, тоді доцільніше підключати фахівців, які можуть надати допомогу у спеціалізованих психіатричних відділеннях та відділеннях психологічної реабілітації.

Нині отримати таку допомогу можна, звернувшись до відповідних закладів охорони здоров’я МОЗ та в областях, зокрема, це ветеранські госпіталі та центри.

Допомогти кожному українцю вистояти, подолати наслідки війни та відновити психоемоційний стан – пріоритет для МОЗ та партнерів. Адже психологічне відновлення громадян є запорукою нашої сили, відбудови й економічного зростання України у майбутньому.

15.08.2022

**Як впоратися зі страхом гучних звуків і сирен під час війни:
поради психолога**

Л. Божко

<https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/yak-vporatysya-zi-strahom-guchnyh-zvukiv-i-syren-pid-chas-vijny-porady-psyhologa/>

Під час війни звуки сирен, вибухів та й просто гучні звуки стали фобією для українців. Тепер ми всі знаємо, що це таке – боятися за власне життя та життя своїх рідних та шукати безпечне місце.

Чи довго нас буде переслідувати цей страх гучних звуків? Як з ним впоратися? На це запитання дають відповіді практикуюча психолог, ведуча Ранку у Великому Місті (ICTV) Юлія Зорій та психолог, ведуча проекту Екси (Новий канал) Наталя Єжова у диджитал-проекті Що робити, якщо... від Нового каналу.

Насамперед, варто усвідомити: страх – наша базова емоція. А оскільки звук сирени означає небезпеку для життя, то коли нам стає страшно під час звучання сирени, це – нормально.

– Намагатися побороти базову емоцію безглуздо. Навпаки, страх потрібно усвідомити та прийняти, адже лише так вам буде легше його контролювати й приймати рішення у стресовій ситуації. Поділіться своїми почуттями з іншими людьми, знайдіть у них розуміння, підтримайте того, кому теж страшно. Таким чином ви зможете відволіктися від власної емоції й почнете її контролювати, – розповідає Юлія Зорій.

Щоб вам стало легше жити зі своїм страхом, його можна збалансувати цінністю власного бажання. Наприклад, ви маєте зрозуміти, чи ваше прагнення перебувати зараз саме в Україні сильніше за ваш страх гучних звуків і сирен? Якщо так, то сміливо можете залишатись тут. Якщо ні, треба замислитися про те, щоб на деякий час виїхати туди, де немає сирен.

Звідки страх

– Одна з причин, чому ми боїмося гучних звуків – ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Він виник через пережитий сильний стрес та закріпився в нашому організмі як рефлекс. Тепер щоразу, коли ми чуємо щось гучне, в нас знову виникає стресовий стан, який провокує розвинення ПТСР, – пояснила Наталя Єжова.

Наталя назвала п'ять важливих пунктів, які допоможуть кожному з нас контролювати свій страх, або хоч трішки знизити рівень стресу. Що це за пункти, яким чином нормалізувати сон під час сирен і як пов'язані наше тіло та страх – дивись на YouTube Нового каналу.

21.08.2022

Все буде погано: що таке катастрофічне мислення та як його подолати

Девід Робсон

<https://www.bbc.com/ukrainian/features-62560603>

Ви надіслали резюме на вакансію мрії й отримали запрошення на співбесіду. Як ви реагуєте? Радієте і починаєте готуватись до зустрічі з роботодавцем? Чи одразу вирішуєте, що вам відмовлять?

Друг не відповідає на повідомлення. Перше, що спадає на думку, що ви його образили?

Можливо, щоночі ви прокручуєте в голові загрози ядерної війни, появу ще одного смертельного вірусу або ймовірність економічного занепаду.

Знайомі ситуації? Якщо так, то, найімовірніше, ви схильні до катастрофізації, або, іншими словами, до катастрофічного мислення.

Це когнітивне спотворення, через яке ми дуже перебільшуємо будь-які негативні події у нашому житті. Або навіть не самі події, а якісь натяки та ймовірності.

Головною ознакою катастрофізації є уявлення найгіршого сценарію для кожної можливої ситуації.

”Це негативний спосіб мислення, що посилює емоції до рівня, з яким важко впоратись”, – пояснює канадський психолог Патрік Кілан.

Численні дослідження показують, що катастрофізація може становити серйозну загрозу нормальній життєдіяльності й посилювати стрес.

Схильні до катастрофізації сильніше відчують біль. Якщо людина накручує себе і уявляє страшні хвороби, цілком природно, що біль, дискомфорт та інші ймовірні симптоми відчуються гостріше.

У деяких випадках катастрофізація призводить до депресії.

Однак є способи подолати цю проблему та уникнути її повторення.

Без Фройда

Розуміння катастрофізації як серйозного чинника розвитку психічних захворювань бере початок від народження когнітивно-поведінкової терапії.

У першій половині ХХ століття психоаналіз, розроблений Зигмундом Фройдом та іншими фахівцями, був основним методом лікування психічних захворювань. Його мета полягала у виявленні пригнічених страхів і бажань, які часто виникають внаслідок психічних травм раннього дитинства.

Однак в середині ХХ століття такі психотерапевти, як Альберт Елліс та Аарон Бек, почали шукати альтернативні методики лікування психологічних проблем. Вони відмовились від виявлення прихованих конфліктів, а натомість зосередились на помилках мислення, націлившись на неадаптивні моделі мислення або когнітивні спотворення, які можуть призвести до психологічних проблем.

Під час когнітивної психотерапії пацієнт переосмислює і коригує свої думки. Когнітивний терапевт допомагає пацієнту вчитися мислити і діяти

більш реалістично і адаптивно, тим самим усуваючи симптоми, що турбують його.

Катастрофізацію від самого початку визнали потенційно важливим когнітивним спотворенням, і Бек писав про її потенційну роль у фобіях. Наприклад, хтось боїться літати літаком і може інтерпретувати легкий гуркіт у салоні як ознаку технічної несправності. І уява вже малює турбулентність, розгерметизацію літака та страшні картини катастрофи.

Дослідження свідчать, що люди, схильні до катастрофічного мислення, більше страждають від неврозів та гостріше реагують на різні життєві ситуації.

Наприклад, перфекціоніст може хвилюватись через найменшу помилку на роботі. Ось приблизний хід думок такої людини: "Керівник зробив зауваження? Він скоро мене звільнить, можна збирати речі. Все, мене ніхто і ніколи не візьме на роботу, і мені доведеться все життя жебракувати або сидіти на батьківській ший".

Або інший приклад – катастрофізація хвороби, коли людина вважає будь-які незначні зміни у своєму організмі ознакою раку.

Дослідження, проведені в останні роки, показали, що катастрофічне мислення може зробити нас більш уразливими для багатьох інших психічних захворювань, як-то посттравматичний стресовий розлад, obsesивно-компульсивний розлад і навіть деякі види психозів.

Катастрофічне мислення може навіть посилити відчуття фізичного болю. Біль стає більш інтенсивним і проходить довше.

Як написали в нещодавній статті дослідники Бет Дарналл зі Стенфордського університету та Луана Коллока з Університету Мериленду, таке негативне мислення – "це все одно, що взяти каністру з бензином і вилити її у вогонь".

У якийсь момент страхи можуть досягти точки, коли людина більше не може функціонувати у своїй нормальній ролі, пояснює психолог Патрік Кілан.

Звідки береться катастрофізація

Причини можуть бути різні.

Одна з них – генетика і родина. Образи батьків домінують у свідомості дитини, багато в чому визначаючи характер її взаємин із людьми та соціальне функціонування протягом усього життя, впливаючи на психічну стабільність та фізичне здоров'я.

Якщо ви бачили, як ваші батьки обмірковують найгірший можливий результат будь-якої події, ви, звичайно, можете сприймати складну ситуацію через ту саму призму.

Інша причина – загальна тривожність суспільства. Постійне гортання повідомлень у соцмережах про смертність від коронавірусу чи війну в Україні може похитнути психічне здоров'я навіть стресостійких людей.

Розірвати коло негативу

Однак яка б не була причина вашої катастрофізації, фахівці кажуть, що цю звичку можна зламати.

Головним інструментом тут є усвідомлення. Тому першим кроком має стати пауза в думках та розпізнавання моменту, коли ваш розум занурюється у психологічну чорну діру. Наприклад, ви можете помітити, що хвилюєтесь через співбесіду. І якщо вашою наступною думкою буде: "Я її провалю", ви можете поставити це під сумнів. Які у вас є причини вважати, що ви автоматично зазнаєте невдачі?

Якщо ви спробуєте прийняти точку зору об'єктивного спостерігача, ви зрозумієте, що невдача – це ймовірність, а не безперечний факт, і що є запобіжні кроки, яких ви могли б вжити, щоб збільшити свої шанси на хороший результат.

Уникайте марних узагальнень й надмірних перебільшень типу "я – невдаха і ніколи не отримаю роботу". Пам'ятайте, що невдалі співбесіди трапляються у всіх. А негативний досвід допоможе покращити результати в майбутньому.

Інший приклад: як впоратися з панікою та страхом під час епідемії?

Якщо ви підозрюєте, що заразилися коронавірусом або вже маєте ознаки ГРВІ, необхідно обстежитись.

Ви також можете нагадати собі, що вакциновані, а це значно знизить ризик серйозних симптомів. Подумайте також про те, як ви можете полегшити собі життя, якщо занеджуєте, наприклад, зателефонувавши другові, щоб він зробив закупи, поки ви хворітимете.

Мета у кожному випадку полягає в тому, щоб виробити збалансований погляд на ситуацію, що базується на реальних доказах. "Регулярне використання цих інструментів призводить до того, що людина знижує інтенсивність свого занепокоєння до керованого рівня", – каже Кілан.

Спочатку це може бути складно, але щоразу ставатиме легше і простіше. Можна почати підраховувати, як часто ви були готові дійти гіршого висновку, а результат виявився значно кращим, ніж ви уявляли. Таким чином ви побачите, як часто катастрофізація створювала непотрібне занепокоєння. Згадка про це може додати впевненості щоразу, коли ви відчуєте спокусу поринути у похмурі думки.

Це зовсім не означає, що треба вдаватись до бездумного оптимізму, але й чекати, що за кожним кутом на вас чекає катастрофа, не варто.

20.08.2022

Фізичні та психічні симптоми ПТСР: чому часто військові не зважають на допомогу – військовий ЗСУ Білка

<https://www.5.ua/suspilstvo/fizychni-ta-psykhichni-symptomy-ptsr-chomu-chasto-viiskovi-ne-zvertaiutsia-po-dopomohu-viiskovy-zsu-bilka-285434.html>

ПТСР сам не минає, а проблема з часом стає тільки серйознішою. Тут треба пропрацювати зі спеціалістом.

У програмі "Час: Online" на "5 каналі" ведуча Марія Скібінська і блогер, народний психолог та армієць ЗСУ Тарас Білка обговорили чому виникає ПТСР (посттравматичний стресовий розлад – ред.) у військовослужбовців та чому не всі поспішають йти до психотерапевта.

”Фізична симптоматика – депресивність в першу чергу і надмірна нервовість. Надмірна нервовість дуже просто спостерігати – людина може довго спати, навіть по 10 годин, і не висипатися”, – говорить армієць.

І додає: "А моральна симптоматика – депресивність, понурий стан. Мені просто тоді пощастило, що я сам звернувся по допомогу, бо я розумів, що зі мною відбувається. Я бачив, як у людей їде дах. Відчуваєш депресивність, ненависть, починаєш чути звуки, яких немає, починаєш іноді говорити з мертвими у снах. Отакі дзвіночки".

На запитання, як довго виходити з такого стану, армієць каже, що йому на це знадобилося пів року фахової допомоги.

І пояснює: "Але у мене цей стан був загостреніший. Одночасно загинуло 17 людей, яких я дуже добре знав і це сталося на мій День народження. І це було в Донецькому аеропорту. Це був початок 2015 року. Мене сильно накрило, бо був ще бекграунд до цього. Я буквально через тижні три-чотири я вже зрозумів, що напевно звертатися до спеціаліста. Але насправді я би практикував відверті розмови. Іноді і з цивільними достатньо виговоритися. Але сам собою ПТСР не проходить і щодалі, то стає гірше. І я навіть розумію тих, хто військових, які десь розуміють, що їм потрібна допомога, але при цьому не звертаються до психологів все одно”.

Білка також розповів, що у нього виходило інтерв’ю з морським піхотинцем, який евакуюювався з Маріуполя і вони на машині виїжджали з заблокованого вже міста.

”Це за кілька днів трапилося до подій на "Азовсталі". Йому вдалося прорватися, але машина була впритул розстріляна з кулемета і він чи то один вижив чи двоє. Він мені відкрився, бо це було в підвалі у Запоріжжі під час повітряної тривоги. Він каже, а що з тобою було? Я кажу, зі мною було таке, таке. Він побачив, що я йому відкрився – і він мені відкрився теж. І ми про психологів почали говорити, а він каже: "Я не можу йти до психологів. Тому що вони не воєнні психологи, я їм буду щось розказувати, а вони не зрозуміють, тому що людина не може зрозуміти цих емоцій, тому що вона не пережила цього. Як я можу відкритися цим людям?". Я і розумію таких військових, і не розумію водночас, бо він же

мені відкрився. Але я не фаховий психолог і в мене нема того інструментарію і скілів, щоб допомогти йому”.

01.08.2022

Державний портал ДІА презентував онлайн-курси на теми: «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних» та «Робота з емоційним вигоранням».

<https://aam.com.ua/2022/08/01/v-ukrayini-prezentuvaly-kursy-z-pidtrymky-psyhologichnogo-zdorovya-yak-otrymaty-dostup/>

Державний портал ДІА презентував онлайн-курси на теми: «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних» та «Робота з емоційним вигоранням». Вони зняті у вигляді міні-серіалу, що складається з невеликої кількості серій (до 15). Тривалість одного випуску до 10 хвилин.

За даними МОЗ, проект був реалізований в рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Оленою Зеленською.

Відеоуроки включають відповіді на такі питання:

- як зняти стрес та напругу в тілі;
- як допомогти дітям в екстремальних ситуаціях та дітям, що пережили жахи війни.
- як пережити горе або як впоратися з постійною тривогою;
- як підтримати близьких;
- як проводити арттерапію для дорослих та дітей;
- як не стати жертвою, рятуючи інших;
- як повернути контакт із тілом, якщо ви втомилися, та як наповнити себе ресурсами для нового дня;
- як впоратися з почуттям провини та психологічною втомою тощо.

Зазначається, щоб пройти курс, слід прослухати вступ і відповісти на тестові питання. Тільки після цього відкриється доступ до наступного відео.

Переглянути курси можна за посиланням:
<https://osvita.diia.gov.ua/courses>

02.08.2022

Олена Зеленська підписала з ЮНІСЕФ в Україні Меморандум для посилення спільної роботи у сферах навчання та захисту дітей під час війни <https://oda.zht.gov.ua/news/olena-zelenska-pidpysala-z-yunisef->

[v-ukrayini-memorandum-dlya-posyleniya-spilnoyi-roboty-u-sferah-navchannya-ta-zahystu-ditej-pid-chas-vijny/](#)

У Меморандумі визначено такі основні сфери співпраці: поліпшення доступу та якості навчання у школах і дитсадках, впровадження Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, щоб уже зараз боротися з травмами, яких завдає війна, створення безбар'єрного середовища для дітей і розбудова соціальної інклюзії.

Одним з елементів співпраці в межах Меморандуму буде кампанія «Спільно до навчання», яку ЮНІСЕФ запускає напередодні навчального року разом з Міністерством освіти і науки та іншими органами влади за підтримки першої леді. Ініціатива міститиме кілька компонентів: безпека освітнього простору, зокрема облаштування бомбосховищ, активності в укриттях, інструкції для вчителів і навчання з мінної безпеки, а також психосоціальна підтримка, залучення й розвиток молоді.

02.08.2022

Міністерство соціальної політики

<https://www.msp.gov.ua/news/22096.html?PrintVersion>

Українські фахівці пройшли навчання з питань психосоціальної підтримки

Перші 27 українських фахівців у сфері психічного здоров'я, які працюють у закладах та структурних підрозділах МОЗ, Мінсоцполітики, МВС, Міноборони, Мінветеранів, Мінреінтеграції, пройшли тренінг в ізраїльському центрі травми та стійкості NATAL.

Проведення навчання стало можливим завдяки домовленостям між першою леді України Олена Зеленська та першою леді Ізраїлю Міхаль Герцог у рамках ініційованої дружиною Президента України Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Якщо раніше ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) був переважно проблемою військових, то тепер, коли російські агресори щодня цілять по мирних містах, ризик його розвитку поширюється й на цивільних, дітей та дорослих. Як із цим впоратися, добре знають спеціалісти NATAL.

Ізраїль має одні з найкращих у світі напрацювань щодо роботи з ПТСР та наслідками пережитих травматичних подій. Країна зазнає регулярних ворожих атак, але навчилася жити з цим та ефективно підтримувати своїх громадян. І цей досвід є вкрай актуальним для України.

Протягом 5-денного семінару в Ізраїлі спеціалісти з різних куточків України пройшли підготовку за вкрай актуальними для України темами:

- запобігання вторинній травмі та вигоранню фахівців, які надають допомогу, техніки самодопомоги для фахівців;
- стрес і гостра стресова реакція, травма;
- психологічна стійкість на полі бою;
- посттравматичний стресовий розлад;
- робота з різними групами населення – військовими, ветеранами, переселенцями, тими, хто був у полоні, жертвами насильства, родичами військових, дітьми, підлітками, батьками;
- методи допомоги постраждалим від гендерно обумовленого насильства під час війни тощо.

Усі здобуті знання були відпрацьовані на практичних заняттях. Також слухачі ознайомилися з ізраїльським досвідом реформи у сфері психічного здоров'я.

Після завершення передбачено супервізію: співробітники NATAL надаватимуть подальші консультації нашим фахівцям.

Важливо, що учасники тренінгу не лише застосовуватимуть отримані знання у своїй практиці, але й масштабуватимуть їх серед широкого кола колег в Україні – щоб разом допомогти більшій кількості людей подолати ПТСР.

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки має на меті допомогти громадянам подолати стрес, пов'язаний із війною, та наслідки пережитих травматичних подій, запобігти розвитку психічних розладів. Розробку та впровадження програми координує МОЗ України у тісній взаємодії з українськими та іноземними фахівцями. Ініціатива реалізується за підтримки ВООЗ.

02.08.2022

Проект “Реабілітація травм війни в Україні” стартував, - МОЗ
<https://www.kmu.gov.ua/news/proekt-reabilitatsiia-travm-viiny-v-ukraini-startuvav-moz>

Розвиток реабілітації передбачений Нацстратегією безбар'єрності, яка реалізується в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської. Так, це план дій мирних часів. Повномасштабна війна триває вже кілька місяців, і вона ще не завершилась. Але ми не можемо чекати - маємо діяти, щоб надати кожній людині, яка постраждала від агресії росії, можливість повернутись до повноцінного життя.

Саме це є метою проекту “Реабілітація травм війни в Україні”, який реалізує велика команда експертів, до якої входять представники Міністерства охорони здоров’я України, Національної служби здоров’я України (НСЗУ), Міністерства у справах ветеранів, Міністерства соціальної політики, Офісу Президента України, радиці-уповноваженої Президента з питань безбар’єрності, Школи реабілітаційної медицини Українського католицького університету (УКУ), Українського центру охорони здоров’я. Виконавчим партнером проекту виступає БФ «Пацієнти України».

Проект впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC).

Спільні зусилля дозволять прискорити побудову в Україні якісно нової ефективної системи реабілітації, яка буде базуватись на таких принципах, як доказова медицина, мультидисциплінарний підхід та впровадження Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ).

03.08.2022

Для українців створили гарячу лінію психологічної допомоги, що доступна в багатьох країнах Європи

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/69809/>

За фінансової підтримки Європейського Союзу Програма розвитку Організації Об’єднаних Націй (ПРООН) в Україні підтримала запуск гарячої лінії для надання психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни. Ініціатива створити гарячу лінію для надання первинної психологічної допомоги належить Національній психологічній асоціації та впроваджується під її керівництвом.

На лінії працюють фахові психологи із багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Лінія працює щодня з 10:00 до 20:00 за номером: 0-800-100-102 (дзвінки з України безкоштовні).

Керівник відділу місцевого та людського розвитку Представництва Європейського Союзу в Україні Мартін Шрьодер наголосив, що запуск гарячої лінії — це дуже своєчасна ініціатива, покликана допомогти українцям зняти перманентну емоційну напругу, яку викликає війна, та стати надійною опорою у важкі часи.

В.о. Постійної представниці ПРООН в Україні Манал Фоуані зазначила, що розвиток потенціалу організацій, що надають психологічну допомогу українцям, є пріоритетним напрямом для ПРООН, адже через

важкі випробовування, що випали на долю українців через війну, попит на якісні психологічні послуги невпинно зростає.

Також лінія приймає дзвінки громадян України, які нині знаходяться в інших країнах, а саме у:

- Чехії +420 800 012 058
- Польщі +48 800 088 141
- Франції +33 805 080 466
- Португалії +351 800 780 756
- Швеції +46 20 160 46 46
- Ірландії +353 1800 817 519
- Італії +39 800 939 092
- Австрії +43 800 017 967

Дзвінки з усіх мобільних операторів цих країн на відповідні номери безкоштовні. Кількість країн, підключених до мережі психологічної допомоги, буде розширюватися. Додаткова інформація буде публікуватися на сайті Національної психологічної асоціації.

Лінія працюватиме у двох форматах — через аудіо- та відеозв'язок. Для отримання відеосеансу, особам, які звернулися по допомогу, потрібно буде просто сказати про це оператору лінії.

Президентка Національної психологічної асоціації Валерія Палій розповіла, що розробляючи гарячу лінію, психологи орієнтувалися на максимальну доступність послуги для населення.

01.08.2022

Укрінформ

<https://www.ukrinform.ua/rubric-technology/3541098-ukrainka-u-kanadi-rozrobila-dodatok-dla-roboty-akij-dopomagatime-ludam-zi-stresom.html>

Українка у Канаді розробила додаток для роботи, який допомагатиме людям зі стресом

І. Пархомчук, одна з понад 60 українських стажерів у Канаді, які цього літа беруть участь у програмі Mitacs Globalink Research Internship. Вона розробила додаток для соціального робота для допомоги людям з труднощами з ментальним здоров'ям.

Українська студентка розробила спеціальний додаток для соціального робота Zenbo, щоб він міг допомагати людям як терапевтичний компаньйон, пропонуючи дивитися користувачам на зображення зелених

насаджень і морські пейзажі, послухати повільні мелодії, зробити медитацію та дихальні вправи.

Вона також висловила сподівання продовжити дослідження та створити схожий додаток для ноутбуків і мобільних пристроїв.

02.08.2022

ТСН

<https://tsn.ua/zdorovya/samo-soboyu-ne-minetsya-yak-rozpiznati-ta-vilikuvati-ptsr-2120719.html>

Іноземний досвід: як лікують ПТСР у США та Ізраїлі

Війна та бойові дії є факторами ризику для потенційного розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними медичного ресурсу [UpToDate](#), для порівняння поширеність ПТСР серед населення США та Канади протягом життя становить від 6.1 % до 9.2 %, тоді як поширеність даного розладу серед населення в зоні бойових дій може досягати 50 %.

Жінки хворіють на цю недугу в два з половиною рази частіше, ніж чоловіки.

Травмувальні події, які переважно є **причиною ПТСР у чоловіків:**

- участь у військових діях;
- зґвалтування;
- занедбаність і жорстоке поводження в дитинстві.

Найбільш травматичні події для жінок:

- зґвалтування,
- фізичний напад,
- загроза зброєю,
- жорстоке поводження в дитинстві.

Згідно із методикою Американської психологічної асоціації ([APA](#)), адаптацію і лікування ПТСР серед військових, які брали участь у бойових діях, починають із визначення терапії. Її спеціально адаптують для управління травмою.

Фахівці застосовують **когнітивну реструктуризацію:** людина вчиться думати про речі по-новому. Психічні образи травматичної події можуть допомогти їй подолати розлад, отримати контроль над страхом і стражданням.

Також американські фахівці практикують **експозиційну терапію** – регулярні бесіди про подію або зіткнення з причиною страху. В безпечному та контрольованому середовищі це дозволить людині краще контролювати власні думки та почуття.

Для лікування симптомів ПТСР у США використовують зазвичай селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС). Вони також допомагають у разі депресії, тривоги та проблем зі сном, – симптомах, що часто пов'язані з посттравматичним стресовим розладом.

За словами медиків, психологічні наслідки ПТСР можуть тривати до 20 років. Недуга може вражати до 20% учасників бойових дій, тому дієву терапію шукають спеціалісти усього світу.

Так, ізраїльські вчені винайшли новий метод лікування посттравматичного стресу.

Вони вперше зменшили симптоми посттравматичного стресового розладу за допомогою гіпербаричної кисневої терапії (ГБО). Це метод насичення пацієнта киснем під високим тиском з лікувальною метою проводиться в гіпербаричних барокамерах.

Процедура викликає реактивацію та проліферацію стовбурових клітин, а також утворення нових кровоносних судин та підвищення активності мозку, що зрештою відновлює функціональність пошкоджених тканин.

Щодо самолікування, воно у разі ПТСР виключене, тому що це серйозний розлад, із симптомами якого потрібно обов'язково звертатися до фахівця. Його діагностика та лікування регламентуються спеціальними протоколами та настановами. Застосування безрецептурних лікарських засобів по типу валеріани не здатне змінити перебіг захворювання, або навпаки тривале застосування таких засобів з відтягуванням походу до лікаря можуть суттєво погіршити ситуацію.

В Україні медики використовують сучасні практики лікування ПТСР, цінність яких щомісяця зростає через географію війни.

На сьогодні є перевірені ефективні методи лікування, які базуються на принципах доказової медицини – це психотерапія та застосування лікарських засобів. Безумовно перебіг захворювання та досягнення терапевтичних результатів можуть варіювати від людини до людини, але підтримка близьких, встановлення чітких терапевтичних цілей разом із лікарем та мотивація допомагають досягти бажаного.

Журнал «НВ»

<https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-travma-ta-stres-vplivayut-na-spriynnyattya-realnosti-psihologiya-viyna-v-ukrajini-50260326.html>

Подарунок для маніпуляторів. Як на нас впливають травма та стрес

Світлана Ройз, дитячий сімейний психолог:

Вороги працюють на те, щоб ми відчували жах, ступор, постійну загрозу і втрачали життєвість. Емпатична втома і вторинна травматизація – ми дуже вразливі, бо ми емпатична нація. Коли ми чуємо, бачимо кадри, пов'язані із тортурами, близькістю смерті, руйнувань, це може провокувати стан шоку – ми не можемо відвести від цього очей. І ми переглядаємо і читаємо те, що робить жах і відчуття безсилля більшими. Але це нас руйнує. У нас є запас витривалості. Будь ласка, давайте намагатися «відводити погляд». Дозволити собі емоційний відпочинок і хоч якусь відокремленість.

Емпатична втома – це стан, при якому нам вже не вистачає сил на співчуття, на чутливість і до себе, і до близьких, і до тих, хто цього потребує.

Травматизація та стрес змушує весь час бути напготові – бути надчутливими до того, хто ворог, де вороги, вона змушує шукати ворогів – це важливо для того, щоб подбати про безпеку і знати, кому я можу зараз довіряти. Одне з наших завдань – знайти для себе того, хто надійний, кому довіряти можна, хто стійкий, на кого можна спертися. І не вважати ворогами всіх (своїх).

Одночасно травма та стрес позбавляють нас відчуття передбачуваності і надійності, б'ють по відчуттю довіри. Тому я уважна до інформації і того, кому вигідна дискредитація тих, хто зараз відчувається «надійним» (зараз може бути багато вкидів з дискредитацією).

Травма та стрес впливають на раціональне сприйняття, реальну оцінку, вони провокують на інтерпретації та різкі реакції. Тому я примусово зупиняю своє емоційне реагування і шукаю інформацію. «Це факти чи моя інтерпретація?»

У травматерапії завжди роблять акцент на тому, що близькість зцілює. Надійні стосунки – цілющі. І я зараз так часто питаю знайомих: «Коли зараз ти емоційно включаєшся, коли робиш перепости, коли починаєш когось хейтити, коли весь день гортаєш стрічку фб, ти служиш ворогам чи перемозі?»

Вороги – знавці соціальної психології. Вони готувались. А зараз – складна фаза проживання війни, коли нам потрібно заощаджувати сили.

Близкість. Надійність. Діалог. Контакт. Здорова критичність. Вчасно казати собі: стоп! Це факти чи інтерпретація? Бути тверезо пильними до своїх, щоб вони відчували наш уважний погляд, але і нашу підтримку.

20 хвилин

<https://vn.20minut.ua/Zdorovya/yak-pid-chas-viyni-u-spokoyi-vinositi-ditinu--poradi-psihologa-11640677.html>

**Як вагітній жінці спокійно виносити дитину під час війни?
Поради психолога**

Фахівці рекомендують жінкам від початку вагітності усвідомити, що тепер ваше тіло стало домівкою для нового життя. На початкових термінах вагітності вкрай важливо відгородити себе від постійних переживань та перебувати в душевній рівновазі. В умовах війни негативних емоцій уникнути важко, однак цілком можливо.

За можливості не читайте новини про війну щогодини, обмежте перегляд приголомшливих кадрів та відео. Намагайтесь перебувати якнайдалі від військових дій. Якщо ви перебуваєте в зоні бойових дій або в потенційній небезпеці, необхідно покинути це місце. Можливо, виїхати за кордон.

Щоб трішки заспокоїтися тепер і зараз, психологи рекомендують наступне:

1. Організм жінки влаштований так, щоб максимально захистити плід від зовнішніх подразників.

2. Порахуйте цифри у зворотному порядку – це допоможе вам заспокоїтись. Якщо ви знаходитесь у стресі, треба навчитися себе заспокоювати. Рахуйте ззаду наперед – у цей час організм фокусується на цьому.

3. Аби сфокусуватися на приємному, знайдіть десять різних кольорів навколо себе.

4. читайте вголос казки. Уявляйте, що читаєте немовляті.

5. можете вже з перших місяців вагітності купувати щось для немовляти. І не зважайте на забобони.

6. приєднуйтеся до груп вагітних жінок – ви отримаєте корисну інформацію та підтримаєте свою емоційну рівновагу.

Наталія Козак, психолог:

Отож, аби дотримуватися внутрішнього спокою, спробуйте сконцентрувати вашу увагу не на зовнішніх подіях, а на вашому внутрішньому світі. Тому:

– уникайте новин;

- очистіть свій телефон від зайвих груп;
- намагайтеся по можливості не приєднуватися до військово-політичних дискусій;
- уникайте розмов про війну.

Замість цього приділяйте максимум уваги підготовці до народження дитини: переглядайте відео про внутрішній розвиток дитини, слухайте приємну музику та ASMR-відео, спостерігайте за природою та намагайтеся окреслити чіткі межі вашої світу, світу матері та дитини, і не пропускати туди по можливості інформацію, яка може нашкодити вам обом.

Спробуйте також дотримуватися певного розпорядку дня, аби додати собі відчуття стабільності, та наповнювати його приємними дрібничками (роздивлятися дитячий одяг, приладдя, візочок та ліжечко для вашої дитини, дізнаватися про новинки по догляду за дітьми та візуалізувати ваше життя після народження дитини).

Якщо ж ви зіткнулися із стресовою ситуацією, намагайтеся, перш за все, відчувати своє тіло, ноги, ступні, озирнутися навколо, роздивитися все, що вас оточує, перерахувати предмети, які ви бачите. А після цього згадати про те, що ви відповідаєте не за одну людину, а одразу за двох, і подбати про свою безпеку та спокій.

Громадський медіа-портал «Бахмут in.ua»

<https://bahmut.in.ua/novosti/v-artemovske/3537-zvernitsya-do-ginekologa-yak-vijna-prizvodit-do-bezplidnya-ta-raku>

Зверніться до гінеколога: як війна призводить до безпліддя та раку

Олена Сологуб, директорка центру первинної медичної допомоги Бахмута:

Стрес впливає на гормональний фон, в тому числі й на жіночий, в якому з'являється збій. Мабуть, не варто одразу бігти до гінеколога, якщо вже стався такий розлад. Варто хоча б місяць почекати, але не треба ковтати пігулки. Але якщо це триватиме понад місяць, то варто звернутися до гінеколога. Це також стосується і менопаузи у жінок.

Інна Змейова, лікарка-гінеколог:

Аменорея військового часу – це норма. Вона порадила тим, хто стикнувся з такою проблемою, пити заспокійливі засоби та «зайнятися ділом». Крім того, для підтримання задовільного фізичного стану організму. Варто пити до двох літрів рідини за добу, а для психологічної стабільності – частіше допомагати один одному.

Варто зазначити, що збитий менструальний цикл або його відсутність не є небезпечними для життя. Однак у довгостроковій перспективі це може призвести до аменореї та, як наслідок, безплідності чи ановуляції – нездатності виносити плід на ранніх стадіях вагітності.

Крім того, нерегулярний цикл, якщо не вжити заходів, може призводити до: розвитку гіперпластичних процесів ендометрію, що створює загрозу виникнення ерозії, та згодом раку матки; цукрового діабету; остеопорозу; серцево-судинним патологіям; гормональному збою; полікістозу яєчників; та навіть доброякісним пухлинам. За відсутності лікування та постійного впливу дистресу розвиток цих захворювань може відбуватися набагато швидше, ніж у звичайних умовах.

Бабель

<https://babel.ua/profit/82212-cherез-viynu-v-mene-problemi-zi-zdorov-yam-ya-pochuvayusya-pogano-fizichno-ta-psihologichno-chomu-tak-stalos-shcho-iz-cim-robiti-yak-sobi-dopomogti-duzhe-velika-instrukciya-babelya>

Через війну в мене проблеми зі здоров'ям — я почуваюся погано фізично та психологічно. Чому так сталося? Що із цим робити? Як собі допомогти?

Дарія Озерна, сімейна лікарка:

Немає конкретних маркерів, за якими можна побачити вплив війни на організм. Треба звертати увагу, чи змінилося щось саме у вашому тілі. Це може бути головний біль, біль у м'язах, проблеми з травленням, постійна втома. Лише лікар допоможе визначити, чи пов'язаний цей симптом із переживаннями. До того ж, через стрес може погіршуватися сон чи харчування, це теж впливає на ваш стан. Тому звертайте увагу на зміни – і для цього важливо знати, як ви почуваетесь у звичному стані.

Але насамперед слід орієнтуватися не на симптоми, а на ваш спосіб життя. Чи достатньо ви спите, вживаєте рослинної їжі, наскільки багато рухаєтеся і чи не залипаєте в гаджети? Якщо вас поки не турбують неприємні симптоми, це ще не означає, що все гаразд. Наприклад, якщо ви

погано спите, із часом станете дратівливими, болітиме серце, почнете їсти більше солодкого, що може збільшити ризик розвитку діабету другого типу, серцево-судинних захворювань тощо.

Через війну є ризики менш очевидні, ніж стрес: порушення поставок ліків, відсутність сімейного лікаря, поведінкової корекції. Чекап не допоможе, якщо ви зараз не будете приймати необхідні ліки, ігноруватимете планові огляди або ж не дізнаєтеся, чи є у вас хронічні хвороби.

Будь-який стрес збільшує ймовірність загострення хронічних хвороб — наприклад, гіпертонії, проблем із серцем. Це нормально, бо організм зараз активно використовує свої ресурси, а хвороби розвиваються швидше. З іншого боку, через адреналін деякі симптоми хронічних хвороб можуть, навпаки, не проявлятися, а коли ви стабілізуєте свій стан, вони повернуться.

Нормальна тривалість сну становить 7–9 годин. Хтось не може заснути, хтось прокидається серед ночі та має поверхневий сон, хтось спить більше, ніж раніше. Зараз є кілька порушень сну. Перше – пряме порушення, коли людина, умовно, перебуває в підвалі, а над нею снаряди та ракети. Друге – коли людина в умовно безпечному місці, але регулярно чує повітряну тривогу.

У кожного з нас є біологічний годинник, що ніби складається із двох факторів: внутрішній ритм клітин і зовнішній астрономічний ритм. Тобто організм повинен розуміти, як змінюються освітлення і температура протягом доби та року, щоб усвідомлювати, де він є і як у цих умовах нормально працювати. А коли з'являються сильні подразники, мозок намагається зрозуміти, що із цим робити, але не може, тому, умовно кажучи, у шоку – і ритм організму збивається. Це шкодить.

Саме тому повітряна тривога у передранковий час – з третьої ночі до п'ятої ранку – частина психологічної війни. Адже порушення сну в цей період найбільш негативно впливають на організм.

Якщо ви ночуєте або взагалі живете в укритті, то треба зробити освітлення схожим на природне. Коли є можливість, виходьте на вулицю. Лампи підбирайте так, щоб зранку вмикати більш яскраве світло, а ввечері робити його тьмяним. Уночі має бути абсолютна темрява, тож спіть у масці чи просто прикривайте очі тканиною.

Ті, хто прокидаються під час тривоги і переходять в укриття, повинні якнайменше вмикати при цьому світло. Для цього складіть тривожний рюкзак завчасно і поставте поруч із ліжком. Ідучи, підсвічуйте шлях телефоном – тоді є шанс, що мозок прокинеться не до кінця і ви зможете продовжити сон в укритті.

Якщо ж ви вирішили не реагувати на повітряну тривогу і впевнені в безпечності місця, де перебуваєте (хоч ми все одно це не рекомендуємо), можете купити беруші, щоб не чути звуку.

І не примушуйте себе спати менше, якщо сон триває понад 9 годин. У «мирний» час це могло би бути індикатором захворювання, проте зараз це нормально – мозок не хоче прокидатися, щоб не бачити все те, що відбувається.

Самостійно можна перед сном медитувати, провітрювати кімнату та приймати гарячу ванну за 2–3 години до сну, якщо ви не маєте протипоказань. Гаряча ванна допомагає швидше охолодитися потім, і це важливо, адже під час сну температура середовища і тіла повинна знизитися. Ви можете також приймати снодійні після консультації з лікарем – але людям в Україні цього робити не варто, адже такі препарати притупляють відчуття небезпеки.

Стрес виснажує організм, бо всі ресурси мобілізовані для виживання. В Україні й раніше був високий рівень стресу, тепер він ще підвищився. Додався збитий режим сну, і в короткотривалій перспективі це призводить до тривожності та порушення харчової поведінки.

Найпростіша, але найдієвіша порада – не тримайте вдома солодощі. Якщо ви хочете солодкого після того, як прочитали новини – читайте їх менше, обмежившись достовірними джерелами. Це звільнить час і сили для дій. Тоді можна, наприклад, якщо ми говоримо про солодке, спекти печиво і передати його волонтерам. Ділитися їжею – це еволюційний механізм, який дозволяє нам почуватися краще: ви зайняли чимось руки, зменшили тривожність, не залипали в новини, і мозок отримав сатисфакцію за хорошу справу.

Повільні вуглеводи – це плющена вівсянка, наприклад, яку треба варити, а не заливати окропом. Це недорого. До неї можна додати сезонні ягоди та насіння льону. Якщо кабачки або огірки замаринувати, вони стануть кориснішими – бактерії та дріжджі «додадуть» овочам молочної кислоти, вітамінів групи В, корисні сполуки будуть більш доступними через ферментацію. Можна так само робити з яблуками. А взагалі зараз варто їсти все сезонне. Вишня, кабачки, огірки, помідори – що у вас росте або ви можете купити.

Що ж до круп, то варто уникати кускусу і м'якої вівсянки, але корисно їсти пшеничну, ячмінну, кукурудзяну, гречану крупу, пшоно і булгур. Також корисно їсти нут, квасолю, зелений горошок, якщо у вас від них не болить живіт.

06.08.2022

Вікна

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/nenavydity-voroga-ale-buty-chyvilizovanymy-porady-psyhoterapevta-shho-dopomozhut-ne-zbozhevolyty-pid-chas-vijny/>

Ненавидіти ворога, але бути цивілізованими: поради психотерапевта, що допоможуть не збожеволіти під час війни

Психотерапевт та психіатр Спартак Суббота розповідає, що уникання розмов про травматичний досвід, ніяк не допоможе позбутись його впливу. Психотерапевт пояснює, що випадки, коли ми стаємо свідком чи учасником травмуючих подій, або ж навіть просто читаємо про них у новинах, можуть приносити чималу шкоду нашій психіці.

Дуже боляче розуміти – те, що відбувається з нами, є насправді, це не якийсь фільм. Це реальна травматична основа для людей, які знаходяться як на території України, так і за її межами.

Тому Спартак Суббота дав кілька дієвих порад, що допоможуть запобігти або ж розв'язати проблеми з наявним травматичним досвідом та не збожеволіти під час війни.

Насамперед потрібно спробувати запобігти виникненню травматичного досвіду. Якщо, наприклад, тривожні стани з'являються саме після перегляду певних новин, тоді варто спробувати їх не дивитись.

Так Спартак Суббота говорить, що уникає перегляду відео, де зафільмовані катування чи щось подібне, оскільки знає свою реакцію на це, і вона точно не принесе користі.

Однак, якщо такий досвід вже відбувся, тоді важливо його проговорити. У зворотньому випадку, сама психіка буде постійно повертатись до спогадів та прокручувати їх раз-поза-раз. Таким чином, вона намагається знайти вихід із ситуації, яка завдала їй травми, але насправді буде тримати організм постійно в стресі.

Таким чином, стрес буде накопичуватись, та може виникнути нова травма для психіки. Тому найкраще після пережитого проговорити усе, що відбулось.

Ще одним дієвим кроком на шляху до зцілення стане допомога іншим людям, які знаходяться поряд. Такі дії теж мають позитивний вплив на психіку людини, приносять додаткову мотивацію та вводять людину в ресурсний стан.

Ми маємо право ненавидіти, але не маємо мстити таким примітивним шляхом. Спартак Суббота запевняє, що розплата за скоєні злочини прийде до винуватців. Однак вона не має бути здійснена тими ж варварськими методами, якими діяв ворог, оскільки це спускає нашу свідомість до його

рівня. Тому важливо пам'ятати, що ми будемо отримувати допомогу доти, доки будемо залишатись людьми та цивілізованими.

08.08.2022

Дивись.info

<https://dyvys.info/2022/08/08/strah-depresiya-tryvoga-zatsipeninnya-apatiya-yak-ne-zbozhevolyty-pid-chas-vijny/>

Страх, депресія, тривога, заціпеніння, апатія: як не збожеволіти під час війни

Наталія Мирошніченко, психологиня пологового будинку «Лелека»:

– *Як знизити рівень стресу через війну?*

– Тривалий час люди знаходилися і продовжують знаходитися в стані фізичної та емоційної напруги. Руйнування, насильство, втрата помешкання, вимушене переселення викликають певний спектр можливих реакцій. Страх, депресія, тривога, заціпеніння, апатія – це не повний перелік того, що відчують люди, які мають власний досвід переживання воєнного конфлікту. Деякі з них проявляють слабкі реакції, інші – навпаки, агресію. Найпоширенішою формою вияву такого стану є стрес.

Обов'язково включіть інформаційну дієту. Робіть перерви у читанні та перегляді новин

Тому варто почати з малих кроків: варто повернутися до того ритму життя, яким ви жили раніше, хоч це і складно. Намагайтеся займатися рутинними діями що й до війни. Виконуйте якусь роботу, займайтеся іншими справами, які можуть відволікти від думок про війну. Рекомендую ті дії, які ви можете завершити. Прибирання – це дія, яку ви можете завершити і видихнути. Погуляйте з собакою. Взагалі домашні тварин гарно знімають стрес. Погладьте kota. Послухайте музику, яка асоціюється із приємними спогадами. Почитайте вголос поезію. Поспівайте. Спів дуже позитивно впливає на діафрагму, діафрагма – на дихання, і так ми заспокоюємося. Якщо є можливість обійняти когось – обіймайте. Якщо немає такої можливості – складайте навхрест руки і гладьте себе. Так само складайте навхрест ноги. Обов'язково включіть інформаційну дієту. Робіть перерви у читанні та перегляді новин. Гарно допомагає метод автоматичного листа. Записуйте свої переживання і тривоги на папері, але не перечитуйте, тому що переживання того самого буде ще негативніше на вас впливати. Подбайте про якісний сон. Можна вдатися до заспокійливих засобів. На постійній основі я рекомендую лише препарати магнію, вітамін B6.

– *Як правильно спілкуватися з людьми, чії близькі були поранені чи загинули під час бойових дій?*

– Переживання втрати є одним з найбільш болісних випробувань у нашому житті. Ми не можемо обійти цих випробувань під час війни. Часто люди, які перебувають поруч, не знають, як підтримати та як реагувати на горе близьких, знайомих. Уникання розмов про смерть – це не про турботу. Потрібно розуміти, що в горюванні саме страждання є звільненням, воно має важливе значення для адаптації людини до змін в її житті. Не варто знецінювати важливість цієї втрати. Заклики «взяти себе в руки», «на все воля Божа» тощо не допомагають. Найкраще допомагає щирість. Навіть якщо ви скажете: «Я просто не знаю, що тобі сказати. Але я з тобою» – це ліпше, ніж автоматичне: «Мені дуже шкода». Проста присутність поряд може бути більш цілющою, ніж тисячі слів. На стадії шоку потрібно бути присутніми та піклуватися про людину, що переживає втрату. Висловлювати свою турботу й увагу краще через дотики – потиск руки чи обійми. Людина може не сприймати слова, але тіло точно відчує тепло підтримки.

Заклики «взяти себе в руки», «на все воля Божа» тощо не допомагають. Найкраще допомагає щирість

Також варто принаймні запропонувати свою допомогу. Стадія гострого горя характеризується бажанням говорити про померлу людину, причини смерті й почуття у зв'язку з подією. Важливо запитувати: «На кого він був схожий?», «Чи можна побачити її фотографії?», «Що він любив робити?», «Що ви зараз згадуєте про неї?». Навіть якщо розповіді повторюються, вони дають можливість виговоритись. Якщо ж людина ніби завмирає, дивлячись у простір, не потрібно намагатися її розговорити – важливо створити атмосферу присутності та розуміння. Поступово слід долучати людину, що горює, до повсякденної діяльності – це важлива частина стадії адаптації. Корисними в цей період можуть бути і прохання друзів, близьких про допомогу, нагадування про обов'язки. Треба допомагати заново включитися в життя, планувати майбутнє.

– *Як правильно спілкуватися з бійцями, які повернулися чи перебувають на передовій?*

– При спілкуванні з військовими – насамперед не розпитуйте у військового, як він себе почуває. Військові сприймають такі питання, як дилетантські. У військового виникає когнітивний дисонанс, як можна сказати про те, чого людина в принципі не здатна зрозуміти? Витримуйте кордони. Будьте обережними з фізичними контактами — брати за руку, плече чи обіймати. Виняток, якщо це ваша близька людина. Або ж запитати дозволу, чи можна це зробити. Також уникайте сильних звукових подразників. Крики або ж розмова в дуже гучних місцях теж може дратувати. Голосний звук – це індикатор небезпеки. Якщо ви мимоволі поставили співрозмовника в таку некомфортну ситуацію, вас теж будуть

сприймати неприязно. При розмові з військовим треба розповідати про хороші новини. Позитивні новини – це будь-що, що відбувається не під обстрілами. Військовий просто хоче знати, що з близькими людьми все гаразд, що вони в безпеці й чекають його.

Голосний звук – це індикатор небезпеки. Якщо ви мимоволі поставили співрозмовника в таку некомфортну ситуацію, вас теж будуть сприймати неприязно

Високий замок

<https://wz.lviv.ua/news/469288-yak-zniaty-stres-za-5-khvylyn>

Як зняти стрес за 5 хвилин

Потрібно виконати просту вправу, найелементарнішу техніку медитації, що розслаблює і може зняти стрес за кілька хвилин:

1. Влаштуйтеся зручно (краще лежачи) і заплющіть очі.
2. Відчуйте тіло й розслабте його, наскільки це можливо.
3. Не занурюйтеся в думки. Спостерігайте за своїм спокійним природним диханням. Просто спостерігайте за диханням протягом 5 хвилин. Більше нічого не потрібно робити – цього досить, щоб зняти напругу.

І якщо ви все зробили правильно, то відчуєте розслаблення, мине втома.

За Збручем

<https://zz.te.ua/dlia-ditey-kotri-vtekly-vid-viyny-orhanizovuiut-zaniattia-z-art-terapii-foto/>

У Тернополі організують заняття з арт-терапії для дітей, які пережили стресові ситуації через війну. Творчі гуртки проводять у благодійному фонді “Карітас”.

Дванадцятирічна Анастасія приїхала з Маріуполя. Дівчинка каже, що подолати стрес їй допомагає малювання. “Це заспокоює, допомагає виразити емоції. Такі заняття подобаються також тим, що тут є наставники, які допомагають у малюванні, а також під час інших занять можна свої таланти проявити. Цікаво малювати разом з іншими дітьми”.

Творчі заняття з дітьми проводять волонтери. Вони переконані, що арт-терапія – кращий засіб в подоланні наслідків стресових ситуацій. Її застосовують як одну з провідних методик в роботі з дітьми. Психологи стверджують: коли малеча щось створює своїми руками, то не лише

отримує задоволення від результату, а й заглиблюється у відчуття гармонії, затишку, рівноваги, діти забувають тривоги та страхи, оскільки перебувають у моменті.

09.08.2022

Місто

<https://mi100.info/2022/08/09/yakshho-vijna-nadovgo-to-yak-planuvaty-svoje-zhyttya-govorimo-z-psyhologom/>

Якщо війна надовго, то як планувати своє життя? Говоримо з психологом

Валерія Худзіцько, психологиня:

Кажуть, війна надовго. Чи є сенс планувати своє життя?

– Життя продовжується і варто звикати, що воно триває в умовах війни. Можна обдумувати обережні плани на найближчий час, в цих умовах, що є зараз. Не варто чекати швидкого закінчення і повернення в довоєнне життя, адже може настати болоче розчарування. Спробуйте не жити відчуттям, що «ось-ось все стане добре», спробуйте знаходити життя в теперішніх умовах. Зараз у нас з'явилося і ще з'явиться багато нових рис, навиків, які допомагають пристосуватись до військового часу, я думаю, з планами і цілями має відбутись щось схоже.

Подруга втратила близьку людину на війні. Не знаю, як з нею про це говорити, але хочу підтримати й бути поруч:

– Втрата та смерть – дуже непрості переживання, звісно, ви відчуваєте розгубленість і важко підібрати слова. Можу запевнити, що просто бути поруч – це також підтримка. Можете щиро висловлювати свої почуття, висловлювати бажання підтримати і допомогти. Запитуйте у подруги, що вона переживає, чи хоче вона поговорити чи побути мовчки. Запропонуйте поплакати і виговоритись. Будьте собою, будете щирою, ваші хвилювання свідчать про вашу бережність і турботу про подругу.

Трагедія в Оленівці. Такі новини вбивають останню надію. Як після такого спокійно жити далі в тилу?

– Я не думаю, що зараз є можливість «жити спокійно». Ми усі живемо з величезною кількістю болю, смутку, безнадії, відчаю. І це необхідно оплакувати, ви можете дозволити собі побути в розпачі і безнадії. Але надважливо шукати способи триматись і боротись, спробуйте помічати також надзвичайну мужність, відданість, сміливість, любов, допомогу, підтримку, єдність. Ще скажу, що може допомогти лють – злітється, гнівається, ненавидьте, тих, на чийх руках смерті і втрата надії.

Батько на фронті. Коли він довго не відписує, я наче завмираю, не можу нічого робити, думаю про погане:

– Я можу помилятись, але, схоже, наші бійці знають як зробити все необхідне, щоб нічого не відволікало. Я думаю, вашому батькові приємна і надзвичайно важлива ваша увага та турбота і щоразу, коли він бачить ваші повідомлення, це зігріває йому серце. Співчуваю, що до вас приходять погані думки і хвилювання, спробуйте ними ділитись і просити про заспокоєння і підтримку, спробуйте не бути з цим наодинці. Інколи, розділити важку ношу – дуже допомагає.

Я залежна від новин. З'являється відчуття провини, коли їх не читаю, але водночас втомлююсь від них:

– Важливо зрозуміти причину цього відчуття провини, про що вона? Я теж дуже багато читаю новин, це дає мені своєрідне відчуття контролю над ситуацією, адже тоді я розумію, що відбувається. Можливо вам знайоме це відчуття. У лютому-березні новини були дуже динамічними, як і події на фронті. Зараз ми маємо багато трагічних новин, а також дипломатичних та про перебіг військових дій. Можете спробувати зробити собі графік перегляду новин, наприклад – ви їх переглядаєте під час поїздки у транспорті і після того, як пообідаєте.

Часом мене жахає те, що я не відчуваю нічого читаючи жахливі новини, у мене всередині наче порожнеча. Але болить за кожне забране життя українців:

– Наша психіка вміє захищатись, якщо ви помітили, що жахлива звістка викликала неочікувані для вас переживання, значить ви виснажились і дещо закрились для інформації. Весь наш досвід потребує засвоєння і опрацювання, якщо для цього немає місця і сил, ми можемо відреагувати спочатку байдужістю. В мене теж це буває, як і у багатьох інших людей. Неможливо все відчувати з такою кількістю трагедій як зараз.

У мене апатія. Не можу нічого робити, постійно хочу спати й не можу через безсоння. Часто болить голова й взагалі нема сил. Що зі мною?

– Такі симптоми можуть свідчити про депресивний стан. Якщо це триває більше двох тижнів, я рекомендую звернутись до спеціаліста – спочатку психіатра, потім до психолога. Психіатр зможе зрозуміти чи це справді депресія і чи необхідна фармакологічна підтримка. Психолог зможе допомогти з психологічними причинами депресії і супроводжувати лікування.

11.08.2022

Рівне вечірнє

<https://rivnepost.rv.ua/news/psikholohichni-rozladi-prichini-likuvannya-zvyazok-z-zalezhnistyu>

Психологічні розлади: причини, лікування, зв'язок із залежністю

Людська психіка дуже тендітна. Багато хто цього не розуміє і наївно вважає, що в будь-якій ситуації можна взяти себе в руки, потрібно лише захотіти. Це не так. Людське бажання та цілеспрямованість – це дуже важливо, але не у всіх ситуаціях це допомагає. Тому що є випадки, коли психіці настільки важко, що вона не справляється з тим, що відбувається. І через це починаються психологічні розлади. Це посттравматичний синдром, депресія, різні типи прикордонного розладу, панічні атаки. Все це виникає через стреси.

Стреси можуть бути різними. У сучасних реаліях розлади найчастіше з'являються внаслідок вибухів, пересування під обстрілами, втрати близьких через перестрілки. Йдеться як про цивільних, так і про військових. Але не варто думати, що лише війна може спричинити розлади. Також вони виникають через важкі стосунки з батьками, психологічні травми, пережиті в дитинстві, проблеми з соціалізацією. Розлад може виникнути навіть через те, що людина надто старанно працює і не відпочиває. Великі амбіції та досягнення заохочуються у нашому суспільстві, але не всі розуміють, що постійна напруга, відсутність нормального відпочинку призводить до хронічного стресу. А через нього організм дає збій і психіка потихеньку починає руйнуватися.

Щоб якось упоратися з проблемою, відчувати радість (за таких розладів людям стає складно чомусь радіти), багато хто починає пити або вживати наркотики. Людям здається, що їм легшає, але це лише ілюзія. Насправді стан не покращується, а погіршується. Речовини діють на мозок, призводять до того, що гормон радості взагалі перестає вироблятися. У результаті людина може відчувати хоч якісь позитивні емоції тільки коли вживає.

Якщо з'явилося почуття безвиході, думки про суїцид, відчуття того, що нічого не тішить, все дратує, у житті немає сенсу, і воно не залишає місяць – краще звернутися до психолога. Можливо, це сезонна апатія, реакція організму на перенесену хворобу, але краще не ризикувати. Важливо пам'ятати, що психолог та психіатр – це не страшна психіатрична лікарня у Києві. Це місце, де допомагають. Про те, як допомагають, можна прочитати тут: <https://mc-spasenie.kiev.ua/lechenie-psixicheskix-rasstrojstv/>.

15.08.2022

Сила правди

<https://sylappravdy.com/posttravmatychnyj-syndrom-cherez-vijnu-yak-jogo-podolaty/>

Посттравматичний синдром через війну: як його подолати

Олена Зверева, психологиня:

Посттравматичний стресовий розлад може з'явитися після пережитого травматичного випадку. Наприклад, коли людина стала свідком воєнних дій, терактів, потерпіла від насильства, булінгу, пережила ДТП, сексуальне насильство та інше.

Через ПТСР у людини можуть бути постійні думки про те, що сталося, пережите може також і снитися. Також серед ознак ПТСР є надмірна втомлюваність, тривожність, головні болі, гірша концентрація уваги, втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, небажання спілкуватись з іншими про свій травматичний досвід та інше.

ПТСР може спричиняти депресію, вже як наслідок не отриманої вчасної допомоги. Депресії бувають різного генезу (походження), а саме спричинені зовнішніми важкими психотравмами (екзогенні), або внутрішніми проблемами обміну речовин (ендогенні). Причиною є завжди нестача серотоніну, що і викликає емоційні і фізіологічні порушення в організмі, а ПТСР не має інші прояви, це адреналінові атаки і вироблення шкідливого норадреналіну, котрі руйнують людину зсередини, особливо серцево-судинну систему.

Визначити чи є ПТСР з допомогою гарного тесту Місісіпської шкали діагностики ПТСР. Однак, краще це робити фахівцеві, тоді зникає суб'єктивне уявлення.

«Зникнення» ПТСР залежить від здатності психіки до самовідновлення, від ресурсів, пластичності і адаптивності. Найкраще справляються з цим люди філософського і аналітичного складу розуму. Вони поступово вчаться розуміти власні прояви і не робити з цього трагедію, так виникає потреба в когнітивно-поведінковій терапії.

Перестати боятись сирени є цілком нормально, сирена не вбиває, вона попереджає про можливу небезпеку. Тому має бути не страх, а нормальна готовність уникнути загрози, отже це добряче псує якість життя, але має виникнути напрацьована поведінкова реакція до автоматизму, що під час повітряної тривоги ви змінюєте своє місце перебування в більш безпечне і продовжуєте робити свої справи.

Сни є продовженням наших думок і дій протягом дня, отже важливо контролювати власні думки і фантазії, мати чіткий алгоритм дій при реальній небезпеці. Не потрібно лякатись жахливих сновидінь, це

підсвідоме саме себе зцілює відреагуванням в свідомість, а саме, те що потрапило в свідомість вже перестає бути проблемою, а є обставиною, котру або можна змінити, або змінити ставлення до неї.

Якщо проходити психотерапію, то обов'язково у фахівця. Тому треба розраховувати, щоб було від 5 до 20 сеансів, а потім можна мати підтримуючу терапію за потреби.

16.08.2022

Лабораторія сну

<https://sleeplab.com.ua/uk/son-v-armii-netrivalij-son-zmishhennya-czirkadnih-ritmiv-bezsonnya-apnoe-ptsr/>

Сон в армії: нетривалий сон, зміщення циркадних ритмів, безсоння, апное, ПТСР

Військовослужбовці зазнають труднощів зі сном з цілого ряду причин, у тому числі через напружений і часом небезпечний характер дій збройних сил та навчань, супутніх захворювань, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), синдром зміни часових поясів через часті перельоти та відношення військових до позбавлення сну та споживання кофеїну.

Солдатам потрібна така ж кількість сну, як і решті, якщо не більше, залежно від їх поточного фізичного навантаження. Дорослим потрібно від семи до дев'яти годин сну, а людям, які ведуть фізично напружений спосіб життя, наприклад, спортсменам та військовослужбовцям, може знадобитися більше годин сну.

Дослідження показують, що коли солдати сплять менше чотирьох годин на добу, це знижує їхню ефективність у бою на 15-25 %. Більше того, дослідження армійських рейнджерів показують, що їхній рівень тестостерону нижчий після втрати сну під час тренувань, у той час, коли вони найбільше потребують його для загального відновлення та відновлення м'язів.

Депривація сну описує, що ми відчуваємо, коли нам не вистачає сну, чи то короткострокове, чи довгострокове явище.

Це призводить до таких симптомів, як:

Денна сонливість

- Порушення концентрації та уваги
- Зниження мотивації
- Поганий настрій та дратівливість
- Більш тривалий час реакції
- Порушення розсудливості

Проблема полягає в тому, що молоді люди, які страждають від недосипання, схильні недооцінювати, наскільки це впливає на їхню працездатність, і часто думають, що вони працюють краще, ніж є насправді. Справді, лише 16% солдатів вважають, що нестача сну впливає на їхню працездатність. Ця схильність у поєднанні з такими симптомами, як порушення когнітивних функцій, часу реакції та прийняття рішень, може загрожувати особистій безпеці солдата, успіху у виконанні його бойового завдання та національній безпеці.

Позбавлення сну може негативно вплинути на здатність солдата оцінювати рівень загрози у ситуації, координувати свої дії зі своїм відділенням та оптимально брати участь у бойових діях. Вони можуть зазнавати провалів у пам'яті або увазі, стати причиною нещасного випадку або отримати травму.

Крім безпосередніх наслідків, позбавлення сну також пов'язане з хронічними захворюваннями, такими як посттравматичний стресовий розлад, діабет, деменція та серцево-судинні захворювання. Солдати, які регулярно недосипають, також частіше повідомляють про симптоми депресії, панічного синдрому, спроби самогубства, зловживання тютюном та алкоголем.

За останні 15 років показники безсоння серед військовослужбовців збільшилися у 45 разів, а синдром обструктивного апное сну (СОАС) – у 30 разів. Військовослужбовці найчастіше повідомляли про ці розлади сну, а жінки-військовослужбовці найчастіше не діагностувалися.

ПТСР вражає від 11 до 30 % ветеранів. Короткий сон є найсильнішим предиктором посттравматичного стресового розладу, при цьому солдати, які сплять менше, значно схильніші до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Безсоння часто поєднується з посттравматичним стресовим розладом. Жахи є ще одним поширеним симптомом. Не менше 90% ветеранів В'єтнаму з посттравматичним стресовим розладом також страждають на безсоння. Серед ветеранів війни в Афганістані та Іраку 92% людей з посттравматичним стресовим розладом також страждають на безсоння, порівняно з 28% тих, у кого немає посттравматичного стресового розладу.

У багатьох військовослужбовців проблеми зі сном зберігаються після проходження військової служби. Коли вони повертаються додому, вони стикаються з проблемою відвикання від поганої гігієни сну, до якої вони звикли, прийняття нових навичок сну та перебудови своїх циркадних ритмів на нормальніший графік сну. Крім того, вони можуть страждати від травм чи хвороб, отриманих у бою, які можуть ще більше порушити сон.

18.08.2022
UNFPA

<https://ukraine.unfpa.org/uk/survivors-relief-centre-dnipro>

У Дніпрі надаватимуть допомогу постраждалим від війни українцям у Центрі допомоги врятованим

у Дніпрі за ініціативи Офісу віце-прем'єр-міністра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, розпочав роботу третій в Україні Центр допомоги врятованим.

Такі Центри уже функціонують у Запоріжжі та Львові, ще один незабаром відкриється у Києві.

Центри є державними установами, де люди, котрі виїхали з зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, можуть отримати комплексну соціально-психологічну підтримку в одному місці. Також центри надають інформаційні послуги з питань переміщення, поселення, отримання гуманітарної допомоги, виплат тощо.

«Дуже важливо, аби ті, хто тікають від жаху війни, відчували, що про них піклуються та могли отримати кваліфіковану допомогу в будь-якому куточку країни. Для цього ми розгорнули мережу Центрів поблизу місць активних бойових дій, в містах, куди евакуювались та продовжують евакуюуватись українці, а також деокупованих областях країни. Сьогодні розпочав роботу третій такий Центр в Україні, у Дніпрі – у місті, куди приїжджає чимало людей з Донеччини, Півдня. Наша мета – щоби Центри допомоги врятованим стали кроком у нове життя для всіх українців, які постраждали внаслідок цієї жорстокої війни», – прокоментувала Віце-прем'єр-міністр з питань європейської та євроатлантичної інтеграції Ольга Стефанішина.

У Центрах соціальні працівники, психологи та юристи безоплатно та конфіденційно надають психологічну, соціальну та правову допомогу. У складних випадках, зокрема сексуального насильства, пов'язаного з війною, спеціалістки Центрів допомагають постраждалим побороти посттравматичний синдром та повернутись до нормального життя, незалежно від місця їхнього перебування.

Звернутись до Центру можуть усі, кому необхідна допомога та консультація. Адреса Центру у Дніпрі: Крутогірний узвіз, 21, Центр сучасного мистецтва ДССС. Графік роботи: понеділок-п'ятниця з 9:00 до 16:00. За додатковими питаннями можна звернутися за телефоном +38 (099) 245 21 21.

Центр допомоги врятованим у місті Запоріжжі:

Виставковий центр «Козак-Палац», вул. Перемоги, 70Б,

понеділок - субота з 9:00 до 16:00

телефон: +38 (050) 463 16 29

Центр допомоги врятованим у місті Львові: Львівський палац мистецтв, вул. Миколи Коперника, 17

понеділок-п'ятниця з 10:00 до 18:00

телефони: +38 (067) 600 32 69, +38 (050) 777 22 19

Український медичний часопис

<https://www.umj.com.ua/article/232297/mediko-psihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shho-mi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyi-dopomogi>

Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги?

Чабан О.С., Хаустова О.О.

Скринінгові опитувальники ПТСР спрямовані на виявлення основних симптомів ПТСР; типу травматичної події, яку пережила особа (ступінь розвитку цього розладу та рівень переживання часто залежать від тривалості та інтенсивності травматичного досвіду); оцінювання впливу травматичної події на людину (наскільки глибоко вона її переживає).

Інколи в практиці лікаря первинної ланки медичної допомоги зустрічаються пацієнти з ознаками сенсомоторної дисоціації (значущі медично незрозумілі соматичні скарги, не пояснюваний медично параліч, медично не пояснювана неспроможність говорити або бачити тощо) внаслідок гострого стресу. При таких станах застосовують загальні стратегії ведення симптомів гострого стресу. Але завжди необхідно провести базове медичне обстеження для виявлення, лікування або виключення можливих фізичних причин проблеми, навіть якщо вона з'явилася одразу ж після стресової події. Потрібно запитати у пацієнта його пояснення причин таких симптомів, визнати його страждання, але водночас важливо уникати підтримки будь-яких підсвідомих переваг, які особа може отримувати внаслідок цих симптомів.

Дослідження щодо медико-психологічних наслідків воєнного стресу дійшли загального висновку про відтерміновані психогенні реакції на психотравму війни: мозок після завершення психотравматичних подій часто починає «карати» себе стражданнями. Оскільки інтрузивні спогади є одним з основних клінічних симптомів ПТСР, вони пов'язані з високим рівнем дистресу у постраждалого. Поняття про подвійні інтерференційні завдання та механізми повторної консолідації спогадів пропонують новий погляд на опрацювання нав'язливої травматичної пам'яті [10]. Згідно з теорією консолідації пам'яті існує часове вік-но — кілька годин після травми, протягом яких травматична пам'ять піддається змінам (рисунок).

Однією з останніх розробок є запобігання ПТСР за допомогою короткострокового психологічного втручання в перші кілька годин після травми. За допомогою візуально-просторових завдань, що активують уяву, під час консолідації пам'яті (в перші години після травми) відбувається конкуренція за ресурси робочої пам'яті, і це перешкоджає формуванню нав'язливих спогадів про травму (інтрузій). Одна доза втручання використовується в якості «когнітивної блокади» травматичних образів, займає близько 25 хв комп'ютерної гри «Тетріс». Загалом інтервенція неодноразово показала свою ефективність – кількість нав'язливих спогадів зменшилася, й аналіз часових рядів показав, що частота інтрузій знижується швидше.

Варто додати, що, хоча на цей час травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія є однією з найбільш дієвих при лікуванні ПТСР, вона не враховує гетерогенності характеристик осіб, постраждалих від стресу (вік, стать, тип травми, генетичні предиктори, минулий досвід тощо). Саме тому має застосовуватися цілісна система трансдіагностичних медико-психологічних травмофокусованих методів діагностики, лікування, профілактики та реабілітації постраждалого від дистресу війни населення, що включає управління проблемами плюс інтегральний підхід до подолання стресу.

Для населення України в сучасних умовах повномасштабної російської воєнної агресії відбувається паралельне формування як індивідуальної, так і колективної травматизації, що, відповідно, негативно позначається на рівні як індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й в поєднанні з ситуацією постковіду, є ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади.

Перед трикутником медичної, психологічної та соціальної допомоги постає завдання комплексного відновлення психосоматичного та психосоціального здоров'я населення України, де найбільш складним та тривалим етапом є саме реабілітація. Ранні діагностичні та лікувальні втручання можуть знизити поширеність ПТСР серед тих, хто зазнав психічної травматизації. Саме тому найбільший тягар та найбільша відповідальність знову лягають на плечі первинної ланки медичної допомоги.

В Україні має застосовуватися цілісна система транс-діагностичних медико-психологічних травмофокусованих методів діагностики, лікування, профілактики та реабілітації постраждалого від дистресу війни населення, що включає управління проблемами плюс інтегральний підхід до подолання стресу. Нагальним постало питання навчання медиків усіх рівнів медичної допомоги виявленню та ефективній роботі з постраждалими і особливо - ефективній реабілітації.

09.08.2022

"Під час війни вчителі повинні володіти навичками кризової психологічної допомоги" - психологиня Олена Анопрієнко

<https://tsn.ua/exclusive/pid-chas-viyini-vchiteli-povinni-voloditi-navichkami-krizovoyi-psihologichnoyi-dopomogi-psihologinya-olena-anopriyenko-2130286.html>

Кандидатка психологічних наук Олена Анопрієнко вважає, що батькам треба уважніше спостерігати за психологічним станом дітей, а держава повинна не зволікати з розробкою і втіленням національних програм психологічної реабілітації.

Особливо вразливою, є категорія дітей, які перебувають на тривалому стаціонарному лікуванні. У найбільших дитячих лікарнях такі діти навчаються у "Школах Супергероїв", де й отримують необхідну психологічну допомогу. Психологиня Олена Анопрієнко, яка вже кілька років співпрацює зі "Школою Супергероїв" у столичній клініці "Охматдит" розповіла на що необхідно звернути увагу батькам і педагогам, щоб вчасно та ефективно надати дітям психологічну допомогу.

04.08.2022

Головний аспект роботи Бородянського ЦСПР – психологічна підтримка

<https://bsr.gov.ua/novini/holovnyj-aspekt-roboty-borodianskoho-tsspr-psykholohichna-pidtrymka.html>

Психологічна підтримка – головний аспект роботи Бородянського ЦСПР. Команда кваліфікованих психологів Центру використовує різні форми роботи, застосовуючи індивідуальний підхід до кожного клієнта. Надаємо індивідуальне та сімейне психологічне консультування, проводимо тренінги, навчаємо та сприяємо організації груп самопомоги і взаємної підтримки. Щоб допомогти пережити ці страшні дні та віднайти втрачені опори, наші психологи працюють для вас! Чекаємо на вас за адресою: вул. Паркова 5, кабінет №7. Телефони: (066) 108 95 81, (068) 325 17 22. Також раді повідомити, що маємо ще одну стаціонарну локацію з надання психологічної допомоги. Це адміністративна будівля стадіону «Борекс», вул. Жиліна 1, 2 поверх. Бородянський Центр соціально-психологічної реабілітації.

09.08.2022

Рубрика

Глобальний договір ООН в Україні запускає проєкт безкоштовної психологічної допомоги для українців: як отримати
<https://rubryka.com/2022/08/10/mental-help/>

Щоби зробити психологічну допомогу для українців доступною та зручною, Глобальний договір ООН в Україні запустив проєкт "Mental Help". Його мета — надати безкоштовну психологічні послуги людям, які постраждали від війни Росії проти України. Проєкт реалізується за підтримки UKRSIBBANK BNP Paribas Group, корпорації Schneider Electric, агенції Fondation de France та Глобального договору ООН у Франції.

Проєкт "Mental Help" зібрав команду фахових психологів, які готові працювати з усіма українцями, що відчують на собі психологічні наслідки війни. Від сеансу зі спеціалістом вас відділяють усього декілька кліків.

Як отримати психологічну допомогу?

Взаємодія із психологом відбувається на онлайн-платформі.

Зайдіть на сайт: <https://menthelp.com.ua/>

Перегляньте профілі психологів і виберіть того, хто найкраще підходить саме вам.

У профілі психолога забронюйте точний час приватного сеансу. Для цього заповніть коротку форму зі своїми контактними даними.

У зазначений час приєднайтеся до онлайн-зустрічі з психологом через посилання, яке прийде вам на електронну пошту.

Консультація буде відбуватися через застосунки відео-зв'язку Zoom або Google Meet. Усі консультації є безкоштовними та конфіденційними.

Перед сесією з психологом:

Занотуйте питання, які хочете поставити під час сеансу.

Переконайтеся, що під час сеансу ви будете в комфортному/безпечному місці.

Упевніться, що маєте стабільне інтернет-з'єднання, вимкнені сповіщення та звук на телефоні.

Після сесії: Дайте собі час обміркувати результати сеансу.

Виконайте домашні завдання, які ви отримали від фахівця.

10.08.2022

"Я пережив те саме": як колишній військовий льотчик з інвалідністю допомагає пораненим воїнам

<https://www.5.ua/regiony/ya-perezhyv-te-same-ia-k-kolyshnii-viiskovyi-lotchyk-z-invalidnistiu-dopomahaie-poranenym-voinam-siuzhet-284653.html>

Найважливішим у післявоєнному відновленні чоловік називає психологічне відновлення

Реабілітація досвідом. На Львівщині, в одному з реабілітаційних центрів, психологічну допомогу пораненим воїнам надає колишній військовий льотчик, який на початку бойових дій на українському сході зазнав тяжкого поранення та опинився на інвалідному візку. Переживши кожен етап відновлення, нині своїм досвідом успішно ділиться з іншими бійцями. Як військовий став психологом та чи є різниця між цивільним фахівцем, у пацієнтів-бійців – дізнавалася журналістка "5 каналу" Марта Шикула.

10.08.2022

Для тих, хто постраждав від війни. У Кропивницькому працює група психологічної підтримки

<https://suspihne.media/270560-dla-tih-hto-postrazdav-vid-vijni-u-kropivnickomu-pracue-grupa-psihologicnoi-pidtrimki/>

Для тих, хто постраждав від війни. У Кропивницькому працює група психологічної підтримки

У Кропивницькому в Гончаренко центрі працює група психологічної підтримки для тих, хто був вимушений покинути свій дім, пережив обстріли, бомбардування, втрату близьких або важко переживає воєнні події. Про це розповіла керівниця центру Вікторія Талашкевич.

Проект розрахований переважно для людей пенсійного віку, сказала керівниця. Проте прийти може будь-хто. За бажанням під час зустрічей можна не називати своє ім'я та прізвище.

Запланували десять сеансів, один з яких вже відбувся 6 серпня. Їх проводитимуть щосуботи о 14:00 в Гончаренко центрі. За словами Вікторії Талашкевич, якщо люди ходитимуть – зустрічі продовжать.

Ведуть групу кваліфіковані психологині Наталя Бондаренко та Світлана Колоколова.

10.08.2022

У Полтаві відкрито Центр допомоги переселенцям, у фокусі уваги жінки та діти

<https://acmc.ua/u-poltavi-vidkryto-czentr-dopomogy-pereselencyam-u-fokusi-uvagy-zhinky-ta-dity/>

Правова допомога, психологічна підтримка, надання корисної інформації, можливість користування комп'ютерною технікою та творчий розвиток – таке широке коло послуг внутрішньо переміщеним особам

надає інформаційно-ресурсний Центр, що на початку серпня запрацював у Полтаві.

Центр відкрито за ініціативи Благодійного фонду «Гореніє» у партнерстві з польською громадською організацією «Zwianzek Polaków Jedność narodu» та за фінансової підтримки французької фундації «Fondation de France». Подібних хабів в Україні поки що всього два – у Дніпрі та Полтаві.

Планується, що інформаційно-ресурсний Центр буде комунікувати з іншими громадськими організаціями Полтавщини, що надають допомогу вимушеним переселенцям. Також налагоджено співпрацю з Полтавською міськрадою, яка посприяла відкриттю гуманітарного хабу.

На даний час робота інформаційно-ресурсного Центру розрахована на десять місяців. Потім можлива трансформація у його роботі, все залежатиме від запитів суспільства. Інформаційно-ресурсний Центр здійснює свою діяльність за адресою: місто Полтава, вул. Європейська 2, офіс 418.

11.08.2022

РБК-Україна

Переселенці можуть отримати допомогу від Фонду Ахметова у центрах "Я - Маріуполь"

<https://www.rbc.ua/ukr/styler/pereselentsy-mogut-poluchit-pomoshch-fonda-1660212072.html>

Фонд Ріната Ахметова та Маріупольська міська рада підписали меморандум про співпрацю з метою системної та ефективної допомоги переселенцям із Маріуполя у центрах підтримки внутрішньо переміщених осіб "Я - Маріуполь", розташованих у різних містах України.

Як найбільша приватна гуманітарна ініціатива України, Фонд Ахметова бачить своє партнерство перш за все у сфері гуманітарної допомоги.

Також фонд вбачає велику потребу та має готовність надавати психологічну підтримку: від роботи психологів у центрах "Я - Маріуполь" до партнерства із музеєм "Голоси мирних" Фонду Ахметова, де велику долю історій вже складають історії маріупольців. Цей проект є тісно пов'язаним із психологічною реабілітацією мешканців України.

За цей час психологічну допомогу від фонду вже отримали понад 91 тисячу жителів України. Для цього 250 психологів пройшли навчання фонду курсу "Травма війни".

10.08.2022

За єдиним номером 5522 кожен охочий може отримати безкоштовну психологічну допомогу

https://kyivcity.gov.ua/news/za_yedinim_nomerom_5522_kozhen_ok_hochiy_mozhe_otrimati_bezkoshtovnu_psikhologichnu_dopomogu/

Кожен, хто перебуває на території України, може отримати анонімну та безкоштовну консультацію фахового психолога. Для цього достатньо зателефонувати з 11:00 до 19:00 в будній день за єдиним коротким номером 5522 з мобільного. Усі дзвінки безкоштовні для абонентів lifecell, Vodafone, «Київстар».

Надання цієї кваліфікованої психологічної допомоги запроваджено громадською організацією «Фонд Яніни Соколової» спільно із фундацією #ВАРТОЖИТИ за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» та Європейського Союзу.

Засновниця кол-центру, телеведуча та журналістка Яніна Соколова закликає телефонувати за номером 5522, якщо відчуваєте страх, тривогу, відчай та інші супутні відчуття. Адже говорити з психологом – нормально і корисно.

Нагадаємо, що в Києві також Контактний центр 15-51 надає психологічну допомогу людям із посттравматичним стресовим розладом.

Цілодобово працює «гаряча лінія» психологічної допомоги за номерами: 0 (800) 50 12 12, (044) 541 04 04, (044) 541 04 05. Тут можна безкоштовно та анонімно поспілкуватись із кваліфікованими психологами-консультантами, які надають необхідну інформацію та психологічну підтримку.

Онлайн-підтримка фахівців київських психоневрологічних закладів надається цілодобово, безкоштовно та безвідмовно всім, хто звертається, незалежно від місця проживання.

10.08.2022

«Mental Help» - безкоштовна психологічна допомога для українців

<https://verhovuna-rda.gov.ua/news/1660117415/>

Щоби зробити психологічну допомогу для українців доступною та зручною, Глобальний договір ООН в Україні запустив проєкт «Mental Help». Його мета - надати безкоштовну психологічні послуги людям, які постраждали від війни Росії проти України. Проєкт реалізується за підтримки UKRSIBBANK BNP Paribas Group, корпорації Schneider Electric, агенції Fondation de France та Глобального договору ООН у Франції.

...Проект «Mental Help» зібрав команду фахових психологів, які готові працювати з усіма українцями, що відчують на собі психологічні наслідки війни. Від сеансу зі спеціалістом вас відділяють усього декілька кліків.

Як отримати психологічну допомогу?

Взаємодія із психологом відбувається на онлайн-платформі.

Зайдіть на наш сайт: <https://mentalhelp.com.ua/>

Перегляньте профілі психологів і виберіть того, хто найкраще підходить саме вам.

У профілі психолога забронуйте точний час приватного сеансу. Для цього заповніть коротку форму зі своїми контактними даними.

У зазначений час приєднайтеся до онлайн-зустрічі з психологом через посилання, яке прийде вам на електронну пошту.

Консультація буде відбуватися через застосунки відео-зв'язку Zoom або Google Meet. Усі консультації є безкоштовними та конфіденційними.

Перед сесією з психологом:

Занотуйте питання, які хочете поставити під час сеансу.

Переконайтеся, що під час сеансу ви будете в комфортному/безпечному місці.

Упевніться, що маєте стабільне інтернет-з'єднання, вимкнені сповіщення та звук на телефоні.

Після сесії:

Дайте собі час обміркувати результати сеансу.

Виконайте домашні завдання, які ви отримали від фахівця...

12.08.2022

У Львові для переселенців запрацював Центр допомоги врятованим

<https://zbruc.eu/node/112798>

У Львові розпочав роботу Центр допомоги врятованим, що надає підтримку людям, які виїхали із зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, – повідомляє пресслужба Кабінету Міністрів України.

У Центрі соціальні працівники, психологи та юристи безоплатно надають конфіденційну психологічну та правову підтримку, інформацію щодо медичних послуг, гуманітарної допомоги, поселення та соціальних виплат.

У складних випадках – наприклад, якщо ідеться про сексуальне насильство, – спеціалісти Центру довгостроково допомагають постраждалим побороти посттравматичний синдром та повернутися до нормального життя. Уся допомога надається конфіденційно і безумовно – потерпіла людина не повинна надавати докази того, що вона постраждала. Кожна людина працює з конкретним спеціалістом, який закріплюється за нею і супроводжує протягом усього процесу реабілітації.

У Львові Центр працює у Львівському палаці мистецтв на вул. Коперника, 17.

Графік роботи: понеділок-п'ятниця з 10:00 до 18:00.

Перший такий Центр раніше відкрили у Запоріжжі. Незабаром планується відкриття таких установ у Дніпрі та Києві.

11.08.2022

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги від UNFPA
http://plsz.gov.ua/info_scr/dom_nas1.html

...На сьогодні за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, у координації з Офісом Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та Мінсоцполітики України в країні дає 101 мобільна бригада соціально-психологічної допомоги у 21 області України.

На Полтавщині це 4 мобільні бригади в Полтавській, Кременчуцькій та Лубенській громадах. Мешканці Полтавської області та внутрішньо переміщені особи можуть звернутися до допомоги в містах обласного значення за телефонами:

- Полтава – +380507300993, +380676105802;
- Кременчук – +380662500133;
- Лубни – +380503885477.

Повний перелік контактів розміщено на сайті за лінком https://ukraine.unfpa.org/uk/PSS_mobile_teams

15.08.2022

У Полтаві працює Центр допомоги ВПО
<https://topnews.pl.ua/other/2022/08/15/195178.html>

У серпні у Полтаві було відкрито інформаційно-ресурсний Центр для внутрішньо переміщених осіб, на базі якого спеціалісти забезпечують правову допомогу, психологічну підтримку, а також послуги з пошуку важливої інформації для людей, що були змушені покинути свої домівки внаслідок повномасштабного вторгнення росії до України.

Приміщення у центрі, окрім іншого, обладнані комп'ютерами, принтерами, є дитячий куточок та кабінет психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. На базі працюють професійні юристи з надання безоплатної первинної правової допомоги, професійні психологи з впровадженням підтримуючих програм для жінок та дітей, які постраждали внаслідок війни.

...Ресурсний Центр здійснює свою діяльність за адресою: місто Полтава, вул. Європейська 2, офіс 418.

15.08.2022

Для переселенців з Луганщини відкрилося два гуманітарних хаби. В яких регіонах

<https://popasnaya.city/articles/230737/dlya-pereselenciv-z-luganshini-vidkrilosya-dva-gumanitarnih-habi-v-yakih-regionah>

Для внутрішньо переміщених осіб з окупованої Луганщини, які зареєстровані у Сумській області, відкрито Координаційному центр надання допомоги. Переселенці зможуть отримати психологічну, правову, згодом і гуманітарну допомогу.

А найголовніше - хаб стане осередком луганської спільноти на Сумщині. Плануємо проводити тут різні заходи, які допоможуть людям адаптуватися на новому місці, додають в Луганській ОВА.

Координаційний центр розташовано в центрі міста, неподалік автостанції.

Адреса: м. Суми, вул. Першотравнева 29, офіс 2.

У Києві відкрився гуманітарний хаб для внутрішньо переміщених осіб з числа жителів Кременської громади.

Тепер кременяни-переселенці, які зареєстровані в Києві та Київській області, як ВПО, можуть раз на місяць отримати допомогу.

Гуманітарний хаб розташований в районі станції метро "Дружби народів".

Адреса: м.Київ, бульвар Марії Приймаченко, 8.

Час роботи: 11:00 - 15:00 (понеділок - п'ятниця).

Для отримання продуктових наборів з собою потрібно мати документи: довідку ВПО та ідентифікаційний код платника податків.

15.08.2022

На Хмельниччині функціонують 5 мультидисциплінарних мобільних команд допомоги постраждалим від війни

<https://www.adm-km.gov.ua/?p=114644>

Хмельниччина – одна з одинадцяти областей України, де в межах всеукраїнського проекту “Інтегрована підтримка через міждисциплінарні мобільні команди” створено 5 мультидисциплінарних мобільних команд, що надають комплексну допомогу постраждалим від війни. Працюють вони у Хмельницькому, Кам’янці-Подільському, Дунаївцях, Ізяславі та Чемерівцях.

Задача таких мобільних команд – оперативно надати вразливим сім’ям необхідну соціально-психологічну допомогу і бути там, де ця допомога необхідна.

До складу кожної команди входять психолог, соціальний працівник, юрист, медик та водій. Команда має власне авто та може виїжджати у найвіддаленіші куточки області. Також команди працюють у центрах підтримки переселенців та консультують сім’ї дистанційно.

До основних послуг мобільних команд належать:

- ✓ перша психологічна допомога
- ✓ юридичне консультування
- ✓ соціальна підтримка та соціальне обслуговування
- ✓ медична допомога
- ✓ надання гуманітарних наборів та інформаційних матеріалів

Звернутись за підтримкою таких команд можна за телефонами:

Дунаївці:

+38 096 015 12 02

+38 066 756 29 76

Ізяслав:

+38 096 015 10 43

+38 066 756 29 80

Кам’янець-Подільський:

+38 096 014 18 35

+38 066 756 29 87

Хмельницький:

+38 096 015 12 65

+38 066 756 29 45

Чемерівці:

+38 096 014 12 45

+38 066 756 29 89

Проект реалізується Міжнародним благодійним фондом “Українська фундація громадського здоров’я” спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

18.08.2022

Мультидисциплінарні мобільні команди допомогли понад 16 тисячам жителям Рівненщини

<https://rivne1.tv/news/138007-multidistsiplinari-mobilni-komandi-dopomohli-ponad-16-tisyacham-zhitelyam-rivnenshchini>

На Рівненщині функціонує 5 мультидисциплінарних мобільних команд допомоги постраждалим від війни. До їх складу входять такі фахівці, як психолог, соціальний працівник, юрист, медик. Мобільні команди працюють у місті Рівне, а також у Вараському, Дубенському, Рівненському і Сарненському районах.

..За 4 місяці роботи мультидисциплінарні мобільні команди надали 56 188 послуг для 16 211 осіб.

Мова йде, зокрема, про, психологічну підтримку, консультації соціальних працівників, відновлення документів, влаштування дітей до закладів освіти, пошук родичів, інформаційну, правову, домедичну, гуманітарну допомогу, прокоментував директор Рівненського обласного центру соціальних служб Ананій Бучак.

Основне завдання таких мобільних команд – оперативно надати вразливим сім'ям необхідну допомогу. Команда має власне авто та може виїжджати у найвіддаленіші куточки області. Також, за потреби, консультації надають безкоштовно дистанційно та у режимі відеозв'язку.

...Звернутися за підтримкою таких команд можна за телефонами:

Вараш +38 068 266 50 48 / +380 50 695 09 96;

Дубно +38 068 266 51 25 / +38 066 689 31 78;

Рівне (обласна) +38 068 266 49 21 / +38 066 687 25 41;

Рівне (районна) +38 068 266 49 64 / +38 066 606 86 19;

Сарни +38 068 266 51 64 / +38 066 689 31 83.

16.08.2022

КОЛО ПІДТРИМКИ

<https://pkrv.dp.gov.ua/news/kolo-pidtrumku-7961>

Стартує міський освітній проект «Освіта в умовах надзвичайних ситуацій» під патронатом британської організації Street Child, БО БФ «За Майбутнє України», в межах якого створюється пункт соціально-психологічної допомоги для дітей і підлітків шкільного віку «КОЛО ПІДТРИМКИ» на базі КЗПО «Будинок творчості дітей та юнацтва».

Даний проект спрямований на надання психосоціальної допомоги, підтримки в надзвичайних умовах для всіх учасників освітнього процесу.

ПУНКТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ «КОЛО ПІДТРИМКИ»

Графік роботи:

Понеділок	9.00 – 16.00
Вівторок	9.00 – 16.00
Четвер	9.00 – 16.00
П'ятниця	9.00 – 16.00
Контактна особа (Viber)	Нагібіна Людмила Олексіївна, 0671923301

16.08.2022

<https://lubnyrada.gov.ua/oholoshennia/5285-rozpochala-robotu-mobilna-brigada-sotsialno-psihologichnoji-dopomogi>

Розпочала роботу мобільна бригада соціально-психологічної допомоги

Завдяки співпраці Лубенської міської ради з Благодійним фондом "Посмішка ЮА" розпочала свою роботу мобільна бригада соціально-психологічної допомоги.

У її складі соціальний працівник Олена Комарова та психолог Вікторія Соляник.

За допомогою ви можете звернутися за робочим телефоном 0503885477 (консультації телефоном з 9.00 до 21.00) або особисто з 9.00 до 17.00 години за адресою м.Лубни, проспект Володимирський, 43, приміщення Публічної бібліотеки імені Володимира Малика.

18.08.2022

С. Лемешко

Фастівчани та переселенці можуть отримати соціально-психологічну допомогу

<https://fastivnews.city/articles/231519/fastivchani-ta-pereselenci-mozhut-otrimati-socialno-psihologichnu-dopomogu>

У Фастові працює мобільна бригада, до складу якої входить два фахівці – соціальний працівник та психолог, а також водій з авто. Спектр послуг, котрі надає така команда спеціалістів, досить широкий та включає: психологічну допомогу постраждалим

інформаційно-роз'яснювальну роботу постраждалим та переселенцям щодо їх прав та можливості отримання необхідної допомоги

інформування постраждалих про ті види допомоги, яку вони можуть отримати: медичну, юридичну тощо, а також про надавачів таких послуг.

"Унікальність цих послуг полягає в мобільності їх надання – спеціалістки/-ти бригад мають можливість виїжджати на виклики туди, де постраждалим зручно отримати допомогу, і тоді, коли вони її потребують", - йдеться у повідомленні.

Таким чином постраждалі можуть розраховувати на повну анонімність, адже, бажаючи отримати таку допомогу, їм не доведеться перебувати в чергах або ж стикатися з іншими людьми.

Контактний телефон мобільної бригади у Фастівській громаді: (098) 336 02 95.

19.08.2022

В. РИБАЛЬЧЕНКО

Постраждалих не залишать наодинці

<http://www.golos.com.ua/article/363512>

Отримати безплатну соціально-психологічну допомогу зможуть усі постраждалі від війни у відкритому на Дніпропетровщині Центрі допомоги врятованим.

Облаштувати гуманітарний хаб, в якому також прийматимуть і жертв насильства, допомогли міжнародні організації.

...Центри є державними установами, де люди, які виїхали із зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, можуть отримати комплексну підтримку в одному місці. Тут соціальні працівники, психологи і юристи безплатно та конфіденційно надають психологічну, соціальну та правову допомогу. Також у центрі надають інформаційні послуги з питань переміщення, поселення, отримання гуманітарної допомоги, виплат тощо...

19.08.2022

У гуманітарному хабі при Сєвєродонецькій міській ВЦА мешканці сєвєродонецької громади можуть отримати психологічну, правову, гуманітарну допомогу та медичні консультації

<https://sed-rada.gov.ua/novini-mista/u-gumanitarnomu-habi-pri-sievierodoneckiy-miskiy-vca-meshkanci-sievierodoneckoyi-gromadi-mozhut-otrimati-psihologichnu-pravovu-gumanitarnu-dopomogu-ta-medichni-konsultaciyi-19-08-2022>

Для підтримки мешканців громади та надання їх консультацій у гуманітарному хабі при Сєвєродонецькій міській ВЦА надають послуги юрист, психолог і медик.

Ще один психолог – практичний психолог севєродонецького Терцентру соціального обслуговування населення Ігор Вячеславович Жалковський, який працював з населенням в пандемію коронавірусу – надає послуги у телефонному режимі або онлайн. За психологічною підтримкою можна звернутись за номером телефону: 099-023-06-45 або у Телеграмі.

20.08.2022

У Запоріжжі запрацював центр надання психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам

<https://amplifyukraine.eu/у-запоріжжі-запрацював-центр-надання/>

З 8 серпня 2022 року в м. Запоріжжя розпочав свою роботу Центр надання гуманітарної допомоги внутрішньо переміщеним особам, що створений ВМГО «Соціальний вектор» за підтримки Міністерства соціальної політики України та при сприянні Запорізької обласної військової адміністрації. Першочергове завдання центру – надання психологічної допомоги особам, особливо дітям та молоді, які постраждали від агресії РФ в Україну.

...Впоратися зі стресом та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, – саме на це спрямована робота центру надання психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам. Завдяки цьому вони зможуть не лише стабілізувати свій психічний стан, що знаходиться під дією стресу, а й завадити загостренню психологічних проблем та їх переходу до хронічної стадії. Крім того, психологи надають практичні поради для врегулювання різних гострих реакцій, які кожен може використати для себе та, як наслідок, стати для близьких психологічною опорою під час стресових ситуацій.

Наразі, до центру звернулося майже 600 внутрішньо переміщених особи, серед яких – діти та підлітки. Для всіх їх працюють 2 психологи та 4 психолога-аніматори. Тут фахівці проводять індивідуальні психологічні консультації, волонтери проводять опитування внутрішньо переміщених осіб щодо основних проблемних питань. Також активно триває робота з дітьми в групах.

20.08.2022

К. Тополук

На Львівщині запрацювали координаційні центри для переселенців: подробиці

<https://www.032.ua/news/3447223/na-lvivsini-zpracuvali-koordinacijni-centri-dla-pereselenciv-podrobici>

19 серпня на Львівщині розпочали роботу консультативно-координаційні центри для переселенців. Їх створили при районних військово-цивільних адміністраціях області. У Львівському районі попередньо такі центри діятимуть у трьох громадах.

...Внутрішньо переміщені особи можуть у будь-який час з понеділка по п'ятницю звернутись у консультаційно-координаційні центри. Організації-партнери скеровуватимуть туди фахівців відповідно до затверджених графіків.

Консультативно-координаційні центри виконуватимуть такі завдання: надання юридичного супроводу; психологічна підтримка; майданчик комунікації та об'єднання послуг від грантових програм та інших послуг в громадах; організація зустрічей з різними середовищами для вирішення питань ВПО; впровадження стандарту комунікації в територіальних громадах Львівщини.

Щодо юридичного супроводу, то тут консультуватимуть з питань виготовлення документів, втрати майна та поширених питань отримання допомоги.

Послуги з психологічної підтримки надаватимуть як у форматі індивідуального супроводу, так і групової роботи. Передбачать також психологічний супровід ВПО в місцях тимчасового проживання на Львівщині.

20.08.2022

Можливості для молоді: “Рада жінок Донеччини” пропонує допомогу тим, хто має складнощі через війну

<https://freeradio.com.ua/mozhlyvosti-dlia-molodi-rada-zhinok-donechchyny-proponuie-dopomohu-tym-khto-maie-skladnoshchi-cherez-viinu/>

Для української молоді запустили ініціативу “TURBOта”. Обіцяють психологічну допомогу, консультації з приводу бізнесу та навчання. Долучитися до програми можуть хлопці та дівчата віком від 14 до 35 років незалежно від місця перебування.

За програмою можна буде отримати психологічну допомогу, консультації щодо продовження навчання, відновлення та оформлення документів, отримання допомоги, реєстрації, пошуку притулку або безпечного шляху, волонтерства та лідерства. Охочих фахівці проконсультують щодо особливостей молодіжного підприємництва сьогодні.

Аби взяти участь у програмі, необхідно заповнити анкету за посиланням.

З додатковими питаннями можна звертатися до менеджерки проекту Дар'ї у Телеграм/Вайбер за номером телефону (098) 300 68 94.

21.08.2022

Фонд Ахметова організував реабілітацію потерпілих від війни
<https://ua.korrespondent.net/ukraine/4508108-fond-akhmetova-orhanizuvav-reabilitatsiui-poterpilykh-vid-viiny>

У літньому таборі психологи, що пройшли спецкурс, допомагають потерпілим від війни дітям і дорослим повернутися до звичайного життя.

Фонд Ріната Ахметова окрім надання гуманітарної допомоги постраждалим від війни також організував літній табір, де проходять психологічну реабілітацію діти та дорослі. Так, у фонді розповіли про роботу другої зміни табору у рамках проекту "Рінат Ахметов – Дітям. Мирне літо дітям України".

У таборі з постраждалими працюють досвідчені психологи, які пройшли навчання за курсом "Травма війни".

..За словами учасників реабілітації, за останні місяці табір став для них найбезпечнішим та спокійнішим місцем.

Психологи зазначають, що люди, які пережили сильний стрес, іноді почуваються дуже самотніми. У літньому таборі вони розуміють, що не залишилися наодинці зі своїм лихом, адже психологи Фонду допомагають їм побачити майбутнє та рухатися далі.

Загалом за час існування проекту психологічну допомогу та оздоровлення отримали понад 4500 дітей з усієї країни.

15.06.2022

В Україні запустили проєкт для допомоги постраждалим від сексуального насильства під час війни

<https://gre4ka.info/zhyttia/70626-v-ukraini-zapustyly-proiekt-dlia-dopomohy-postrazhdalym-vid-seksualnoho-nasylstva-pid-chas-viiny>

В Україні запустили інформаційну платформу "Далі Є", створену для людей, які пережили сексуальне насильство під час війни.

...На сайті ви знайдете таку інформацію:

надійні організації, які надають допомогу, та їх контакти;

що робити, якщо ви стали свідком насильства;

як спілкуватися з близькою людиною, яка пройшла крізь такий досвід;

чому важливо давати свідчення та яка їх цінність;

корисні матеріали для фахівців у сфері психології, юриспруденції та журналістики: як працювати з такими клієнтами, як етично проводити інтерв'ю та писати про це.

Крім того, люди, які постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом, мають право на безоплатну допомогу: правову, медичну, соціальну, психологічну.

Система надання безоплатної правової допомоги надає консультації та роз'яснення з будь-яких правових питань.

У кримінальних провадженнях, розпочатих за фактом вчинення сексуального насильства, для постраждалих забезпечується безоплатна допомога для представництва інтересів у судах; складення документів процесуального характеру, зокрема: позовних заяв, клопотань, заяв до суду.

Єдиний телефонний номер системи надання БПД 0 800 213 103.

11.08.2022

У Хотинській громаді відкрили кризову кімнату для жінок з дітьми

<https://promin.cv.ua/2022/08/11/u-khotynskii-hromadi-vidkryly-kryzovu-kimnatu-dlia-zhinok-z-ditmy.html>

У Хотинській громаді відкрили кризову кімнату, де зможуть тимчасово поселитися люди, зокрема і жінки з дітьми, які постраждали від домашнього насильства, з метою їхнього захисту від кривдників та надання допомоги.

...Постраждалі зможуть отримати юридичну та психологічну допомогу, а головне – відчувати себе у безпеці, спланувати подальше життя.

У разі потреби жителі Хотинської громади можуть звернутися по допомогу до мобільної бригади соціально-психологічного консультування за телефоном 0992033759.

13.08.2022

Д. ПАСТЕРНАК

У Хмельницькому відкрили кризову кімнату для постраждалих від домашнього насильства

https://ye.ua/syspilstvo/60311_U_Hmelnickomu_vidkrili_krizovu_kimnatu_dlya_postrazhdalih_vid_domashnogo_nasilstva.html

12 серпня у Хмельницькому відкрили кімнату кризового реагування для людей, які постраждали від домашнього насилля. Тут постраждалі можуть отримати короткостроковий прихисток від кривдників, включаючи перебування разом з дітьми. Також потерпілі можуть отримати психологічну та необхідну юридичну допомогу.

Адреса кімнати не розголошується з метою безпеки. Скористатися нею пропонують людям правоохоронці, які виїжджають на випадки домашнього насильства.

...Тут потерпілі можуть перебувати разом з дітьми.

Кризова кімната одночасно може прийняти до 7 осіб. Там є все необхідне для тимчасового цілодобового перебування. Як додає Дмитро Старцун, раніше в громаді була схожа кризова кімната, яку створили громадські активісти, але вона була не затверджена.

Тепер кризову кімнату відкрили в межах проєкту «Трамплін до рівності», за реалізації Хмельницькою міською радою, Фондом ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA), ГО «Ініціатива», ГО «Тепло рідних сердець», за фінансової підтримки Швеції та за сприяння Офісу віцепрем'єрки з питань євроінтеграції та євроатлантичної інтеграції.

...Кризова кімната може прийняти одночасно сім людей.

Куди звертатися постраждалим від домашнього насильства:

Для запобігання та протидії домашньому насиллю, насиллю за ознакою статі та насиллю стосовно дітей, цілодобово працюють кол-центри при управлінні поліції, управлінні охорони здоров'я та центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Функціонує мобільна бригада «Поліна» при районному управлінні поліції, яка фіксує випадки домашнього насильства, керуючись кодексом України про адміністративні правопорушення, кримінальним кодексом України. Згідно з п.36 та п.37 постанови КМУ від 22 серпня 2018 р. № 658 проводять відповідні заходи стосовно постраждалої особи та кривдника.

Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насилля та/або насилля за ознакою статі при міському територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг). З початку року здійснено 160 виїздів.

2 мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, які надають соціально-психологічні послуги особам, які постраждали від гендерно-зумовленого, домашнього насильства або знаходиться в зоні ризику. Здійснено вже більше 140 виїздів.

17.08.2022

Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги діє в Ужгороді

<http://life.ko.net.ua/?p=131556>

..Метою діяльності мобільної бригади є надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема соціальних послуг з консультування, кризового та екстреного втручання, соціальної профілактики відповідно до їх потреб.

Тут вам можуть надати послуги безкоштовного психологічного консультування. Конфіденційність зберігається.

Робочі години:

пн-пт

з 8:00-22:00

Телефони: +38096 312 93 13; +38093 167 78 28

17.08.2022

У Кривому Розі працюють мобільні бригади соціально-психологічної допомоги

<https://one.kr.ua/news/42835>

...Команди мобільних бригад надають безоплатну соціально-психологічну допомогу особам незалежно від статі та статусу перебування у громадах, тобто і мешканкам/-цям місцевих громад, і внутрішньо переміщеним особам, що перебувають на території цих громад через бойові дії.

Фахівці мобільних бригад надають психологічну допомогу постраждалим, реагують на повідомлення про випадки насильства, зокрема шляхом кризового та екстреного втручання, інформують постраждалих про медичні, юридичні та інші послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства, та про надання таких послуг, зокрема про загальні або спеціалізовані служби підтримки постраждалих (притулку, кризові кімнати, денні центри та інші). Крім того, вони роз'яснюють постраждалим особам їхні права та можливості отримання допомоги, а також проводять інформаційно-просвітницьку діяльність.

До складу кожної з таких бригад входять психолог та соціальний працівник, а також водій з автомобілем.

Найголовніша перевага такої бригади полягає у її мобільності. За рахунок ефективного й швидкого реагування з'являється можливість вчасно виявити випадок насильства, надати соціально-психологічну допомогу тим, хто її потребує, і скерувати до інших служб, якщо у цьому є необхідність.

Загалом у 21 області України працює 101 мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та насильства за ознакою статі.

Знайти контактні номери телефонів можна на сайті UNFPA, у Facebook чи Instagram організації «Розірви коло». Телефонні консультації доступні щодня з 9:00 до 21:00.

17.08.2022

Vgorode.ua

В Україні надаватимуть психологічну допомогу батькам та дітям, які постраждали від війни.
<https://kiev.vgorode.ua/ukr/news/sobytyia/a1216556-v-ukrajini-nadavatimut-psikholohichnu-dopomohu-batkam-ta-ditjam-jaki-postrazhdali-vid-vijni>

Нині в Україні активно запускають всілякі проєкти, які надають безкоштовну психологічну допомогу українцям. Одним з них є благодійний проєкт "Коло турботи", який запустила ГО "Центр соціального лідерства". В рамках проєкту дітям та їхнім батькам, які пережили трагічні події під час війни, надаватимуть безоплатну психологічну допомогу. Сім'ї зможуть поспілкуватися з кваліфікованими психологами, взяти участь у семінарах та конференціях. Батьки, чиї діти постраждали від війни, отримають від психологів поради, як простими словами говорити з дітьми про війну, як подолати посттравматичний стресовий розлад і виростити дитину здоровою та щасливою. В Україні надаватимуть психологічну допомогу батькам та дітям, які постраждали від війни. Коло турботи Фонд працює у Києві, Львові, Умані і Дніпрі. Однак за потреби мобільна бригада психологів виїжджатиме у міста та заклади, що знаходяться у радіусі до 200 км від цих міст, та проводитиме консультування для родин з дітьми. Батьки та діти, що потребують психологічної підтримки, можуть звернутися на гарячу лінію "Коло турботи" за телефоном 0800331391. Дитячий психолог працює щодня з 16:00 до 20:00.

19.08.2022

У Києві запустили п'ять мобільних бригад, які допомагатимуть постраждалим від домашнього насильства

<https://kyivcity.gov.ua/news/u-kiyevi-zapustili-pyat-mobilnih-brigad-yaki-dopomagatimut-postrazhdalim-vid-domashnogo-nasilstva/>

У Києві запустили перші мобільні бригади соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства та насильства за ознакою статі. Створення мобільних бригад відбулося у співпраці міської влади та Фонду ООН у галузі народонаселення. Про це повідомила заступниця голови КМДА Марина Хонда.

...Бригади працюватимуть на базі Центру гендерної рівності, запобігання та протидію насильству. Вони будуть розподілені таким чином: три бригади працюватиме на правому березі Києва, дві – на лівому.

Викликати таку бригаду можна за телефоном 15-00 зі стаціонарного або 044-242-15-00 з мобільного. Також викликати таку бригаду можуть працівники поліції, які зафіксували випадок скоєння домашнього насильства.

Довідково.

Мобільна бригада – спеціалізована служба підтримки осіб, які постраждали від домашнього насильства та насильства за ознакою статі.

Основними завданнями мобільної бригади є:

- надання психологічної допомоги постраждалим особам;
- реагування та надання не пізніше ніж протягом однієї доби соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, які потребують термінової допомоги, зокрема шляхом кризового та екстреного втручання;
- інформування постраждалих осіб щодо послуг (медичних, соціальних, психологічних, правових тощо), які вони можуть отримати для подолання наслідків насильства, та щодо надавачів таких послуг, зокрема інших загальних або спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб;
- роз'яснення постраждалим особам їхніх прав, визначених законом, можливостей отримання допомоги від суб'єктів та доцільності її отримання;
- провадження інформаційно-просвітницької діяльності (у тому числі розповсюдження серед населення відповідних інформаційних матеріалів) щодо форм, проявів та наслідків насильства, формування нетерпимого ставлення громадян до цих явищ, а також щодо заходів у сфері запобігання та протидії насильству.

17.08.2022

LB.ua

Українці можуть безкоштовно звернутися за психологічною допомогою

https://lb.ua/society/2022/08/17/526568_ukrainsi_mozhut_bezkoshtovno.html

Психологи пройшли підготовку для роботи в кризових ситуаціях.

Громадяни України, що постраждали від війни, можуть звернутися на телефонну лінію безоплатної психологічної допомоги.

Про це повідомляє сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України.

Зазначається, що проєкт реалізовано з ініціативи Національної психологічної асоціації та за підтримки ЄС і Програми розвитку ООН (ПРООН).

Звернутися на телефонну лінію безоплатної психологічної допомоги може кожен, хто постраждав від війни.

На лінії працюють фахові психологи, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями. Вони мають відповідний досвід роботи та дотримуються етичних стандартів. Усі звернення конфіденційні. У разі необхідності спеціалісти лінії скеровуватимуть звернення до фахових спеціалістів суміжних спеціальностей.

Також лінія приймає дзвінки громадян України, які перебувають в інших державах. З телефонами лінії підтримки за кордоном можна ознайомитися тут.

Дзвінки з усіх мобільних операторів цих країн на відповідні номери також безкоштовні. Кількість держав, підключених до мережі психологічної допомоги, розширюватиметься.

В Україні з'явився реєстр постачальників послуг психологічної реабілітації для ветеранів і їхніх сімей.

19.08.2022

В Україні запрацювала лінія безоплатної психологічної допомоги

<http://chp.com.ua/all-news/item/80461-v-ukrajini-zapratsyuvala-liniya-bezoplatnoji-psikhologichnoji-dopomogi>

Звернутися на неї може кожен, хто постраждав від війни. Проєкт реалізовано за ініціативи Національної психологічної асоціації та за підтримки ЄС і ПРООН.

На лінії працюють фахові психологи, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями. Вони мають відповідний досвід роботи та дотримуються етичних стандартів. Усі звернення конфіденційні. У разі необхідності спеціалісти лінії скеровуватимуть звернення до фахових спеціалістів суміжних спеціальностей.

Лінія працює щодня з 10:00 до 20:00 за номером: 0-800-100-102 (дзвінки з України безкоштовні).

Також лінія приймає дзвінки громадян України, які нині знаходяться в інших державах, а саме у:

- Чехії +420 800 012 058,
- Польщі +48 800 088 141,
- Франції +33 805 080 466,
- Португалії +351 800 780 756,
- Швеції +46 20 160 46 46,
- Ірландії +353 1800 817 519,
- Італії +39 800 939 092.

Дзвінки з усіх мобільних операторів цих країн на відповідні номери також безкоштовні. Кількість держав, підключених до мережі психологічної допомоги, буде розширюватися.

Додаткова інформація публікуватиметься на сайті Національної психологічної асоціації.

17.08.2022

І. Руденко

У Дніпрі відкрили консультаційний центр для допомоги військовим та їхнім родинам

<https://susplne.media/272282-u-dnipri-vidkrili-konsultacijnij-centr-dla-dopomogi-zahisnikam-ta-ihnim-rodinam/>

У Дніпрі запрацював консультаційний центр, де надають інформаційну і юридичну підтримку бійцям та їхнім родинам. Зокрема, тут допомагають у розв'язанні питань щодо забезпечення житлом, пільгового проїзду, лікування, соціально-психологічної реабілітації тощо.

У центрі також можна отримати допомогу в пошуках зниклих бійців.

...Подібні центри в рамках експериментального проєкту планували відкрити на Херсонщині, Миколаївщині та Одещині. Втім, через бойові дії цього не відбулося. Натомість центр з'явився на Дніпропетровщині.

Поки консультативний центр для військових та їхніх родин працюватиме з 9 до 14-ї години. Якщо ж буде запит від людей - години роботи подовжать.

25.08.2022

Щосуботи у Центрі допомоги воїнам на вулиці Пекарській безкоштовно консультує психолог

<https://city-adm.lviv.ua/news/society/social-sphere/292841-shchosuboty-u-tsentri-dopomohy-voinam-na-vulytsi-pekarskii-bezkoshtovno-konsultuie-psykholoh>

Щосуботи у Львівському центрі надання послуг учасникам бойових дій (вул. Пекарська, 41) працює кваліфікований психолог, що має досвід роботи з учасниками війни. Попередньо потрібно записатись на консультацію.

Запис за телефоном: 032 254 61 16; 067 962 83 25.

До слова, щосуботи у Львівському центрі надання послуг учасникам бойових дій консультує юрист з військового права.

24 мобільні бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим | Вільні від насильства

https://uk.telegram-store.com/catalog/channels/vilni_vid_nasylstva/67

У 12 містах України за підтримки UNFPA від учора запрацювали 24 мобільні бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та насильства за ознакою статі.

Команди цих мобільних бригад надають безоплатну соціально-психологічну допомогу особам незалежно від статі та статусу перебування у громадах, тобто і мешканкам/-цям місцевих громад, і внутрішньо переміщеним особам, що перебувають на території цих громад через бойові дії.

Що роблять мобільні бригади?

надають психологічну допомогу постраждалим особам;

реагують на повідомлення про випадки насильства, зокрема шляхом кризового й екстреного втручання;

інформують постраждалих осіб про медичні, юридичні та інші послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства, а також про надавачів таких послуг, зокрема про загальні або спеціалізовані служби підтримки постраждалих осіб (притулки, кризові кімнати, денні центри та інші);

роз'яснюють постраждалим особам їхні прав та можливості отримання допомоги;

проводять інформаційно-просвітницьку діяльність.

Серед міст, де запрацювали мобільні бригади - 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.

Контактні телефони мобільних бригад шукайте тут: <https://rozirvykolo.org/map-of-support/>

Телефонні консультації: щодня з 9.00 по 21.00. Безпосередні консультації з постраждалими: за індивідуальним графіком (варто уточнювати час телефоном з працівниками мобільних бригад).

19.08.2022

О. Парай

Втрата близьких, дому і страх: як психологи у Луцьку допомагають свідкам війни

<https://suspilne.media/271762-vtrata-blizkih-domu-i-strah-ak-psihologi-u-lucku-dopomagaut-svidkam-vijni/>

Понад місяць у Центрі первинної медико-санітарної допомоги Луцька працює психологиня Надія Бруяка, яка в рамках проєкту USAID безплатно надає допомогу переселенцям, які втекли від війни та місцевим жителям.

За час роботи проєкту психологиня проконсультувала більше тридцяти людей.

"Цей проєкт стартував з 5-го липня і не має аналогів. Тобто формується мультидисциплінарна команда, де є психолог, соціальний працівник і медик. І в такій команді надається допомога", – каже Надія Бруяка.

Психологиня додає: з відвідувачами працює за допомогою різних методик. Допомагає травмованим від війни вже сім років. Зараз, зі слів жінки, почали частіше звертатись чоловіки і люди літнього віку.

"Найбільше запитів пов'язані з депресивними розладами, тривожними. Відчуттям великої відповідальності, що вони переконали старших родичів переїхати сюди і вони тепер мусять їх заспокоювати. Або навпаки, їм дуже важко, що вони лишили там рідних", – зазначає Надія Бруяка...

22.08.2022

До уваги батьків! Безкоштовна допомога дитячого психолога

<https://globynska-gromada.gov.ua/news/1661177588/>

Проєкт "Коло Турботи турботи. Психологічне здоров'я кожної родини" пропонує підтримку в ці важки часи батькам, яких хвилює психічний стан їх дитини.

Якщо ваша дитина:

лякається сирени чи гучних звуків;

не може пристосуватися до нового місця;

боїться відійти від близьких навіть на крок;

замкнулася у собі чи проявляє нетипову для себе поведінку, пережила травмуючий досвід;

телефонуйте та отримайте професійну консультацію дитячого психолога.

Гаряча лінія психологічної підтримки

0800-331-391
Щодня з 16:00 до 20:00

23.08.2022

В. Майна

У Дніпрі відкрили Центр допомоги врятованим

<https://opentv.media/ua/u-dnipri-vidkrili-tsentr-dopomogi-vryatovanim>

У Дніпрі відкрили Центр допомоги врятованим. Тут надаватимуть допомогу всім, хто постраждав від російської агресії. Прийматимуть і жертв насильства. Облаштувати центр допомогли міжнародні організації. В ньому можна отримати психологічні, юридичні, комплексні консультації спеціалістів, які допоможуть у різних питаннях безкоштовно.

22.08.2022

А. Малиновський

Де переселенцям отримати допомогу в Одесі: адреси та контакти організацій

<https://tribun.com.ua/94669-de-pereselentsjam-otrimati-dopomogu-v-odesi-adresi-ta-kontakti-organizatsij>

...Координаційний центр для мешканців Луганщини

Внутрішньо переміщені особи з населених пунктів Луганщини, які переїхали та зареєструвалися в Одеській області, зможуть отримати інформаційну, консультативну та первинну правову допомогу та зареєструватися на отримання гуманітарної допомоги.

Адреса: вул. Базарна, 8.

Час роботи: 9:00-14:00 (з понеділка по п'ятницю).

Для надання допомоги переселенцям в Координаційному центрі працює "гаряча лінія".

Телефон: 099 013 20 26

E-mail: Odess-koord@ukr.net.

Для отримання гуманітарної допомоги внутрішньо переміщеним особам з Луганщини слід зареєструватися у гугл-формі за посиланням: <https://forms.gle/uq9U96WASX5YypYg6>.

Довідник організацій для тимчасово переміщених осіб

Цілодобова обласна гаряча лінія «Ми на зв'язку»: 0 800 301 148 (безкоштовно), 095-548-17-59, 093-546-56-67, 098-847-69-81

Міграційна служба Одеської області (питання відновлення втрачених документів, що посвідчують особу тощо) телефон гарячих ліній: 048 705-31-68, 050-190-26-21

Фронт-офіси Центрів інтегрованих соціальних послуг (видача довідок тимчасово переміщеним особам, первинне призначення державних соціальних допомог тощо):

вул. Армійська, 9 (Приморський район), телефон гарячих ліній: 705-13-09; 705-17-22

вул. Косовська, 2Д (Малиновський район), телефон гарячих ліній: 705-10-98; 705-16-60 (68)

вул. Ак. Корольова, 9 (Київський район), телефон гарячих ліній: 705-41-75 (76)

просп. Добровольського, 120А (Суворовський район), телефон гарячих ліній: 705-59-82; 700-89-48

Гуманітарна допомога

В одеському міському гуманітарному штабі надають допомогу людям, які постраждали від війни: переселенцям та соціально вразливим категоріям громадян із числа одеситів. Тут можна отримати гуманітарну допомогу, одяг, продукти, засоби гігієни, іграшки та інші речі для облаштування побуту.

Пункти видачі наборів гуманітарної допомоги (з 9:00 до 17:00)

Київський район - Люстдорфська дорога, 33; ЗОШ №27); (048) 765-07-87

Малиновський район - сквер Георгія Гамова, 3а; Одеська народна церква (048); 796-27-49

Приморський район - вул. Рішельєвська, 18; ЗОШ № 117; (098) 984-78-57

Суворовський район - вул. Махачкалинська, 4; ЗОШ № 22; (048) 763-03-18

У місті також діють волонтерські центри, які самостійно надають гуманітарну допомогу переселенцям.

"Нове життя"

Телефон: 0800 303 999.

Тут допомагають з одягом, взуттям, меблями та іншими предметами побуту. Звертатися можуть переселенці, самотні матері, багатодітні сім'ї, пенсіонери, люди з інвалідністю. Попередньо необхідно записатися в електрону чергу за посиланням.

"Безмежні можливості"

Фонд, який надає допомогу малозабезпеченим та багатодітним сім'ям, людям з інвалідністю, переселенцям в Одесі та області.

Телефон: 0505113333.

"Одеса Бриз"

Міжнародний благодійний фонд, який надає переселенцям гуманітарну допомогу.

Телефон: 0677373188

“Добрий гість”

Проект для допомоги переселенцям, багатодітним сім'ям, людям похилого віку.

Телефон: 0973757229.

“Platinum-добро”

Тут можна отримати продукти, одяг, медикаменти та все необхідне для малюків.

Телефон: 0800359327

"Добро Об'єднує"

Проект гуманітарної допомоги в Одесі від Одеської Єпархії УПЦ. Підтримку можуть отримати переселенці, мешканці міста та області, які опинилися у складній життєвій ситуації. Отримати більше інформації про допомогу можна звернувшись на гарячу лінію: 0936150820 (VIBER, WhatsApp, Telegram)

"Корпорація монстрів"

Сюди за допомогою можуть звертатися переселенці, малозабезпечені сім'ї, діти сироти, самотні матері, багатодітні сім'ї, люди, що потрапили в складні життєві обставини.

Телефон: 0997459408.

"Добре серце"

Телефон: 0502102782.

Тут можна отримати одяг, взуття, візки, засоби гігієни, підгузки, посуд, постільну білизну, дитяче харчування, іграшки. Допомога надається переселенцям, але за одягом та взуттям можуть приходити усі, хто цього потребує.

"Дон Боско"

Телефон: 063 390 55 24

Займається співпрацею з міжнародними і національними організаціями й фондами. Надає допомогу мешканцям України (продукти, памперси, ліки, засоби гігієни, іграшки та побутова хімія).

"Люди Ікс"

Телефон: 067 782 99 83

Фонд надає гуманітарну допомогу одягом, продуктами та ліками.

Гуманітарний волонтерський центр

Телефон: 067 010 13 19

Соціальна допомога

Допомогу надає Центр соціальних служб Одеської міської ради (надання соціальних послуг особам, сім'ям, які опинилися в скрутних життєвих обставинах, прийом евакуйованих на залізничному вокзалі) телефон «гарячої лінії»: 784-92-67

Психологічна служба Департаменту освіти та науки Одеської міської ради надає психологічну підтримку батькам та дітям, які стали вимушеними переселенцями.

Фахівці-психологи консультують та проводять корекційні заняття, спрямовані на підтримку, емоційне розвантаження, працюють із наслідками гострої кризи.

Психологи працюють в режимі онлайн та офлайн як за основним місцем роботи, так і на волонтерських засадах.

Якщо ви потребуєте 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 osrppr@ukr.net.

Також психологічну допомогу можна отримати за номерами: 097-560-83-46, 067-481-86-44, 067-325-64-39

В Одесі працює мобільний пункт правової допомоги для переселенців. Його розташували біля волонтерського центру «Гостинна хата».

Сюди можна звернутися з питань порядку отримання статусу ВПО, грошової допомоги на проживання, відновлення втрачених документів на тимчасово окупованих територіях, отримання компенсацій за зруйноване війною житло, і т.д.

Працює мобільний пункт біля пам'ятника Бабелю на Рішельєвській, 21.

Питання пенсійного забезпечення (призначення, перерахунок пенсій за віком, по інвалідності, у зв'язку з втратою годувальника)

Портал ПФУ - <https://portal.pfu.gov.ua/>

Головне управління Пенсійного фонду України в Одеській області, телефон гарячої лінії: 093-438-81-40

Сервісні центри:

Управління Пенсійного фонду України в Малиновському районі (№ 15) вул. Прохоровська, 3, тел: (048) 705-48-25, 063-211-02-42 (військовий ВОГ), тел.: (048) 705-53-99, 066-684-98-77

Відділення № 11, вул. Косовська, 2Д, тел: (048) 730-81-19, 066-657-52-81, електронна пошта: O.Babicheva@od.pfu.gov

Управління Пенсійного фонду України в Київському районі (№ 8), вул. Ак. Корольова, 9, тел.: 095-907-10-98, електронна пошта: kivs@od.pfu.gov.ua

Управління Пенсійного фонду України в Приморському районі (№ 14), вул. В. Арнаутська, 42, тел.: (048) 722-62-17, 093-135-11-81, електронна адреса: vog14@od.pfu.gov.ua

Управління Пенсійного фонду України в Суворовському районі (№ 17), просп. Добровольського, 125, тел: (048) 705-11-08, 063-727-41-37, електронна адреса: vog17@od.pfu.gov.ua.

Питання пошуку та надання роботи

Одеський міський центр зайнятості

вул. Ген. Петрова, 22В,

Графік роботи - з 09.00 до 15.00

Тел: 073-261-55-15, 073-261-55-85

Одеський муніципальний Центр сприяння у працевлаштуванні
внутрішньо переміщених осіб

вул. Косовська, 2-Д, фронт-офіс Центру інтегрованих соціальних
послуг,

Графік роботи - з 09.00 до 17.00 год.,

Тел: (048) 753-14-07.

Послуги:

сприяння у працевлаштуванні на підприємства, установи та
організації Одеси;

консультація спеціаліста міської служби зайнятості;

інші інформаційно-консультаційні послуги, пов'язані з
працевлаштуванням

Центр зайнятості Одеси - <https://t.me/rabotaOdessaDCZ>

Вакансії Одеського району - https://t.me/vakansii_odrai

Медична допомога

За необхідності отримання первинної медичної допомоги можна
звертатися до будь-якої сімейної амбулаторії. Якщо пацієнт хоче, він може
укласти декларацію із сімейним лікарем, але навіть без підписання
декларації безкоштовно надаються консультації та всі необхідні
діагностичні дослідження в рамках програми медичних гарантій...

Вузькоспеціалізована медична допомога в Одесі

Направлення до вузького спеціаліста виписує сімейний лікар або
лікуючий лікар. Якщо пацієнт фізично не може відвідати свого лікаря, він
може звернутися до нього за телефоном або у месенджері, лікар випише
електронне направлення дистанційно.

В Одесі вузькопрофільні лікарі працюють у консультативно-
діагностичних центрах, лікарнях, дитячі фахівці - в міських дитячих
поліклініках та дитячих лікарнях.

...Цілодобову консультацію щодо стану свого здоров'я та роботи
медзакладів Одеси можна отримати у call-центрі міської служби
невідкладної медичної допомоги:

15-50 (безкоштовно зі стаціонарного телефону)

0-800-50-15-50 (безкоштовно з мобільного)...

22.08.2022

**Підтримай дитину: взаємодія з різними віковими групами дітей
під час війни**

<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-vzayemodiya-z-riznimi-vikovimi-grupami-ditej-pid-chas-vijni>

У межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, експерти каналу «Підтримай дитину» підготували поради щодо взаємодії з різними віковими групами дітей під час війни.

У міру того, як діти формуються, їхні смаки кардинально змінюються, а особливо важливо цьому приділяти увагу в умовах війни. Від перших кроків до першого дня школи важливо, щоб зміни, які дитина відчуває в собі та в оточенні, закріплювалися через гру. Ось варіанти щодо того, що очікувати на кожному етапі розвитку, а також пропозиції занять, які можуть сподобатися вашій дитині:

Немовлята

допоможіть дитині досліджувати світ через звичні побутові речі;
навчіть дитину контролювати прості соціальні взаємодії з батьками;
навчіть дитину розпізнавати, досліджувати та контролювати об'єкти, зображення, звуки, текстури та смаки;
допоможіть дізнатися, як отримати бажану реакцію від людей і предметів.

Малюки

допомагайте досліджувати зв'язки між об'єктами та способи керування ними;
формуєте їхнє розуміння постійності об'єкта, наприклад грайте в хованки;
допоможіть дитині зрозуміти себе частиною спільноти та розвивайте мовні навички;
працюйте над використанням символів і імітацій у грі.

Діти дошкільного віку

допоможіть дитині розвивати дружбу та навички гри з іншими дітьми;
навчіть дитину використовувати символи більш складними способами та у двовимірній формі;
допоможіть дитині розширити їхню здатність додавати мову до дій та ідей;
допоможіть досліджувати взаємозв'язки між об'єктами та те, як частини та ціле поєднуються разом (як у створенні конструкцій);
експериментуйте з дітьми, як досягти бажаних результатів з предметами та людьми;
допоможіть дитині розвивати все більш складну велику і дрібну моторику.

навчіть дитину планувати наперед.

Діти шкільного віку (до восьми років)

вивчайте навички роботи в групі, включаючи співпрацю та вирішення конфліктів;

дотримуйтесь правил, створених іншими (як у настільних іграх і спорті), а також створюйте власні правила, яких варто дотримуватися з однолітками;

використовуйте нові навички, щоб упорядковувати об'єкти, ідеї та логічними та взаємопов'язаними способами (наприклад, у колекціях);

допоможіть пізнавати світ за допомогою вивчення літер і цифр. Залучайте їх до повсякденних занять та ігор (як у фокусах);

розвивайте особливі інтереси, навички та хобі.

Нагадаємо, раніше розповідали, як налагодити контакт з підлітками 12-18 років.

23.08.2022

Ні насильству: у Дрогобичі діє мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства

<https://drohobych-rada.gov.ua/пам'ятаємо-і-не-пробачимо-ансамбль/>

У Дрогобичі при Дрогобицькому міському центрі соціальних служб працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства.

В складі бригади є психолог та фахівець із соціальної роботи.

...Домашнє насильство залишається ключовою темою звернень, особливо багато випадків психологічного насильства. Постійні сварки та погрози, образи й ревнощі, приниження й залякування — ми пояснюємо постраждалим, що це не стиль поведінки і не характер, а свідомий вибір кривдника.

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги - це спеціалізовані служби підтримки осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі.

Шляхом телефонних та відеоконсультацій, а також виїздами до постраждалих, мобільні бригади:

- виявляють факти насильства;
- здійснюють кризове та екстрене втручання у випадку насильства;
- надають психологічну допомогу;
- складають план заходів щодо безпеки постраждалих;
- проводять заходи із соціальної та реабілітаційної підтримки постраждалих;
- інформують про визначені законом права та послуги, які можуть отримати постраждалі;

- проводять інформаційно-просвітницьку діяльність;
- за необхідності здійснюють перенаправлення до інших фахівців.

Якщо ви зазнали насильства або стали свідком насильства — звертайтеся за допомогою.

Важливо, отримати допомогу мобільної бригади у Дрогобицькій територіальній громаді можна безоплатно та конфіденційно.

Телефон для виклику (консультації) мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або за ознакою статі: 067 600 28 22.

24.08.2022

В Олександрійській громаді запрацювала мобільна бригада

<https://olexrada.gov.ua/prestsentr/news/v-oleksandrijskij-gromadi-zapratsyuvala-mobilna-brygada.html>

В Олександрійській громаді, що на Кіровоградщині, запрацювала мобільна бригада соціально-психологічної допомоги. Унікальність надання послуг полягає в їхній мобільності – спеціалісти бригад можуть виїжджати на виклики та надавати послуги олександрійцям і внутрішньо-переміщеним громадянам, які тут зупинилися та не мають доступу до спеціалізованих закладів чи обмежені в пересуванні.

Що роблять мобільні бригади?

надають психологічну допомогу постраждалим людям;

реагують на повідомлення про випадки насильства, зокрема шляхом кризового й екстреного втручання;

інформують постраждалих про медичні, юридичні та інші послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства, а також про надавачів таких послуг, зокрема про загальні або спеціалізовані служби підтримки постраждалих (притулки, кризові кімнати, денні центри тощо);

роз'яснюють постраждалим людям їхні права та можливості отримання допомоги;

проводять інформаційно-просвітницьку діяльність.

Номера телефону мобільної бригади:

+38 067-453-77-29 з 9.00 до 21.00. Послуги безкоштовні.

24.08.2022

З перших днів повномасштабної війни у Миколаєві налагоджена система підтримки родин з дітьми

<https://mkrada.gov.ua/news/17166.html>

З перших днів повномасштабної війни у Миколаєві функціонує система підтримки родин з дітьми, налагоджена завдяки Миколаївському міському центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Як розповіла Юлія Кравченко, начальниця служби у справах дітей міської ради, розроблена спеціальна гугл-форма, за допомогою якої можна зареєструватися і отримати допомогу.

Особливу увагу звертають на потребу в психологічній підтримці.

25.08.2022

Переселенці у Запоріжжі можуть отримати психологічну допомогу: куди звертатися

https://www.inform.zp.ua/uk/2022/08/25/159851_de-u-zaporizhzhya-pereselentsi-otrymuyut-psyhologichnu-dopomogu/

Гарячі лінії, за якими переселенці зможуть проконсультуватися з фахівцями

Якщо переселенець не хоче особисто зустрічатись з психологом або не має змоги або часу до нього звернутися, то для таких людей є гарячі лінії, які нададуть консультацію у телефонному режимі.

У Міжнародної організації з міграції є своя безкоштовна гаряча лінія емоційної підтримки: 0 (800) 211 444

Існує і Національна безкоштовна гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів, у тому числі щодо безпечного виїзду за кордон – 0 (800) 505 501, 0 (800) 505 502

Помічником може стати Всеукраїнська гаряча лінія психологічної кризової служби – 0 (800) 330 769 (з 09.00 до 21.00)

Звернутись можна і на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – 0 (800) 500 335, 116 123

Зателефонувати можна на Національну гарячу лінію для дітей та молоді – 0 (800) 500 225 або 116 111

Тим, хто виїхав за кордон, можна звернутись на Урядову гарячу лінію для громадян України, які перебувають за кордоном – (044) 284 19 15

Отримати допомогу можна на лінії психологічної підтримки «ЖИТИ ДАЛІ» – (067) 480 63 78, (050) 590 10 42, (063) 250 60 65

Цілодобові консультації надають на Всеукраїнській гарячій лінії Lifeline Ukraine – 7333. Також там можна отримати чатове консультування у Фейсбук, телеграм і на сайті.

Для тих, хто пережив жахи війни також є гаряча лінія психологічної підтримки сімей, які постраждали під час війни – (067) 447 07 05 (щоденно з 09.00 до 18.00)

За підтримки Європейського Союзу та Програми розвитку ООН працює Всеукраїнська гаряча лінія психологічної підтримки – 0 (800) 100 102 (з 10.00 до 20.00 щодня).

Надає допомогу і Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні – (096) 260 15 75 (з 10.00 до 18.00 щоденно)

Консультації можна отримати і у фахівців громадської правозахисної організації «Ла Страда-Україна» — 0 (800) 500 335, 116 123

Психологічну допомогу дітям-переселенцям може надати благодійний фонд “Голоси дітей” – (095) 785 60 69

Як переселенці можуть отримати консультацію в режимі онлайн

Отримати психологічну допомогу переселенці можуть і в мережі. Є спеціальні ресурси, які готові проконсультувати внутрішньо переміщених осіб в онлайн-режимі.

Психологічну допомогу в мережі надає БФ «Право на захист». На ТГ-каналі фонду можна залишити запит на отримання психологічної консультації

На онлайн-платформі “Розкажи мені” працює бот психологічної допомоги “Друг”

Ще одним помічником може стати онлайн-курс “Базова психологічна допомога в умовах війни”

Куди переселенці можуть звернутись за психологічною допомогою у Запоріжжі

Для тих, хто прибув у Запоріжжя і воліє отримати психологічну підтримку у місті теж є низка варіантів. В обласному центрі відкрилась низка закладів, де переселенці можуть отримати консультації.

Існує ще одна місце гаряча лінія: спеціальна гуманітарна “гаряча лінія” Запоріжжя для ВПО – 0 (800) 503 508

Отримати живу консультацію з фахівцем можна у гуманітарному хабі у приміщенні «Козак-Палацу» – вул. Перемоги, 70-б, пн-сб 09.00-16.00, (050) 463 16 29

Аналогічну допомогу можна отримати і в гуманітарному хабі у ТЦ «Епіцентр» – Оріхівське шосе, 27

По місту працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та ВПО – (067) 610 58 03 (09.00-21.00)

Допомогу надають у просторі єдності “Допомога поруч” Пологівського району – вул. Лермонтова, 9, ПК «Орбіта», пн-пт 09.00-14.00, тел (099) 421 25 04

Поспілкуватись можна і з фахівцями інформаційно-ресурсного центру Бердянського району – вул. Незалежної України 55-А, Театр юного глядача, пн-сб 09.00-15.00, (050) 522 91 46

Консультації надає і центр допомоги «Ми разом» Василівського району: вул. Гоголя, 60, Театр ляльок, 09.00-11.00, (093) 305 63 69

Допомогу можна отримати і центрі допомоги «Ми разом» Василівського району: вул. Гоголя, 60, Театр ляльок, 09.00-11.00, (093) 305 63 69

Проконсультувати та підтримати можуть також у відкритому просторі допомоги “Саме тут” Мелітопольського району: пр. Соборний, 9, ПК «ЗАЗ», пн-сб 09.00-15.00, (067) 329 01 81

Психологічну підтримку надають і у точках зустрічі «Спільно» – вул. Рекордна, 34-а, вул. Лахтинська, 4-б, вул. Космічна, 87.

25.08.2022

У Другому медоб'єднанні Львова запрацював Центр ментального здоров'я

<https://leopolis.news/post/70247/u-drugomu-medobednanni-lvova-zapracuvuv-centr-mentalnogo-zdorovya>

Відтепер професійно дбають про ментальне здоров'я львів'ян і внутрішньо переміщених осіб у Другому медичному об'єднанні Львова. Психолог, лікар-психіатр і лікар-сексолог приймають за адресою: вул. Чупринки, 48.

...Це вже другий у місті Центр ментального здоров'я. Наші сімейні лікарі пройшли відповідне навчання, щоб розпізнати ознаки депресії в пацієнта чи інші порушення психічного здоров'я. За статистикою, в Україні кожен третій страждає від порушення психічного здоров'я. Пацієнт може навіть не розрізнити, що в нього є таке порушення. Сімейний лікар може розпізнати це і скерувати у Центр ментального здоров'я. Такі центри плануємо відкривати у кожній поліклініці міста», - розповідає Леся Кобецька, начальниця управління охорони здоров'я Львівської міської ради.

У Центрі проводять професійну діагностику стану психіки, цілісний розбір кожної клінічної ситуації, вибір найкращого методу лікування, консультації суміжних спеціалістів, індивідуальну та групову психотерапію, співпрацю з соціальними службами та громадськими організаціями, групові зустрічі для різних категорій населення (вагітних жінок, внутрішньо переміщених осіб).

...Запис на консультації у Центр ментального здоров'я за телефоном: 093 73 101 79.

26.08.2022

Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану

<https://lubnyrada.gov.ua/novyny/5361-psikhologichna-ta-pravova-dopomoga-dlya-lyudej-z-invalidnistyu-v-umovakh-voennogo-stanu>

Хто може отримати психологічну та правову допомогу?

Люди з інвалідністю, близькі родичі та опікуни(-ки), які знаходяться закордоном чи в Україні. Допомога може надаватись як дорослим, так і за потреби дітям.

Яку допомогу можна отримати?

Індивідуальні психологічні онлайн-консультації;

- приєднатись до психотерапевтичних онлайн-груп підтримки, де люди зі схожими проблемами діляться своїм досвідом та зі спеціалістами(-ками) знаходять шляхи їх подолання;

- консультації з правових питань, які виникають на території України та закордоном щодо соціальних гарантій для людей з інвалідністю.

Як звернутись за допомогою?

Заповнити онлайн-форму: <https://bit.ly/36ZxDP> після чого з вами зв'яжеться оператор у обраний вами спосіб

- зателефонувати (дзвінки по Україні) за номер телефону.: +38050 224-72-36;

- зателефонувати або написати в Viber, Telegram, WhatsApp: +38050 224-72-36.

Гаряча лінія працює з 10:00 до 19:00 з понеділка по суботу. Наші оператори приймуть звернення та знайдуть спеціаліста(-ку), які допоможуть з запитом

26.08.2022

Вінницький центр «Гармонія» тепер опікуватиметься й переселенцями

<https://vitatv.com.ua/misto/vinnyskyy-tsentr-harmoniya-teper>

Комплексна підтримка переселенців, створення належних умов для їхньої адаптації та інтеграції у життя Вінницької територіальної громади – серед ключових завдань міської ради. Черговим кроком на цьому шляху стало включення людей з інвалідністю із числа внутрішньо переміщених осіб у діяльність комунального закладу «Міський центр соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями «Гармонія» імені Раїси Панасюк».

Єдиною умовою для цього є обов'язкове перебування на обліку в департаменті соціальної політики.

Серед переселенців, які приїзять до Вінниці, є й люди з інвалідністю, важливо, щоб вони отримували необхідну допомогу.

...Серед основних завдань Центру – надання клієнтам та членам їх сімей/законним представникам соціальних послуг, послуг із комплексної реабілітації:

соціальної,
психологічної,
психолого-педагогічної,
ранньої реабілітації дітей з інвалідністю
послуги раннього втручання.

У Центрі також сприяють участі своїх клієнтів у творчій, культурній, спортивній та інших сферах громадсько-корисної діяльності.

Люди з інвалідністю з-поміж ВПО у Центрі можуть безкоштовно отримати інвалідний візок – спеціалісти допоможуть підібрати саме той, який є необхідним. Адже часто, тікаючи від війни, немає можливості взяти з собою візок.

Служба перевезення

Можуть переселенці скористатись й послугою служби перевезення людей на візках, яку можна замовити за телефоном 067-43-000-62.

У Центрі продовжують опікуватись вінничанами, які перебувають на обліку. Серед іншого тут надають консультації психолога, логопеда, соціальних педагогів. Фахівці проводять лікувальну фізкультуру та масажі тощо. Щодня служба перевезення людей на візках, яка діє при Центрі, доставляє людей до лікарень, місць проживання, вокзалів тощо.

Прокат засобів реабілітації

При Територіальному центрі соціального обслуговування діє пункт прокату засобів реабілітації. Тут можна взяти у користування ходунки, інвалідні візки тощо. Для цього потрібно мати довідку від лікаря, що саме такий засіб реабілітації необхідний людині. Цим пунктом можуть скористатись і переселенці, у такому випадку, вони повинні ще мати довідку ВПО.

Детальну інформацію щодо пункту прокату можна дізнатися за телефоном: 67-05-97.

26.08.2022

Щодо збереження психічного здоров'я українців під час війни

<https://murkur-gromada.gov.ua/news/1661512657/>

З метою збереження психічного здоров'я українців під час війни організовано надання кваліфікованої дистанційної психологічної допомоги при панічних атаках.

Для реєстрації на отримання психологічної допомоги необхідно у браузері комп'ютера чи смартфона набрати: au.org.ua

27.08.2022

“SOSДіти”: Допомога для родин на Одещині

<https://usionline.com/dopomoha-dlia-rodyn-na-odeshchyni-mistseva-hromadska-orhanizatsiia-doluchylasia-do-velykoho-blahodijnoho-proiektu/>

...Одеський благодійний фонд «Вітрила дитинства» розпочав реалізацію важливого проєкту – долучився до загальноукраїнської програми екстреної допомоги #SOSДіти, що впроваджується благодійним фондом СОС Дитячі Містечка Україна та Консорціумом із 13-ти партнерських організацій.

«Вітрила дитинства» підтримуватимуть сім'ї із дітьми вразливих категорій Авангардівської і Таїровської територіальних громад. У тісній взаємодії з селищними радами та соціальними службами, дітьми та батьками будуть опікуватись психологи, юристи – як індивідуально, так і в групах. Допомога передбачає й продуктові ваучери, придбання зимового одягу, обстеження у лікарів та медикаменти.

Хто може претендувати на отримання допомоги?

сім'ї із дітьми у складних життєвих обставинах, які постраждали від війни;

діти, які втратили батьків, піклувальників через війну;

багатодітні малозабезпечені сім'ї у складних життєвих обставинах;

сім'ї з дітьми з інвалідністю та особливими освітніми потребами;

одинокі матері та батьки; вагітні жінки;

приймні сім'ї, дитячі будинки сімейного типу, опікунські і патронатні сім'ї;

діти в школах-інтернатах та інших інституційних закладах;

сім'ї з дітьми із хронічними/важкими захворюваннями;

сім'ї, в яких принаймні один з батьків має інвалідність.

Зараз команда проєкту закуповує меблі для облаштування соціального хабу, проводить зустрічі з партнерами, соціальними службами, знайомиться з мешканцями громад. Вже працюють групи в Телеграм – там є оголошення про початок проєкту, послуги, контакти спеціалістів. А психологи вже надали перші консультації батькам та дітям. Триває робота зі створення бази даних потреб сімей з дітьми, родин ВПО.

Дізнатися більше про проєкт чи скористатися його допомогою, ви можете у телеграм – групах:

Телеграм – група для учасників проєкту в Таїровській громаді

Телеграм – група для учасників проєкту в Авангардівській громаді

...Крім того, у Таїровській громаді з'явиться безпечний простір – соціальний хаб для сімей з дітьми, де до кінця року проводитимуть заходи для дітей та підлітків: арт-терапія, розвивальні заняття, майстер-класи; групові заходи для батьків (тренінги, групи взаємодопомоги); спільні заходи для батьків та дітей.

27.08.2022

Центри для підтримки переселенців із Херсонщини запрацюють ще у двох регіонах

<https://khoda.gov.ua/centri-dlja-pidtrimki-pereselenciv-iz-hersonshhni-zapracujut-shhe-u-dvoh-regionah>

У Хмельницькій та Кіровоградській областях незабаром відкриють центри для підтримки переселенців із Херсонщини. Це будуть місця, куди зможуть звернутися люди, які були вимушені покинути свої домівки, рятуючись від окупантів.

...У центрах ВПО з Херсонщини, які переїхали до Хмельницької або Кіровоградської областей, допоможуть отримати такі послуги:

- тимчасове житло та гуманітарну допомогу;
- допомогу в працевлаштуванні, оформленні соцвиплат, пенсій тощо;
- психологічну підтримку;
- соціальні та адміністративні послуги...

28.08.2022

<https://freeradio.com.ua/dlia-pereselentsiv-z-mariupolia-hotuiut-shche-odyn-humanitarnyi-tsentri-de-vin-bude/>

Для переселенців з Маріуполя готують ще один гуманітарний центр. Де він буде

Вже 12-й в Україні центр підтримки переселенців “ЯМаріуполь” відкриють на початку вересня. Там можна буде отримати гуманітарну допомогу та психологічну і юридичну підтримку.

Ще один “ЯМаріуполь” нині облаштовують у Черкасах. Зараз у приміщенні закінчують ремонт. Відкриття центру запланували на початок вересня, точна дата ще невідома. В Черкаському центрі “ЯМаріуполь” будуть надавати психологічну та юридичну підтримку і гуманітарну допомогу. Також в новому центрі організують дитячий простір.

..Центри облаштовують за кошти міста та міжнародних благодійних фондів. Нині в Україні працюють 11 хабів “ЯМаріуполь”. Знайти їх можна за адресами:

м. Запоріжжя, пр. Соборний, 150А

м. Дніпро, вул. Воскресенська, 23
м. Вінниця, вул. Соборна, 50
м. Київ, вул. Антоновича, 39
м. Кропивницький, вул. Академіка Паученка, 41/26
м. Хмельницький, вул. Героїв Маріуполя, 3а
м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 22а
м. Калуш, вул. Грушевського, 13
м. Одеса, вул. Пішонівська, 30а
м. Львів, Галицька площа, 15
м. Кривий Ріг, вул. Героїв АТО, 11

Із запитаннями можна звернутися до контакт-центру за телефонами: (050) 345 1555; (067) 345 1555. Телефонуйте з 8:00 до 17:00.

27.08.2022

Психологічна допомога українцям: куди звертатись?
<https://odessa-life.od.ua/news/psihologicheskaja-pomoshh-ukraincam-kuda-obrashhatsja>

Допомагають подолати стрес, пов'язаний із війною, фахівці Національної психологічної асоціації.

Безкоштовна «гаряча лінія» працює у форматі аудіо- та відеодзвінків. Кожен бажаючий може зателефонувати з 10:00 до 20:00 за номером: 0-800-100-102. Адміністратор прийме дзвінок, визначить зручний формат роботи (аудіо чи відео) та направить до вільного психолога.

Психологічну допомогу надають і українцям за кордоном. Наприклад, у Польщі, де знаходиться величезна кількість наших біженців, можна зателефонувати за телефоном (+48) 800-088-141, а в Чехії – за телефоном (+420) 800-012-058. Дзвінки з усіх мобільних операторів відповідних країн є безкоштовними. Психологічну підтримку надають також у Франції, Італії, Великій Британії та інших країнах.

23.08.2022

Психологічна допомога під час війни
<https://yampilsr.gov.ua/news/1661243346/>



PUBLIC UNION «GFSI-UKRAINE»

ГРОМАДСЬКА СПІЛКА ДЖИ-ЕФ-ЕС-АЙ УКРАЇНА

UKRAINE, 61051, KHARKIV CITY, STR. MONTAZHNA, HOUSE 12A, APARTMENT 72,
EDRPOU CODE: 39891173, E-mail: gfsi@ukr.net

17.08.2022 № 22.7/18

На № _____ від _____

Керівникам
територіальних громад

Щодо збереження психічного
здоров'я українців під час війни

З метою збереження психічного здоров'я українців під час війни організовано надання кваліфікованої дистанційної психологічної допомоги при панічних атаках.

Для реєстрації на отримання психологічної допомоги необхідно у браузері комп'ютера чи смартфона набрати: au.org.ua

Просимо цю інформацію довести до всіх мешканців вашої територіальної громади.

Президент
Громадської спілки

Дмитро ЛЕВЧЕНКО

27.08.2022

Полтавська РДА

Психологічні виклики людей з інвалідністю сьогодні: як на допомогу прийшла лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану»

<https://poltava-rda.gov.ua/news/1661615933/>

В Україні та поза її межами десятки людей з інвалідністю надзвичайно ефективно змогли отримати психологічну та правову допомогу в межах проєкту «Гаряча лінія допомоги для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», що реалізується ГО «Вектор прав людини» у співпраці з ГО «Боротьба за права» за підтримки проєкту «Права людини для України», який виконується Програмою розвитку ООН в Україні та фінансується Міністерством закордонних справ Данії протягом 2019-2023 роках.

Так, була організована онлайн-лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», яка об'єднує команду психологинь, юристок та операторів. Допомогу мають змогу отримати люди з інвалідністю (як дорослі, так і діти), близькі родичі, опікуни (-ки), які знаходяться в Україні чи за кордоном.

Люди, які звернулись за самою психологічною допомогою до фахівців(-чинь) на лінію допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» мали змогу отримати як індивідуальні психологічні онлайн-консультації, так і долучитись до психотерапевтичних онлайн-груп підтримки, де люди зі схожими проблемами діляться своїм досвідом та зі спеціалістами(-ками) знаходять шляхи їх подолання. Для цього потрібно лише обрати зручний спосіб зв'язку (заповнити онлайн-форму: <https://bit.ly/36ZxDPd>, зателефонувати за номером +38050 224-72-36 або написати в Viber, Telegram, WhatsApp: +38050 224-72-36): спосіб зв'язку обирає сама людина з інвалідністю для найзручнішого виду спілкування. Щоденно з 10.00 до 19.00 (крім неділі) оператори гарячої лінії допомоги приймають звернення та знаходять спеціаліста/спеціалістку, які допоможуть із запитом.

27.08.2022

Як волонтерський центр «Ольвія» у Первомайську допомагає дітям і дорослим

<https://thegard.city/blogs/233007/centr-olviya-pervomajsk>

Олена Константинова, практичний психолог, сімейний та дитячий арт-терапевт, педагог з 30-річним стажем, очільниця волонтерського Арт-центру «Ольвія» та ГО «Первомайський молодіжний жіночий інформаційно-координаційний центр «Ольвія».

Волонтерський Центр арт-терапевтичної кризової допомоги «Ольвія» в місті Первомайську створений ініціативною групою психологів та педагогів міста за підтримки начальника УПСЗН Ольги Анатоліївни Колесніченко з 13 травня 2022 року. Спочатку волонтерські антикризові заняття з дітьми та дорослими ВПО відбувалися у приміщенні Первомайського міського товариства інвалідів.

Офіційне відкриття волонтерського Арт-центру у новому приміщенні за адресою вул. Грушевського, 19 відбулося 1 червня 2022, у День захисту дітей. Тоді на заняття завітав міський голова.

У центрі волонтерить команда нашої ГО «Ольвія», 8 осіб: психологині, тренерки-педагоги, тренерки-лікарі, тренерки-журналістки.

Робота центру спрямована на надання психологічної кризової допомоги родинам. Послугами арт-центру скористалися діти та батьки ВПО з Маріуполя, Харкова, Херсона, Миколаєва, Одеси, Снігурівки.

Підтримувальні заняття проводилися також із родинами військовослужбовців, які служать на передовій.

Також проводяться консультації для волонтерок та представників Територіального центру соціального захисту населення, які щоденно протягом 6 місяців надають допомогу дорослим та дітям В

Діти з Маріуполя, що отримали контузію, оскільки перебували близько від місця вибуху, пройшли серію занять та отримали кризову арт-терапевтичну допомогу.

За цей час фахівці центру провели роботу з 180 особами, які наразі проживають у Первомайську.

06.08.2022

МОЗ: Як українцям за кордоном отримати психіатричну допомогу

<https://www.kmu.gov.ua/news/moz-iak-ukraintsiam-za-kordonom-otrymaty-psykhiatrychnu-dopomohu>

Психіатрична допомога у Великій Британії

У разі порушення психічного здоров'я в цій країні насамперед звертаються до свого сімейного лікаря.

Але існує чимало «гарячих ліній», де можна конфіденційно отримати консультацію підготовленого спеціаліста:

«Рука допомоги»: www.lifelinehelpline.info, 0808 808 8000 (для живої бесіди) або 18001 0808 808 8000 (для текстових повідомлень).

«Самаритяни»: 08457 90 90 90.

Більше інформацію про організації та «гарячі телефонні лінії» з психологічної підтримки можна знайти на <https://bit.ly/3BMrG5b> (для Англії) або <https://bit.ly/3OY7dNG> (для Шотландії).

Для пошуку допомоги у своєму регіоні можна скористатися Hub of Норе. Тут можна знайти найближчий заклад, де можна отримати деякі послуги щодо психічного здоров'я без направлення сімейного лікаря.

Психіатрична допомога в Естонії

Для того, щоб отримати направлення до психіатра, спочатку потрібно відвідати сімейного лікаря. Саме він видасть направлення на лікування.

Бажано із собою мати наявні медичні документи, видані в Україні — їх потрібно показати лікарю.

Якщо пацієнту, який страждає на психіатричні розлади, потрібні ліки, то отримати їх можна лише за рецептом психіатра, який працює в Естонії. Сімейний лікар або сімейна медсестра може продовжити тільки ті рецепти, які видані естонськими психіатрами.

Психіатрична допомога в Іспанії

Алгоритм отримання психіатричних послуг в Іспанії передбачає такі три опції:

Відвідати свого лікаря загальної практики (*médico de cabecera*), який може призначити ліки;

За необхідності отримати у свого лікаря направлення на спеціалізоване лікування (*atención secundaria o especializada*) — до психолога або психіатра. Психолог може запропонувати терапію людям з психічними розладами, але тільки психіатр може призначити ліки;

Якщо попередніх кроків недостатньо, можна пройти лікування розладів у психіатричних лікарнях та реабілітаційних центрах.

Очікування прийому у вузького спеціаліста (якщо не йдеться про необхідність невідкладної допомоги) може бути тривалим, до шести місяців. Прискорити цей процес можна, оформивши приватну страховку. У такому разі направлення лікаря загальної практики не потрібне.

Психіатрична допомога у Латвії

У Латвії психіатри (і дорослі, і дитячі) вважаються лікарями прямого доступу. Тобто, щоб звернутися до них не потрібне направлення від сімейного лікаря. Знайти психіатра можна, зателефонувавши на номер 8000-1234. Оператори Національної служби здоров'я Латвії допоможуть знайти заклад та лікаря і за необхідності запишуть на прийом.

Українські пацієнти можуть розраховувати на консультацію, спеціальні дослідження та виписку рецепта на необхідні ліки. За потреби пацієнта госпіталізують або нададуть амбулаторну психіатричну допомогу.

Також Латвія надає безоплатну психоемоційну підтримку дітям, підліткам та їхнім сім'ям.

Психіатрична допомога у Литві

Щоб отримати медичну допомогу психіатра, потрібно звернутися до центру психіатричного здоров'я. У таких закладах цю допомогу оплачують лікарняні каси, тож платити за неї не доведеться.

Відеоконсультації психологів та психотерапевтів для дорослих і дітей доступні в інтернеті на онлайн-платформі manodaktaras.lt.

Крім того, група литовських психологів, психотерапевтів та психіатрів запустила ініціативу з надання психологічної допомоги громадянам України. Нині понад 40 фахівців готові надати її цілодобово.

З ними можна зв'язатися електронною поштою: Vinkovskiene@gmail.com та lig40d@gmail.com.

Психіатрична допомога у Німеччині

У разі порушень психічного здоров'я слід звернутися до сімейного лікаря, за потреби він скерує пацієнта до психіатра або психотерапевта. Державне страхування охоплює менше фахівців із психічного здоров'я, ніж приватне. Крім того, на безоплатний прийом у лікаря необхідно чекати довше.

Пацієнтам із діагностованими психічними розладами, які мають державне страхування, гарантовано 25 сеансів або два роки терапії, залежно від того, що завершиться раніше. Наступний раз такою послугою можна буде скористатися не раніше, ніж за два роки. В іншому випадку доведеться заплатити за них. Середня вартість однієї години психотерапії становить від 60 до 100 євро, і більшість людей чекають щонайменше місяць, перш ніж отримати доступ до лікування.

Тим, хто має серйозні проблеми з психічним здоров'ям, наприклад, суїцидальні думки, певні залежності або психотичні симптоми, може бути призначене стаціонарне лікування.

Психіатрична допомога у Польщі

У Польщі українці можуть потрапити на прийом до психіатра без направлення сімейного лікаря, звернувшись до спеціаліста напряму. Знайти заклад, де приймає психіатр, та записатися на прийом можна через безоплатну цілодобову гарячу лінію 800 190 590.

Якщо пацієнт приймає спеціальні ліки, які відпускаються за рецептом, то він може отримати аналогічний рецепт на ліки в Польщі. Для цього пацієнт має звернутися до найближчого сімейного лікаря (знайти сімейного лікаря — 800 190 590). На візит потрібно з собою взяти український рецепт на потрібні ліки, закордонний паспорт (або інший документ, який посвідчує особу і факт перетину кордону з Польщею після 24 лютого 2022 р.) та PESEL (за наявності).

Сімейний лікар виписує вам електронний або паперовий рецепт. За ним українці зможуть отримати свої ліки. Нагадаємо, що польська влада частково або повністю відшкодовує українцям вартість певних лікарських засобів.

Психіатрична допомога у Португалії

Щоб отримати доступ до психіатричної допомоги, треба записатися на прийом до лікаря загальної практики. Він проведе обстеження і направить пацієнта до спеціаліста чи лікарні, якщо це необхідно.

У Португалії основну психіатричну допомогу можна отримати у відділеннях первинної медичної допомоги та лікарнях, амбулаторно і стаціонарно. Також існують спеціалізовані психіатричні лікарі. Там, крім усього іншого, надають довгострокову спеціалізовану стаціонарну

допомогу пацієнтам із серйозними проблемами психічного здоров'я, які не мають родинної чи соціальної підтримки.

Психіатри ставлять медичні діагнози та призначають лікування, як фармакологічне, так і психологічне. Вони мають бути зареєстровані як члени *Ordem dos Médicos*.

Психіатрична допомога у Румунії

У Румунії українці, які потребують психіатричної допомоги, можуть потрапити на прийом до психіатра без направлення сімейного лікаря. В цій країні можна звернутися до спеціаліста напряму. Якщо пацієнту потрібні ліки — лікар-психіатр випише рецепт та проконсультує щодо порядку їх отримання.

Українці можуть звертатися до лікарні *Obregia* (в Бухаресті) або Психіатричного інституту *Socola* (в Яссах).

Психіатрична допомога у Словаччині

Щоб потрапити на прийом до психіатра в Словаччині направлення не потрібне.

Психологічну допомогу можна отримати за номером 0-800-193-193.

Інші корисні контакти:

швидка медична консультація українською мовою: +421-221-025-075, щодня з 7:00 до 19:00 (консультація безоплатна) або на сайті ua.diagnose.me/diagnoseme/uk

лінія охорони здоров'я для українців: +421-221-025-075

Психіатрична допомога у Франції

У Франції психіатрична допомога об'єднана з психологічною та покривається системою медичного страхування. Людина з психічними розладами може спостерігатись у лікаря загальної практики або в медико-психологічному центрі (МПЦ).

МПЦ — це центри державної допомоги, що пропонують медико-психологічні та соціальні консультації всім, у кого є труднощі з психологічним або психічним станом. Такі центри є для дітей, підлітків та дорослих.

Пацієнт в центрі отримує допомогу від багатопрофільної команди, до якої входять медичні працівники (психіатри, психологи, медсестри, логопеди тощо), соціальні працівники (помічники соціальних служб, вихователі тощо). Всі консультації в таких центрах фінансуються державним коштом.

За медичними показами пацієнта можуть направити до відповідних структур (неповний терапевтичний приймальний пункт, денний стаціонар, психіатричне стаціонарне відділення).

Крім того, у Франції є невідкладна психіатрична допомога. Підстави для звернення по невідкладну допомогу є, якщо людина:

перебуває в стані крайньої зневіри, відмовляється від їжі, звичайних занять, самоізолюється,

вчиняє насильство проти себе або оточення,
має делірій, галюцинації, вона надто занепокоєна,
відчуває тривогу чи сильні душевні страждання, перебуває в депресії,
є небезпечною для себе чи навколишніх,
відмовляється від допомоги, якої потребує, тощо.

Номери для виклику невідкладної психіатричної допомоги:

15 – швидка допомога SAMU,

17 – поліція.

Детальна інформація щодо психологічної та психіатричної допомоги у Франції викладена у національному суспільному ресурсі psycom.

Психіатрична допомога в Чехії

Українці, які отримали візу тимчасового захисту та оформили медичне страхування, мають доступ до безоплатної психіатричної допомоги на рівні з громадянами Чехії, включаючи рецепти на ліки та відшкодування ліків. Психіатрична допомога покривається програмою державного медичного страхування.

На цьому сайті зазначені адреси та контакти всіх закладів та лікарів, які надають психіатричну допомогу в Чехії. На сайті є фільтри для пошуку закладу: за географією, типом закладу, типом захворювання, формою допомоги тощо.

Основною ланкою надання психіатричної допомоги в Чехії є психіатричні поліклініки, які можуть функціонувати як окремо, так і в складі психіатричних диспансерів та відділень психіатричних лікарень. На цьому рівні надаються послуги з діагностики, лікування, реабілітації, моніторингу стану, корегування плану лікування тощо. Щоб потрапити до психіатра, направлення та попередній запис не потрібне.

За необхідності пацієнти з психіатричними захворюваннями отримують лікування в стаціонарі. Підставою для отримання допомоги є як направлення психіатра, так і самозвернення пацієнта, доставлення бригадою швидкої допомоги. Також можлива примусова госпіталізація, якщо пацієнт загрожує собі або оточенню, або за рішенням суду.

Також в Чехії існує проміжна ланка психіатричної допомоги, яка дозволяє пацієнту отримувати більше допомоги, ніж амбулаторно, але не бути соціально ізольованим. Така допомога реалізується через спеціальні дитячі садки, захищені робочі місця, центри професійного навчання, притулки, будинки для людей похилого віку, терапевтичні клуби, групи самопомоги тощо.

Тимчасовим переселенцям з України рекомендовано звертатися по психіатричну та психологічну допомогу до Національного інституту психічного здоров'я. Допомога надається першочергово та без направлення. Пошта для контакту – ambulance@nudz.cz

04.08.2022

ВІТ.UA

Національна психологічна асоціація за підтримки партнерів запустила гарячу лінію безоплатної психологічної допомоги для українців, які постраждали від війни.

<https://bit.ua/2022/08/natsionalna-psyhologichna-asotsiatsiya-zapustyla-garyachu-liniyu-psyhologichnoyi-dopomogy-dlya-ukrayintsiv-yaki-postrazhdaly-vid-vijny/>

Єдиний номер в Україні – 0-800-100-102 0150 – працює з 10:00 до 20:00 години без вихідних. Усі дзвінки безкоштовні.

Також отримати психологічну підтримку можуть громадяни України, які через бойові дії виїхали до інших країн:

Чехія +420 800 012 058

Польща +48 800 088 141

Франція +33 805 080 466

Португалія +351 800 780 756

Швеція +46 20 160 46 46

Ірландія +353 1800 817 519

Італія +39 800 939 092

Австрія +43 800 017 967

Дзвінки з усіх мобільних операторів цих країн на відповідні номери теж безкоштовні.

Допомогу надають фахові психологи із багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Психологи можуть працювати в форматі аудіо- та відеодзвінків.

7.08.2022

<https://medicine.rayon.in.ua/news/534271-yak-ukrainsyam-za-kordonom-otrimati-psykhiatrichnu-dopomogu>

Як українцям за кордоном отримати психіатричну допомогу

МОЗ зібрало правила, корисні контакти та посилання щодо отримання відповідних послуг у тих країнах, до яких після 24 лютого ц. р. виїхало найбільше наших громадян.

У разі психіатричних розладів і за потреби амбулаторного або стаціонарного лікування українці можуть отримати відповідні послуги в країні тимчасового перебування. У більшості країн для візиту до вузького спеціаліста необхідно отримати направлення у сімейного лікаря. Але, наприклад, у Латвії, Польщі, Румунії до психіатра можна потрапити напряму.

Якщо пацієнту, який страждає на психіатричні розлади, потрібні ліки, то отримати їх можна лише за рецептом психіатра. Проте продовжити рецепти, видані місцевими, а іноді й українськими, психіатрами, може сімейний лікар.

Психіатрична допомога у Великій Британії

У разі порушення психічного здоров'я в цій країні насамперед звертаються до свого сімейного лікаря.

Але існує чимало «гарячих ліній», де можна конфіденційно отримати консультацію підготовленого спеціаліста:

«Рука допомоги»: www.lifelinehelpline.info, 0808 808 8000 (для живої бесіди) або 18001 0808 808 8000 (для текстових повідомлень).

«Самаритяни»: 08457 90 90 90.

Більше інформацію про організації та «гарячі телефонні лінії» з психологічної підтримки можна знайти на <https://bit.ly/3BMrG5b> (для Англії) або <https://bit.ly/3OY7dNG> (для Шотландії).

Для пошуку допомоги у своєму регіоні можна скористатися Hub of Nore. Тут можна знайти найближчий заклад, де можна отримати деякі послуги щодо психічного здоров'я без направлення сімейного лікаря.

Психіатрична допомога в Естонії

Для того, щоб отримати направлення до психіатра, спочатку потрібно відвідати сімейного лікаря. Саме він видасть направлення на лікування. Бажано із собою мати наявні медичні документи, видані в Україні — їх потрібно показати лікарю.

Якщо пацієнту, який страждає на психіатричні розлади, потрібні ліки, то отримати їх можна лише за рецептом психіатра, який працює в Естонії. Сімейний лікар або сімейна медсестра може продовжити тільки ті рецепти, які видані естонськими психіатрами.

Психіатрична допомога в Іспанії

Алгоритм отримання психіатричних послуг в Іспанії передбачає такі три опції:

Відвідати свого лікаря загальної практики (*médico de cabecera*), який може призначити ліки;

За необхідності отримати у свого лікаря направлення на спеціалізоване лікування (*atención secundaria o especializada*) — до психолога або психіатра. Психолог може запропонувати терапію людям з психічними розладами, але тільки психіатр може призначати ліки;

Якщо попередніх кроків недостатньо, можна пройти лікування розладів у психіатричних лікарнях та реабілітаційних центрах.

Очікування прийому у вузького спеціаліста (якщо не йдеться про необхідність невідкладної допомоги) може бути тривалим, до шести місяців. Прискорити цей процес можна, оформивши приватну страховку. У такому разі направлення лікаря загальної практики не потрібне.

Психіатрична допомога у Латвії

У Латвії психіатри (і дорослі, і дитячі) вважаються лікарями прямого доступу. Тобто, щоб звернутися до них не потрібне направлення від сімейного лікаря. Знайти психіатра можна, зателефонувавши на номер 8000-1234. Оператори Національної служби здоров'я Латвії допоможуть знайти заклад та лікаря і за необхідності запишуть на прийом.

Українські пацієнти можуть розраховувати на консультацію, спеціальні дослідження та виписку рецепта на необхідні ліки. За потреби пацієнта госпіталізують або нададуть амбулаторну психіатричну допомогу.

Також Латвія надає безоплатну психоемоційну підтримку дітям, підліткам та їхнім сім'ям.

Психіатрична допомога у Литві

Щоб отримати медичну допомогу психіатра, потрібно звернутися до центру психіатричного здоров'я. У таких закладах цю допомогу оплачують лікарняні каси, тож платити за неї не доведеться.

Відеоконсультації психологів та психотерапевтів для дорослих і дітей доступні в інтернеті на онлайн-платформі manodaktaras.lt.

Крім того, група литовських психологів, психотерапевтів та психіатрів запустила ініціативу з надання психологічної допомоги громадянам України. Нині понад 40 фахівців готові надати її цілодобово. З ними можна зв'язатися електронною поштою: Vinkovskiene@gmail.com та lig40d@gmail.com.

Психіатрична допомога у Німеччині

У разі порушень психічного здоров'я слід звернутися до сімейного лікаря, за потреби він скерує пацієнта до психіатра або психотерапевта. Державне страхування охоплює менше фахівців із психічного здоров'я, ніж приватне. Крім того, на безоплатний прийом у лікаря необхідно чекати довше.

Пацієнтам із діагностованими психічними розладами, які мають державне страхування, гарантовано 25 сеансів або два роки терапії, залежно від того, що завершиться раніше. Наступний раз такою послугою можна буде скористатися не раніше, ніж за два роки. В іншому випадку доведеться заплатити за них. Середня вартість однієї години психотерапії становить від 60 до 100 євро, і більшість людей чекають щонайменше місяць, перш ніж отримати доступ до лікування.

Тим, хто має серйозні проблеми з психічним здоров'ям, наприклад, суїцидальні думки, певні залежності або психотичні симптоми, може бути призначене стаціонарне лікування.

Психіатрична допомога у Польщі

У Польщі українці можуть потрапити на прийом до психіатра без направлення сімейного лікаря, звернувшись до спеціаліста напряму. Знайти заклад, де приймає психіатр, та записатися на прийом можна через безоплатну цілодобову гарячу лінію 800 190 590.

Якщо пацієнт приймає спеціальні ліки, які відпускаються за рецептом, то він може отримати аналогічний рецепт на ліки в Польщі. Для цього пацієнт має звернутися до найближчого сімейного лікаря (знайти сімейного лікаря — 800 190 590). На візит потрібно з собою взяти український рецепт на потрібні ліки, закордонний паспорт (або інший документ, який посвідчує особу і факт перетину кордону з Польщею після 24 лютого 2022 р.) та PESEL (за наявності).

Сімейний лікар випише вам електронний або паперовий рецепт. За ним українці зможуть отримати свої ліки. Нагадаємо, що польська влада частково або повністю відшкодовує українцям вартість певних лікарських засобів.

Психіатрична допомога у Португалії

Щоб отримати доступ до психіатричної допомоги, треба записатися на прийом до лікаря загальної практики. Він проведе обстеження і направить пацієнта до спеціаліста чи лікарні, якщо це необхідно.

У Португалії основну психіатричну допомогу можна отримати у відділеннях первинної медичної допомоги та лікарнях, амбулаторно і стаціонарно. Також існують спеціалізовані психіатричні лікарі. Там, крім усього іншого, надають довгострокову спеціалізовану стаціонарну допомогу пацієнтам із серйозними проблемами психічного здоров'я, які не мають родинної чи соціальної підтримки.

Психіатри ставлять медичні діагнози та призначають лікування, як фармакологічне, так і психологічне. Вони мають бути зареєстровані як члени Ordem dos Médicos.

Психіатрична допомога у Румунії

У Румунії українці, які потребують психіатричної допомоги, можуть потрапити на прийом до психіатра без направлення сімейного лікаря. В цій країні можна звернутися до спеціаліста напряму. Якщо пацієнту потрібні ліки — лікар-психіатр випише рецепт та проконсультує щодо порядку їх отримання.

Українці можуть звертатися до лікарні Obregia (в Бухаресті) або Психіатричного інституту Socola (в Яссах).

Психіатрична допомога у Словаччині

Щоб потрапити на прийом до психіатра в Словаччині направлення не потрібне.

Психологічну допомогу можна отримати за номером 0-800-193-193.

Інші корисні контакти:

– швидка медична консультація українською мовою: +421-221-025-075, щодня з 7:00 до 19:00 (консультація безоплатна) або на сайті ua.diagnose.me/diagnoseme/uk

– лінія охорони здоров'я для українців: +421-221-025-075

Психіатрична допомога у Франції

У Франції психіатрична допомога об'єднана з психологічною та покривається системою медичного страхування. Людина з психічними розладами може спостерігатись у лікаря загальної практики або в медико-психологічному центрі (МПЦ).

МПЦ - це центри державної допомоги, що пропонують медико-психологічні та соціальні консультації всім, у кого є труднощі з психологічним або психічним станом. Такі центри є для дітей, підлітків та дорослих.

Пацієнт в центрі отримує допомогу від багатопрофільної команди, до якої входять медичні працівники (психіатри, психологи, медсестри, логопеди тощо), соціальні працівники (помічники соціальних служб, вихователі тощо). Всі консультації в таких центрах фінансуються державним коштом.

За медичними показами пацієнта можуть направити до відповідних структур (неповний терапевтичний приймальний пункт, денний стаціонар, психіатричне стаціонарне відділення).

Крім того, у Франції є невідкладна психіатрична допомога. Підстави для звернення по невідкладну допомогу є, якщо людина:

перебуває в стані крайньої зневіри, відмовляється від їжі, звичайних занять, самоізолюється,

вчиняє насильство проти себе або оточення,

має делірій, галюцинації, вона надто занепокоєна,

відчуває тривогу чи сильні душевні страждання, перебуває в депресії,

є небезпечною для себе чи навколишніх,

відмовляється від допомоги, якої потребує, тощо.

Номери для виклику невідкладної психіатричної допомоги:

15 – швидка допомога SAMU,

17 – поліція.

Детальна інформація щодо психологічної та психіатричної допомоги у Франції викладена у національному суспільному ресурсі psysom.com.

Психіатрична допомога в Чехії

Українці, які отримали візу тимчасового захисту та оформили медичне страхування, мають доступ до безоплатної психіатричної допомоги на рівні з громадянами Чехії, включаючи рецепти на ліки та відшкодування ліків. Психіатрична допомога покривається програмою державного медичного страхування.

На цьому сайті зазначені адреси та контакти всіх закладів та лікарів, які надають психіатричну допомогу в Чехії. На сайті є фільтри для пошуку закладу: за географією, типом закладу, типом захворювання, формою допомоги тощо.

Основною ланкою надання психіатричної допомоги в Чехії є психіатричні поліклініки, які можуть функціонувати як окремо, так і в складі психіатричних диспансерів та відділень психіатричних лікарень. На

цьому рівні надаються послуги з діагностики, лікування, реабілітації, моніторингу стану, корегування плану лікування тощо. Щоб потрапити до психіатра, направлення та попередній запис не потрібне.

За необхідності пацієнти з психіатричними захворюваннями отримують лікування в стаціонарі. Підставою для отримання допомоги є як направлення психіатра, так і самозвернення пацієнта, доставлення бригадою швидкої допомоги. Також можлива примусова госпіталізація, якщо пацієнт загрожує собі або оточенню, або за рішенням суду.

Також в Чехії існує проміжна ланка психіатричної допомоги, яка дозволяє пацієнту отримувати більше допомоги, ніж амбулаторно, але не бути соціально ізольованим. Така допомога реалізується через спеціальні дитячі садки, захищені робочі місця, центри професійного навчання, притулки, будинки для людей похилого віку, терапевтичні клуби, групи самодопомоги тощо.

Тимчасовим переселенцям з України рекомендовано звертатися по психіатричну та психологічну допомогу до Національного інституту психічного здоров'я. Допомога надається першочергово та без направлення. Пошта для контакту – ambulance@nudz.cz

18.08.2022

<https://usionline.com/bezpeka-ukrainok-za-kordonom-iak-zakhystyty-sebe/>

Безпека українок за кордоном: як захистити себе

Зловмисники під видом волонтерів, сексуальна та трудова експлуатація, насилля та непристойності - те, з чим, нажаль, іноді стикаються українки за кордоном під час евакуації.

...В яких ситуаціях слід бути пильними

За кордоном приватні особи можуть пропонувати жінкам прихисток. А потім виявляється, що за той прихисток українка повинна доглядати когось із членів родини, а також може зіштовхнутися з сексуальними домаганнями з боку господарів.

На кордоні громадян України можуть зустрічати зловмисники під видом волонтерів. Вони обіцяють переселенцям допомогу, однак в результаті можуть потрапити в сексуальну чи трудову експлуатацію. Такі ситуації фіксувалися на кордоні із Польщею.

Також не слід приймати безкоштовні послуги іноземних таксистів чи сідати у машину до незнайомих чоловіків, які згодні підвезти вас чи показати дорогу.

Рекомендації

...Щоб не стати жертвою торгівлі людьми, громадська правозахисна організація “Україна Ла Страда” радить:

1. Нікому не довіряйте ваш паспорт. Документи, що засвідчують вашу особу, завжди повинні знаходитися лише у вас. Зробіть та збережіть копії найважливіших документів або сфотографуйте їх і надішліть собі на електронну пошту, у хмарне сховище чи особам, яким ви довіряєте і з якими підтримуєте зв'язок щодо вашої подорожі.

2. Будьте обережні щодо пропозицій від приватних осіб, які не є представниками офіційних структур та організацій, координаційних чи волонтерських центрів.

3. Залиште близьким чи друзям детальну інформацію про своє майбутнє місце перебування за кордоном з адресою та контактними телефонами або намагайтесь повідомити інформацію одразу після прибуття.

4. Намагайтесь підтримувати постійний зв'язок із рідними чи друзями. Домовтеся з ними про кодове слово, фразу чи символ, які повідомлять, що ви в небезпеці.

5. Дізнайтесь номери телефонів українського посольства та консульських представництв за кордоном та візьміть їх із собою. Якщо ви опинились у скрутній ситуації або вам щось загрожує, звертайтеся до представників своєї країни, які допоможуть вам. Якщо в країні вашого перебування немає посольства України, телефонуйте до посольства України в сусідній державі.

Куди можна звернутися за допомогою

Якщо ви стали жертвою чи свідком злочину, то за допомогою можна звернутися на Національну гарячу лінію “Україна Ла Страда”.

Телефон: 0800 500 335 або 116 123 з мобільного.

Електронні канали зв'язку: Telegram: @NHL116123, Facebook: @lastradaukraine, Skype: @lastrada-ukraine, email: hotline@la-strada.org.ua

Головне управління поліції в Польщі анонсувало спеціальний номер телефону: +48 47 72 12 307 (для тих, хто дзвонить із інших країн: +48 47 72 07 123), а також електронну пошту spozkgr@policja.gov.pl для пошуку українських громадян, які зникли після перетину кордону.

Організації, які допомагають жінкам, що постраждали від насильства за кордоном

Wave

Єдина європейська мережа, яка зосереджується виключно на ліквідації насильства щодо жінок і дітей. Вона об'єднує понад 150 європейських жіночих неурядових організацій. Wave має базу служб підтримки для тих, хто зазнав насильства. Також можна звернутися безпосередньо до організацій- членів WAVE у європейській країні, в якій ви перебуваєте.

В межах проєкту Жіночого гуманітарного фонду миру ООН WPHF запустили SafeWomenHUB. Там надають невідкладну психологічну, гуманітарну та соціально-правову допомогу жінкам та дівчатам, які

постраждали від війни: Телеграм, Фейсбук, Інстаграм, пошта: safewomenhub@gmail.com

Women for women

Гуманітарна організація, яка надає практичну та моральну підтримку жінкам, що пережили війну. Організація створює різні програми, в тому числі по боротьбі з насильством, і в тому числі для жінок з України.

21.08.2022

<https://www.yavp.pl/uk/novini/u-varshavi-vidkryietsia-tsent-r-porad-i-dopomohy-bizhentsiam-z-ukrainy-20419.html>

У Варшаві відкриється Центр порад і допомоги біженцям з України

У Центрі працюватимуть фахівці, які надаватимуть необхідну допомогу, зокрема:

- психологічну підтримку;
- загальні поради з проживання та облаштування в Польщі;
- консультації з легалізації перебування в Польщі.

Також тут можна буде отримати допомогу соціальних працівників, які займатимуться вирішенням конкретних питань та проблем.

Крім цього, у Центрі допомоги "Пліч-о-пліч" працюватиме простір для дітей. У разі потреби, дитину можна залишити в ігровій кімнаті на кілька годин, де нею опікуватимуться вихователі та педагоги.

Прийти можна без попереднього запису й отримати безоплатну допомогу українською мовою.

Центр знаходиться за адресою: вул. Хмільна, 85/87 (ul. Chmielna 85/87)

Години роботи: 09:00 - 18:00 з понеділка до п'ятниці

Грошова допомога тут не надається.

Проект реалізовується за підтримки: UNHCR, the UN Refugee Agency, Danish Refugee Council, у партнерстві з Fundacja "Nasz Wybór"/Фонд "Наш вибір" та Fundacja dla Wolności.

26.08.2022

Інформація для людей з інвалідністю, які виїхали в Угорщину, рятуючись від війни

<https://semenivska-gromada.gov.ua/news/1661499388/>

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України українці переживають велику кількість випробувань. Необхідність покинути свої домівки та шукати притулку за кордоном в незнайомому

середовищі нелегко. Тож експерти(-ки) лінії допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» зібрали інформацію для людей з інвалідністю, які виїхали в Угорщину, рятуючись від війни.

Лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» діє для допомоги людям з інвалідністю, їх близьким родичам та опікунам(-кам), які знаходяться за кордоном чи в Україні. Допомога може надаватись як дорослим, так і за потреби дітям.

Яку допомогу можна отримати?

Індивідуальні та групові психологічні онлайн консультації;
консультації з правових питань.

Як звернутися?

заповнити онлайн-форму:bit.ly/36ZxDPпіслячого з вами зв'яжеться оператор у обраний вами спосіб;

зателефонувати (дзвінки по Україні) за ном.тел.: +38050 224-72-36;

зателефонувати або написати в Viber, Telegram, WhatsApp: +38050 224-72-36.

Гаряча лінія працює з 10:00 до 19:00 з понеділка по суботу. Наші оператори приймуть звернення та знайдуть спеціаліста(-ку), які допоможуть з запитом.

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

01.08.2022

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Психологічна допомога та бібліотерапія під час війни
<http://libr.rv.ua/ua/news/6808/>**

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – психологічна.

Україні потрібні українці. І головне – сенс життя. Без сенсу людина не може жити.

Настрій людей на війні не менш важливий, ніж справні зброя і техніка.

Сьогодні ми продовжили перегляд фільму «Клуб перших дружин» з коментарями від психолога Оксани Чигир. Напевно це піде на користь всім присутнім.

Не забули і про бібліотерапію. Сьогодні ми знайомилися з книгами Сергія Жадана. Його літературні твори одержали численні національні та міжнародні нагороди, були перекладені більше ніж двадцятьма мовами, зробивши автора одним із найвідоміших сучасних українських письменників.

Темою творів письменника є пострадянська дійсність в Україні. Для стилю Жадана характерний вжиток розмовної та нецензурної лексики. Комусь вона прийдеться до смаку, а хтось її цілковито не зрозуміє. Але ми переконані: це тільки поки що так!

Гідно тримаймо стрій!

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Правовий лекторій «Феміда»
<http://libr.rv.ua/ua/news/6807/>

Правовий лекторій «Феміда» пройшов у стінах нашої бібліотеки. Тема лекції «Соціальна допомога в умовах воєнного стану» та «Правова допомога внутрішньо переміщеним особам».

Спікером заходу була Древіко Оксана Василівна – головний юрист відділу безоплатної правової допомоги Рівненського місцевого центру з надання безоплатної правової допомоги.

Під час лекції розповіли, які права має особа, що зазнала внутрішнього переміщення. Це і щомісячна адресна грошова допомога, одноразова грошова допомога ВПО, підтримка сім'ям з дітьми, пенсійне забезпечення, працевлаштування та інші.

Також відповіли на питання:

- Що необхідно зробити для отримання допомоги.
- В яких розмірах надається допомога.
- Через який ресурс можна отримати допомогу.
- Яка тривалість виплати допомоги та інші.

Валентина Бендюг

Українська бібліотечна асоціація
Проект Рівненського обласного відділення «Бібліотекарі України
та Німеччини - разом до Перемоги»

<https://ula.org.ua/novyny-ta-podii/novyny/5032-proiekt-rivnenskoho-oblasnoho-viddilennia-bibliotekari-ukrainy-ta-nimechchyny-razom-do-peremohy>

ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації» розпочало проєкт «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги». У межах проєкту планується передати у 50 публічних бібліотек територіальних громад Рівненської області комп'ютерну техніку для обслуговування внутрішньо переміщених осіб, які тимчасово проживають на Рівненщині.

Головні організації-партнери проєкту: Ernst von Siemens Kulturstiftung (Культурний фонд Ернста фон Сіменса) з Німеччини та ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації». Співвиконавці проєкту – управління культури і туризму Рівненської облдержадміністрації та КЗ «Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека».

З часу військової агресії росії проти України Рівненщина прийняла більше 68 тис. внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У селах, селищах та містах краю нині проживає 53 тис. людей, які, перебуваючи в новому місці, відчувають тривогу й стрес, потребують допомоги у вирішенні різних питань життєдіяльності.

В умовах воєнного стану змінилося життя бібліотек та бібліотекарів краю. Вони стали активними учасниками громадського та культурного фронту своїх громад, є надійними партнерами місцевої влади, здійснюють інформаційний супротив, працюють, щоб допомагати ЗСУ, волонтерам, ВПО, містянам, чий рідні мобілізовані.

У центрі особливої уваги – ВПО, для яких публічні бібліотеки стали інформаційними центрами, місцями доступу до дистанційної освіти та роботи, адміністративних послуг та цифрової освіти. У бібліотеці можна дізнатися про інфраструктуру населеного пункту, соціальні заклади та медичні центри, благодійні місії, послуги та культурні можливості території, туристичні відомості про край.

Як цифрові хаби, бібліотеки поширюють офіційну інформацію органів влади, надають доступ до інтернету та інтернет-місця для дистанційної роботи ВПО, онлайн-навчання школярів та студентів. Локації бібліотек з WI-FI доступом активно використовуються фрілансерами. Бібліотекарі допомагають ВПО отримати потрібні послуги та виплати, замовити довідки через мобільний застосунок «Дія».

Разом з тим, не всі публічні бібліотеки готові здійснювати потужну підтримку ВПО через брак технічного обладнання та відповідних навичок у персоналу бібліотек. Тому Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації спрямувало свої зусилля для пошуку відповідних партнерств та залучення технічної допомоги для впровадження цифрових послуг у бібліотеках територіальних громад. Інформаційну та контактну допомогу у вирішенні цих завдань надала Валентина Степанівна Пашкова, голова Експертної ради ВГО Українська бібліотечна асоціація, результатом чого стали нові партнерства з німецьким Культурним фондом Ернста фон Сіменса та спільний проєкт «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги».

Проєктом передбачається передання сучасних ПК для 50 публічних бібліотек територіальних громад Рівненщини; актуалізація знань та підготовка «цифрових» тренерів з числа бібліотечних працівників, які проводитимуть навчання для ВПО та місцевої громади у своїх населених пунктах; організація серії тренінгів з різних тем: Як оформити статус ВПО, Як подати заявку про пошкоджене чи знищене, Як отримати грошову допомогу від міжнародних організацій та допомогу по безробіттю, Як користуватися найпопулярнішими онлайн-послугами (оплата комунальних послуг, запис до лікаря, е-банкінг) та онлайн-ресурсами для змішаного та дистанційного навчання учнів середньої та старшої школи (Всеукраїнська школа онлайн) тощо.

Ефективності реалізації проєкту сприяє Меморандум про співпрацю між ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації», управлінням культури і туризму Рівненської ОДА, Рівненською ОУНБ.

У межах першого етапу реалізації проєкту досягнуто домовленостей між партнерами, здійснено логістику та доставку 50 системних блоків у Рівненську ОУНБ, проведено попередній моніторинг відповідності умов отримання бібліотеками громад технічної допомоги, виготовлено наліпки з логотипом проєкту та розміщено на ПК. Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації веде перемовини з Німецьким Культурним фондом Ернста фон Сіменса щодо подальших проєктних заходів.

Президія ВГО Українська бібліотечна асоціація підтримує ініціативу Рівненського обласного відділення та висловлює подяку партнерам з Німеччини за сприяння функціонуванню бібліотек України в умовах війни.

Національна наукова медична бібліотека України
АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ

<https://library.gov.ua/aspekty-psykholohichnoi-dopomohy-ditiam/>

Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ. – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. – 96 с.

Нове видання, присвячене аналізу сучасних теоретико-методичних і практичних підходів щодо психологічної допомоги дітям.

Автор посібника Валерій Зливков, канд. психол. н., доцент, зав. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, який студентом штудіював науку в читальному залі #ННМБУ особисто передав примірник з дарчим підписом до нашої бібліотеки.

Книга написана у співавторстві з колегою – кризовим психологом Світланою Лукомською, канд. психол. н., с. н. с.

У підручнику окреслено особливості психосоціальної допомоги та психотерапевтичних втручань, зокрема основні моделі допомоги дітям війни, ефективні у різних країнах (Боснії та Герцоговини, Палестини, Хорватії, Лівану, Сирії), а також можливості адаптації зарубіжних методик психосоціальної підтримки дітей війни до реалій України.

Посібник адресовано широкому колу практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та усіх, хто цікавиться психологічною допомогою дітям в умовах війни.

Війна – це більше колективний, а не індивідуальний досвід, а тому не можна ігнорувати руйнування соціальних світів дорослих і дітей, насамперед це стосується зміни світосприйняття на рівні цінностей, втрати відчуття «безпечного і контрольованого світу», який дітям забезпечують саме дорослі.

Діалог з психологом: Як відновити ресурси
<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3327-dialoh-z-psykholohom-yak-vidnovyty-resursy>

Нормальний стан – це коли достатньо сил, енергії, засобів, мотивації для досягнення будь-якої мети. Але досить часто ми втрачаємо свій ресурс й не знаємо як відновити енергію.

Одним з дієвих методів відновлення ресурсного стану є медитативна практика. Її ефективність змогли відчути на собі учасники «Діалогу з психологом», який пройшов 01 серпня 2022 року в Центральній бібліотеці Олександрійської міської ЦБС.

Під професійним керівництвом психолога Вадима Немова, присутні на практиці впевнилися в тому, що подібні методи відновлення енергії є дійсно дієвими. Адже, прості вправи допомагають залишатися у ресурсі та повертати відчуття опори й стабільності у стресових ситуаціях.

Фахівець відмітив особливу значущість збереження й наповнення особистого ресурсу, адже це дає змогу отримувати задоволення від життя, ставити цілі та йти до них, дарувати свою любов і почуватися щасливими. Тож, використовуйте отримані знання й будьте завжди в ресурсі!

02.08.2022

“Бібліоняня” Вільнохаб

<http://surl.li/crroq>

Новітня послуга Виноградівської центральної публічної бібліотеки «Бібліоняня» стала актуальною, цікавою та потрібною для батьків та дітей з числа внутрішньо переміщених осіб. Послуга передбачає проведення змістовного дозвілля та творчого розвитку дітей, зокрема – надання підтримки мамам для нетривалого перебування дітей в комфортному та безпечному середовищі. Послуга реалізовується в рамках реалізації проекту «ВільноХаб». За рахунок гранту бібліотека отримала іграшки та розвиваючі ігри, книги-розмальовки, матеріали для малювання, ліплення тощо.

Сьогодні п. Оксана – волонтерка з когорти ВПО провела інтегроване заняття «Різні лікарі бувають, про здоров'я наше дбають». Основна мета заняття – ознайомити дітей з професіями лікарів: педіатра, стоматолога, окуліста, лора, надаючи доступні відомості про зміст та особливості їх роботи, збагачувати лексичний запас назвами професій лікарів; виховувати повагу до професій медичних працівників та у разі надзвичайної ситуації як реагувати на неї.

Заняття завершилося майстер-класом по бісероплетінню та інтелектуально-розважальними іграми.

Н. Волян Меморандум про співпрацю

<http://libr.rv.ua/ua/news/6820/>

2 серпня відбулося підписання Меморандуму про співпрацю між управлінням культури і туризму Рівненської облдержадміністрації – Любов Романюк, ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації» – Олександра Промська та КЗ «Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека» РОР – Валентина Яроцук в рамках проекту «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги».

Ключовими напрямками співпраці є:

- Професійний розвиток бібліотекарів.
- Реалізація навчальних та інформаційних програм, спрямованих на впровадження цифрових бібліотечних послуг.

- Впровадження інновацій для оновлення і покращення якості бібліотечного обслуговування жителів територіальних громад Рівненщини, інше.

Проектом передбачається передання сучасних 50 ПК для публічних бібліотек ТГ Рівненщини для організації місць доступу до цифрових знань та послуг; актуалізація знань та підготовка «цифрових» тренерів з числа бібліотечних працівників, які проводитимуть навчання для ВПО та жителів у своїх населених пунктах; організація серії тренінгів з інформаційної та цифрової грамотності.

З часу військової агресії росії проти України Рівненщина прийняла більше 68 тис. внутрішньо переміщених осіб. У селах, селищах та містах краю нині проживає 53 тис. людей, які перебуваючи в новому місці відчують тривогу й стрес, потребують допомоги у вирішенні різних питань життєдіяльності.

В умовах воєнного стану бібліотеки та бібліотекарі стали активними учасниками громадського та культурного фронту своїх громад, ведуть інформаційний супротив, працюють, щоб допомагати ЗСУ, волонтерам, ВПО, містянам, чий рідні мобілізовані, надійні партнери місцевої влади.

У центрі особливої уваги ВПО, для яких публічні бібліотеки стали цифровими хабами, що надають доступ до інформації, дистанційної освіти та роботи, адміністративних послуг та цифрової освіти. Активно використовуються фрілансерами локації бібліотек з WI-FI доступом. Бібліотекарі допомагають ВПО отримати потрібні послуги та виплати, замовити довідки через мобільний застосунок «Дія».

Разом з тим не всі публічні бібліотеки готові здійснювати потужну підтримку ВПО через брак технічного обладнання та відповідних навичок у персоналу бібліотек.

ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації» за підтримки КЗ «Рівненська ОУНБ» розпочало проєкт «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги». У межах проєкту залучено міжнародну технічну допомогу через Культурний фонд Ернста фон Сіменса (Ernst von Siemens Kulturstiftung) з Німеччини. Логістичну підтримку забезпечило Німецько-українське товариство економіки та наук та управління культури і туризму Рівненської ОДА.

Об'єднання зусиль сторін-підписантів сприятиме розширенню діяльності усіх учасників для поглиблення якості цифрової трансформації публічних бібліотек в їх роботі для надання сучасних послуг ВПО та громаді.

03.08.2022

Є. Напуда

В Ужгороді відбудеться психологічна зустріч "В пошуках ресурсів"

<https://uzhgorod.net.ua/news/169533>

5 серпня о 17:00 в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. Ф.Потушняка (пр. Свободи, 16) пройде групова психологічна зустріч "В пошуках ресурсів".

Ця зустріч для людей, що хочуть зрозуміти чому одні люди відновлюються від війни швидше, а їм потрібно на це більше часу і сил.

На такій зустрічі можна:

- навчитись гнутися, але не зламатися, прийти в норму, а можливо й навіть рости в умовах негативного життєвого досвіду;
- знайти свою власну унікальну комбінацію ресурсів для боротьби з несприятливими обставинами;
- набути відчуття внутрішньої опори, отримати емоційну та психологічну підтримку.

Проект TATOhub реалізується громадською організацією «Клуб рибалок України - Юей Фішинг Клуб», виконавчим партнером #UNFPA Фонду ООН у галузі народонаселення в межах програми ООН з відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу.

У місті Павлоград реалізовується українсько-англійський проект «Освіта в умовах надзвичайних ситуацій»

<https://pavlogradmrada.dp.gov.ua/news/u-misti-pavlograd-realizovuehtsya-ukra%D1%97nsko-anglijjskijj-proekt-osvita-v-umovakh-nadzvichajnikh-situacijj.html>

У місті Павлоград реалізовується українсько-англійський проект «Освіта в умовах надзвичайних ситуацій» у співпраці з благодійним фондом «За майбутнє України» та за підтримки британської організації Street Child.

Метою проекту є створення Центру з надання психоемоційної соціальної підтримки для дітей та їх батьків, забезпечення безпеки дітей та доступ до життєво важливої інформації та послуг.

Працівники Міського культурно-дозвільницького центру, Павлоградської централізованої міської бібліотечної системи та Центру надання соціально-психологічних послуг взяли участь у навчальних тренінгах у м. Дніпрі. Тренінги були присвячені психологічній допомозі дітям в умовах стресових ситуацій, невідкладній психологічній допомозі, соціально-емоційному та етичному навчанню (СЕН) і основам його

впровадження. Також учасники отримали інформацію про протимінну безпеку, про поводження з вибухонебезпечними предметами, про техніку самовідновлення та самопомоги з метою підтримки власного психологічного стану тощо.

У місті активно проводиться робота щодо підтримки дітей із сімей, які вимушені були залишити свої рідні домівки. Щодня працівники закладів культури, освіти та спорту виїжджають на місця проживання ВПО і проводять майстер-класи, ігрові програми, спортивні заняття, кіноперегляди. Також із великим задоволенням діти відвідують Павлоградський історико-краєзнавчий музей, бібліотеки міста, де працівники закладів завжди готують цікаві програми, квести, в яких можуть брати участь не лише діти, а й їх батьки.

Участь у проєкті надасть можливість охопити ще більшу кількість дітей, які потребують психосоціальної підтримки в складних та надзвичайних умовах війни, та створити кризовий центр із залученням відповідних фахівців, до якого можуть звернутися всі, хто потребує психологічної допомоги.

Жителі Шумська можуть отримати безкоштовні консультації психолога

<http://surl.li/cphov>

У Публічній бібліотеці Шумська відбулося засідання круглого столу з питання запобігання та протидії домашньому насильству під час якого обговорили реалізований проєкт у Шумській громаді «Не мовчи – зупини» у рамках програми «Active Citizens» за підтримки British Council.

Якщо постраждали від домашнього насильства, ви захищені Законом та маєте право на повноцінну допомогу.

**Хмельницька обласна бібліотека для дітей імені Т.Г. Шевченка
СпівДіємо заради дітей**

http://odb.km.ua/?dep=2&w=show_news&dep_up=3&dep_cur=19&news_id=1537#gsc.tab=0

Всеукраїнський проєкт “СпівДія заради Дітей” реалізовується в багатьох областях України впродовж кількох місяців. Він спрямований на проведення різноманітних довзвіллевих заходів для дітей-переселенців, що сприяють їх соціальній адаптації, надають психологічну та емоційну підтримку. Наша бібліотека стала частиною цього проєкту ще на самому початку його втілення у Хмельницькому.

Натепер ми продовжуємо співпрацю з командою проєкту і радо приймаємо його учасників. Розповідаємо їм про бібліотеку, ділимося секретами та презентуємо нові цікаві книги. Кімната Казок, яка уже давно є нашим брендом, дивує і зовсім маленьких, і трохи старших дітей. А ще ми пропонуємо творчі експерименти на майстер-класах. От сьогодні, наприклад, малюки виготовляли космічні ракети, а підлітки вправлялися в мистецтві орігамі, створюючи міжгалактичних метеликів.

Попереду у нас багато нових цікавих зустрічей з учасниками проєкту. Дякуємо організаторам та представництву у місті Хмельницький за можливість діяти заради дітей!

Проєкт реалізується командою благодійного фонду «СпівДія» за підтримки ЮНІСЕФ та Міністерства молоді та спорту України.

03.08.2022

Хмельницька міська централізована бібліотечна система

У бібліотеці вчилися долати труднощі

https://www.cbs.km.ua/?dep=2&w=show_news&dep_up=3&dep_cur=19&news_id=3003

«Як долати труднощі?» Пізнавальну ігрову зустріч із такою назвою організували волонтери Червоного Хреста для дітей у центральній публічній бібліотеці. Гутірка відбулася 3-го серпня.

Психологи запропонували малечі низку активностей. Так, відповідаючи на питання дорослих, хлопчики із дівчатками розповідали про життєві перепони, із якими їм вже довелося зіткнутися. А ще залюбки долучилися до виконання різноманітних вправ. До прикладу, тримаючись за руки, «зв'язалися» у вузол, а ведучий намагався цей вузол розплутати. При цьому щиро і по-дитячому малеча розповідала про свої відчуття: чи легко розплутатися, чи присутній дискомфорт.

«Ці вправи допоможуть дітям не лише навчитися розв'язувати проблеми, – говорить волонтерка Дарина Янчук. – Що не менш важливо: діти усвідомлять власну силу і силу взаємодії з іншими».

Насамкінець зустрічі усі разом взялися ліпити із полімерної глини. Дуже швидко у вправних дитячих руках з'явилися звірятка та навіть пундики! Тож додому учасники зустрічі пішли із маленькими кольоровими сюрпризами.

04.08.2022

Презентація "Поезії без укриття"

<https://www.blitz.if.ua/news/prezentatsiya-poezii-bez-ukrittya>

4 серпня Івано-Франківська обласна бібліотека імені Івана Франка запрошує на презентацію антології "Поезія без укриття". Початок о 15:00.

До антології ввійшли вірші 70 українських поетів. У книзі представлені твори поетів із Бучі, Ірпеня, Борисполя, Білої церкви, Києва, Чернігова, Сум, Харкова, Полтави, Черкас, Хмельницького, Рівного, Луцька, Львова, Ужгорода, Івано-Франківська, Тернополя, Чернівців, Вінниці, Кропивницького, Дніпра, Миколаєва, Херсона, Червонограда, Лубен, Олександрії та багатьох інших міст.

Під час зустрічі всі охочі з перших вуст зможуть дізнатися, як з'явилася книга, яка є свідком війни та почути поезію, написану серед сирен і вибухів.

Надія Гармазій - упорядниця та співавторка "Поезії без укриття" розповість про зародження ідеї створення цієї книги війни та необхідність художньої фіксації певних моментів історії, коли відчуття ще зовсім живі.

Ірена Яніцька - дизайнерка та співавторка антології додасть розуміння, як це робити книгу про війну між сиренами і ракетами, коли завтра може не наступити.

Василь Карп'юк - видавець та співавтор цієї символічної хроніки протистояння, розповість чому треба зберегти художнє відображення цієї війни та важливість культури в час війни.

25 % з кожного проданого примірника перераховуються для ЗСУ.

Книжки на сніданок, майстер-класи на обід: як працює Бібліотека Супергероїв

<https://smallheartwithart.org/ua/2022/08/04/knyzhky-na-snidanok-majster-klasy-na-obid-yak-praczyuye-biblioteka-supergeroiv/>

Школа Супергероїв в НДСЛ «Охматдит» має своє місце сили — це Бібліотека. Від початку війни вона стала сховищем дитинства, бо розташована на цокольному поверсі і за військовим правилом «двох стін». Саме тут діти збиралися щодня, саме тут вони ділилися своїми страхами та тривогою і хоча б на пару годин могли забути про те, що коїться на вулиці.

«Під час війни ми відчиняли Бібліотеку на кілька годин, щоб провести якісь майстер-класи чи зіграти з дітьми в ігри. Але вони почали просити більше часу, щоб просто бути там. А деякі навіть почали читати, хоча до цього казали, що книжки їм не цікаві» — Світлана, соціальна працівниця в НДСЛ «Охматдит».

Зараз Бібліотека працює на повній швидкості, адже нам вдалося знайти неймовірну Бібліотекарку — Ольгу Булкіну. Буквально з першого дня війни вона волонтерила в НДСЛ «Охматдит», приходила, щоб

провести майстер-класи чи розвеселити дітей й співробітниць лікарні, адже Ольга — професійна лікарняна клоунеса.

Відтепер щодня в Бібліотеці діти влаштовують рольові читання, ліплять, будують замки з Lego чи можуть просто поговорити на вільні теми. Наприклад, нещодавно всі разом малювали зіркового пса-сапера Патрона, який згодом сам завітав до НДСЛ «Охматдит». Ольга Булкіна постійно повторює, що діти називають Бібліотеку місцем, де здійснюються мрії: «Найцінніше, коли я приходжу на роботу, а біля дверей уже зібралася банда, всі обіймають мене і кажуть: ми так чекали коли ти прийдеш і ми опинимось в Бібліотеці! Заради таких моментів хочеться жити й працювати».

Як усе починалося

Бібліотека Супергероїв пройшла свій шлях. І почався він (як і сама Школа) у ВІЛ-відділенні НДСЛ «Охматдит». Там були свої книжки, більшість з яких виглядали доволі старими та геть не цікавили дітей. Нам спало на думку зібрати видання сучасних авторів — щоб це були яскраві, популярні книжки, які просяться в руки. Але як же зацікавити дітей саме читанням? Ми звернулися до телеведучих, які раз на тиждень приходили та читали дітям уголос. Справжнім хітом цих подій став Всеволод Нестайко та його «Лісова школа», діти наперебій просили почитати ще трішки, з нетерпінням чекали наступного тижня, а щойно книгу завершили — одразу попросили почати її знову.

Наповнити Бібліотеку класними книгами нам допомогли магазин БУКВА, видавництво «Веселад» та Книжковий Арсенал. А видавництво #книголав подарували екземпляри всіх книг, що в них виходили. Так Бібліотека оживала та наповнилася сучасними історіями, від яких дітей було важко відірвати. Згодом туди приєдналися підручники від видавництв «Генеза» та «Ранок». І щоб доповнити нашу Бібліотеку справді особливими примірниками, ми 2019 року влаштували марафон під час всеукраїнської конференції вчителів EdCamp, де запросили педагогів обрати та подарувати одну особливу книгу про супергероїв та героїнь.

Що в результаті? За весь цей час ми змогли зібрати понад 14 000 книг, частину з яких відправили в Школи Супергероїв в інших містах. Але стало чітко зрозуміло, що книжкам потрібен свій дім. Так народився сучасний освітній простір, який став порталом у дитинство. Дизайн приміщення та всіх меблів Бібліотеки Супергероїв розробили талановиті дизайнери з бюро «Двоеточие» Юрій Баган та Єлизавета Феценко. А книжки нарешті знайшли свій комфортний дім. І окрім куточків для читання, ми облаштували ігрову зону та розмістили столи з комп'ютерами, аби діти могли тут вповні насолоджуватися часом для себе.

Уже в лютому 2020 року Бібліотека за підтримки кураторки Школи Супергероїв, телеведучої 1+1 Наталії Мосейчук, відчинила свої двері для

всіх пацієнтів НДСЛ «Охматдит». І нашою першою зірковою гостею стала Катерина Павленко, вокалістка гурту Go-A: “Всі ми, і дорослі, і діти мріємо. Але дуже часто ніхто не вірить в нас, в наші мрії. Та це не причина здаватися, варто читати. Книжки як ніщо інше вчать мріяти. Це найкраще джерело аби розвивати свою фантазію, не зупинятися і мріяти про щось прекрасне для всього суспільства, всієї планети.”

Бібліотека в лікарні — портал у дитинство

Зараз Бібліотека повністю ожила, війна не змогла зупинити її серцебиття, а навпаки лише посилила його. Тут діти чуються безпечно, тут можуть вільно подорожувати фантастичними країнами чи всесвітами, вчитися, тамувати голод пригод та вражень. Лише за червень 2022 року діти взяли та прочитали майже 40 книг. Їх запал та цікавість лише зростають. І для когось Бібліотека стає терапією, місцем, де можна вільно мріяти чи самовиражатися, місцем, де немає діагнозів чи перешкод...

Дякуємо всім друзям та партнерам, завдяки яким з’явилася та живе Бібліотека Супергероїв — компанія Winner Imports Ukraine, аудиторська компанія Baker Tilly Україна, International Women’s Club of Kyiv, компанія Cooper&Hunter Ukraine, Hanoch Piven, The World Union For Progressive Judaism, Дар’я Померанцева та Inna Schorr.

Арт-обійми з Іванною Голуб

<https://rivnebs.com.ua/news/1784-art-obijmi-z-ivannoju-golub>

У рамках проект «Арт-обійми з Іванною Голуб» в четвер, 4 серпня, знов завітали до Центральної міської бібліотеки ім. Короленка Наталія Зелінська та Наталія Панасюк.

Спочатку психологині пояснили дітям, як заспокоїтися в нестандартній ситуації за допомогою вправ під назвою «Метелик». Потім дітки продовжили займатися по методичних картках «Радіти знову». Їм запропонували за допомогою підручних засобів зробити чарівного персонажа «Памагайка».

Вони зробили його кольоровим та багатошаровим. Цей персонаж повинен давати розраду та допомагати, коли сумно. На запитання Наталії Панасюк, у яких випадках створений персонаж їм допоможе, присутні впевнено відповіли, що завжди. За роботою та спілкуванням час пролетів швидко, тому домовились, що й далі будуть працювати з казковим хлопчиком.

Барчан та переселенців у місцевій бібліотеці вчать робити витинанки

<https://barnews.city/articles/228640/barchan-ta-pereselenciv-u-miscevij-biblioteci-vchat-roboti-patriotichni-vitinanki->

Барська майстриня Тетяна Рудик для охочих барчан та внутрішньо переміщених осіб проводить майстер-класи з виготовлення витинанки. Про це повідомляє Барська публічна бібліотека.

"Майстриня Тетяна Рудик розповіла про витинанку, ознайомила з її технікою виконання та запропонувала кожному на вибір кілька взірців малюнків. Під час заняття всі учасники уважно прислухалися до порад та з задоволенням копіювали та вирізали обрані заготовки".

Вже відбулося кілька окремих занять для дітей та дорослих, на яких присутні вирізали свою власну, часто - першу витинанку.

Заняття проходять за фінансової підтримки Міжнародного Вишеградського Фонду International Visegrad Fund в рамках проекту «Екстрене реагування на проблеми внутрішньо переміщених осіб під час воєнного стану в Україні» та в партнерстві з Фонд розвитку громади Фонд розвитку громади #go2frg.

Арт-терапія з психологом Анастасією Ленчинською для переселенців

<https://lviv.dityvmisti.ua/smugastyi-slon/art-terapiia-z-psykhologom-anastasiieiu-lenchynskoiu-dlia-pereselentsiv/>

В нас виникла ідея зібрати разом цікавих людей, які вимушено переїхали у Львів через війну. На попередніх арт-зустрічах ми часто чули запит про бажання познайомитись і завести нових друзів. Тому запрошуємо Вас в цю неділю. Всього буде 10 місць.

Що будемо робити: будемо знайомитись та разом з психологом проведемо арт-терапевтичну зустріч на надання ресурсу та заземлення. Будемо малювати та досліджувати себе ?

Про спікера: Анастасія Ленчинська - гештальт-психотерапевт, яка має 5 років практичного досвіду. Працює зі зв'язком думок, емоцій та тіла.

Для кого: для тих, хто переїхав у Львів через війну

Де і коли: 7 серпня з 13:00 до 15:00, **Urban бібліотека**, Устияновича 4

Скільки: будь-яка купюра. Всі донати йдуть на підтримку ЗСУ – разом наближаємося до перемоги.

Запис обов'язковий

У Броварах для дітей із інвалідністю та ВПО волонтери відкриють мобільну бібліотеку

<https://kievvlast.com.ua/news/u-brovarah-dlya-ditej-iz-invalidnistyu-ta-vpo-volonteri-vidkriyut-mobilnu-biblioteku>

У Броварах для дітей із інвалідністю та ВПО волонтери відкриють мобільну бібліотеку

У Броварах на Торгмаші благодійний фонд "Від мрії до реальності" для дітей із інвалідністю та внутрішньо-переміщених дітей, якими він опікується, відкриває мобільну бібліотеку NU Library.

Про це КВ дізналась із публікації видання "Трибуна-Бровари" з посиланням на засновницю фонду Анастасію Ставнічук.

Повідомляється, що організатори придбають понад 100 книжок, які підуть як у фонд нової бібліотеки, так і в якості подарунків для дітей із інвалідністю та дітей із внутрішньо-переміщених сімей.

"Ці книжки малеча отримає на святковому відкритті NU Library, яке відбудеться 6-го серпня об 11:00. Із відомих причин місце проведення заходу не анонсується. Але відомо, що захід відбудеться в житловому мікрорайоні міста "Торгмаш", – поділилися Анастасія Ставнічук.

Також на Торгмаші для 50 дітей організатори влаштують невеличке свято, яке включатиме майстер-клас із виготовлення закладок, чаювання та читання книжок.

"Окупанти, заходячи в населені пункти, знищують школи та бібліотеки – місця, де українці можуть здобувати освіту та навчатись, ставати кращими. Тому ми створюємо такі мобільні пункти, які не закривають потребу в навчанні та читанні на 100%. Унікальність цієї бібліотеки полягає в можливості дитини обміняти свою книжку на іншу", – розповіла засновниця фонду.

Також очільниця повідомила про відкриття в найближчому майбутньому подібної бібліотеки в селі Плоске на території місцевої школи.

Нагадаємо, у рамках соціального проєкту "Твої Долоні" для дітей Димерської громади незалежно від віку та їх батьків пропонується отримати фахову допомогу.

В Ужгороді організували майстер-клас для малечі - виготовляли іграшки з фетру

<https://uzhgorod.net.ua/news/169569>

В Закарпатській обласній бібліотеці провели арт-терапію: заняття з виготовлення іграшок з фетру для дітей та їхніх батьків. Долучилося понад 30 учасників: як містяни, так і вимушені переселенці.

Майстер-клас проводять в рамках проекту ТатоХаб. Такі заходи планують проводити і надалі – в сьогоденних реаліях творча робота допомагає відволіктись, зняти стрес та адаптуватись, а також, добре провести час в родинному колі і знайти нових друзів. Майстер-клас з виготовлення іграшок з фетру провели для дітей в Закарпатській обласній бібліотеці. Малеча в захваті – ось-ось вони власноруч змайструють щось цікаве. До виготовлення іграшок долучились діти та їхні батьки з різних куточків України. Така арт-терапія надзвичайно корисна – в сьогоденних реаліях творчі заняття допомагають швидшій адаптації та зняттю стресу. Майстер-клас проводить волонтерка Катерина Сміян. Це заняття не тільки для розвитку творчого мислення та дрібної моторики, а й психологічне, спрямоване на вдосконалення діалогу між батьками та дітьми. Сьогодні це як ніколи актуально. Майстер-клас провели в рамках проекту ТатоHub Ужгород.

Безпека життєдіяльності людей. “Вільнохаб” <http://surl.li/crroa>

З метою навчити дітей з когорти ВПО зосереджувати увагу на небезпеці, що криється в предметах домашнього вжитку, які завдають шкоди здоров'ю та життю дитини; формувати вміння правильно поводитись у небезпечних ситуаціях; закріпити основні правила поведіння дітей на вулиці, вдома та на дорозі на базі Виноградівської ЦПБ проведено інтегровану лекцію «Безпека життєдіяльності дітей». Волонтерка з когорти ВПО п. Оксана детально розповідала про елементарні правила безпечної поведінки у різних життєвих обставинах поєднавши лекцію з повчальним мультфільмом.

Після інформаційної лекції для діток було проведено майстер-клас «Квітка з фоамірану». Квіти, зроблені з фоамірану, користуються досить великою популярністю, тому що їх використовують для виготовлення прикрас, прикраси іграшок, для магнітиків, закладок та багато іншого. Вони старанно вирізали пелюстки квіток та листочки. Дехто з діток зробити двокольорову, щоб вона виглядала більш цікаво та оригінально. Майстер-класом захопилися не тільки дітки але і їх батьки.

Захід пройшов в рамках реалізації проекту «ВільноХаб». Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми “Мріємо та діємо”, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

05.08.2022

Л. Літвицька Клуб психологічної допомоги: в луцькій бібліотеці навчають долати стрес і тривогу під час війни

<https://suspilne.media/267884-klub-psihologicnoi-dopomogi-v-luckij-biblioteci-navcaut-dolati-stres-i-trivogu-pid-cas-vijni/>

В одній із бібліотек Луцька започаткували роботу клубу психологічної допомоги під час війни. Впродовж місяць заняття відвідують як переселенці, так і місцеві жителі.

Як розповіла Суспільному психологиня Жанна Роюк, четверте заняття клубу, куди завітали майже 20 учасників, організували на тему відповідальності за власне життя...

Психологиня Жанна Роюк зазначила, що під час війни вирішила волонтерити, допомагаючи людям подолати стрес, тривогу та депресію.

"Ми знайомимось з своїми почуттями, визнаємо природу людини, розвиваємо емоційний інтелект, вчимось давати собі раду в складних ситуаціях. Є спеціальні техніки і методики, які за секунди, хвилини, можуть вивести людину з серйозної кризи, тривоги і страху", – додала психологиня.

Безплатні зустрічі з фахівцем у рамках клубу психологічної допомоги відбуваються щочетверга о 13:00 у міській бібліотеці.

«Емоції війни»: у Науково-технічній бібліотеці відбудеться лекція психотерапевта Володимира Станчишина

<https://lpnu.ua/events/emotsii-viiny-u-naukovo-tekhnichnii-bibliotetsi-vidbudetsia-lektsiia-psykhoterapevta>

У суботу, 6 серпня 2022 року, о 13.00, в читальній залі Науково-технічної бібліотеки НУ «Львівська політехніка» (вул. Професорська, 1) відбудеться лекція психотерапевта Володимира Станчишина «Емоції війни».

Подія організована Українським Фотографічним Товариством у співпраці з Львівським Фотомузеєм та Науково-технічною бібліотекою НУ «Львівська політехніка».

«Ми поговоримо про тривогу, про почуття провини, про злість і ненависть, про втому і апатію, але також про радість, про бажання перемоги і все, що цьому сприяє. Це емоційна гойдалка війни – ми всі зараз на цій гойдалці, тому нам так необхідно вміти слухати себе», – йдеться у повідомленні.

Володимир Станчишин – психолог- психотерапевт, керівник центру психічного здоров'я «Лабораторія змін», автор книг: «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією», «Для стосунків потрібні двоє».

Вхід безкоштовний.

Переселенка з Бучі стала арттерапевткою у Луцьку

<https://zahid.espreso.tv/pereselenka-z-buchi-stala-artterapevtkoyu-u-lutsku>

З перших днів перебування у Луцьку Євгенія Шаповалова активно долучилася до роботи в арттерапевтичному центрі Палацу культури

Про це повідомила Луцька міська рада, передає "Еспресо.Захід".

Мешканка м. Буча Євгенія Шаповалова у зв'язку з війною упродовж 5 місяців мешкає у Луцьку. Уже з перших днів перебування у Луцьку Євгенія активно долучилася до роботи в арттерапевтичному центрі Палацу культури "Діти слухають казки", творчо співпрацювала із зразковою дитячою театральною студією "Бешкетники". У бібліотеці-студії ДіМ як волонтер працювала над реалізацією міжнародного проекту "ВільноХаб", в рамках якого провела низку заходів для дітей. Особливою популярністю користувалися заняття з медіа грамотності циклу "Твоя соціальна сторінка – твоє обличчя", заняття в блогер-студії "Медіа-cases", арттерапевтичні заняття з хоум-терапії, артплєнер "Весняний цвіт", артпростір Веселка. Активно долучалася і до проведення інших бібліотечних заходів як дизайнер та фотограф.

Наразі жінка повертається додому. Відтак директорка департаменту культури Тетяна Гнатів вручила Євгенії подяку за творчу співпрацю та побажала щасливого повернення до рідного міста.

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека

Онлайн семінар «Медичні бібліотеки в умовах війни» (5 серпня)

https://library.te.ua/2022/08/05/news22_183med/

5 серпня 2022 року на платформі ZOOM проходив семінар на тему: «Медичні бібліотеки України в умовах війни», який проводила Національна наукова медична бібліотека України за участі Секції медичних бібліотек Української бібліотечної асоціації, наукових бібліотек національних медичних університетів та відділів медичної літератури обласних універсальних наукових бібліотек України. До даного семінару долучилася завідувачка відділом медичної літератури О.В. Іконяк.

Багато колег бібліотекарів ділилися досвідом роботи своєї бібліотеки в умовах воєнного стану. Особливо зворушливі історії директорів книгозбірень зі східних областей, де бібліотеки стали не тільки надавачами

довідково-інформаційних послуг, але й перетворилися у центри волонтерської допомоги Збройним силам України, людям, які вимушені були покинути свої домівки, втратили близьких і роботу.

**Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»
Як піклуватися про себе в умовах війни**

<https://msmb.org.ua/actions/news/2022/yak-pikluvatisya-pro-sebe-v-umovah-viyni/>

Війна триває. Якщо ви в умовах відносної безпеки, варто, наскільки це можливо, попідкуватися про себе.

Як це «турбуватися про себе»? Чи достатньо уваги ви приділяєте власному здоров'ю? Та коли піклування про себе переростає в егоцентризм? Пояснить психотерапевтка для підлітків та дорослих Оксана Верховод. Прямий етер за участі психологині відбудеться 09.08 о 13:30 на нашій фейсбук-сторінці. Посилання на анонс події [тут](#).

**Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»
«Перешкоди на шляху до працевлаштування біженців»**

<https://msmb.org.ua/actions/news/2022/pereshkodi-na-shlyahu-do-pratsevlashtuvannya-bizhentsiv/>

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну велика кількість підприємств постраждали від бойових дій, а багато працівників змушені були емігрувати в інші країни в пошуках кращої роботи та долі. Багато людей зіштовхнулись з труднощами у працевлаштуванні за кордоном.

08.08 об 11:00 з психологинєю, нейропсихологинєю Лідією Колгатіною на нашій фейсбук-сторінці ми поспілкуємось на тему: «Перешкоди на шляху до працевлаштування біженців». Посилання на анонс події [тут](#).

М. Бойко У Лубенській громаді переселенців старшого віку підтримує ГО «Твій Світ»

<https://np.pl.ua/2022/08/u-lubenskiy-hromadi-pereselentsiv-starshoho-viku-pidtrymuie-ho-tviy-svit/>

На поточному тижні понад 60 осіб похилого віку та переселенців старшого покоління взяли участь у стартових колах соціально – психологічної підтримки, що відбуваються у Лубенській громаді.

Організовує заходи громадська організація «Твій Світ» у співпраці з Лубенською публічною бібліотекою імені Володимира Малика та Територіальним центром соціального обслуговування виконавчого комітету Лубенської міської ради.

У складі мобільної бригади психологи й волонтери громадської організації разом з бібліотекарями працюють над проблемою ретравматизації. У колах підтримки беруть участь також і переселенці літнього віку, які втекли від реальних обстрілів і бачили смерті дорослих і дітей. Такий формат спілкування допомагає літнім людям поліпшити емоційний стан та отримати таку важливу в цей час підтримку й допомогу.

Активно допомагають турбуватися про літніх людей та у проведенні заходів працівники сільських філій бібліотек і місцеві волонтери старшого покоління. Зустрічі відбулися у Мгарському і Калайдинцівському старостинських округах Лубенської громади та місті Лубни.

Заходи проходять завдяки проєкту “Швидке реагування і допомога людям, які постраждали від націонал – соціалізму, в тому числі внутрішньо переміщеним особам похилого віку Лубенської громади” за підтримки Німецького фонду “Пам’ять, відповідальність і майбутнє” у рамках програми «Ми поруч».

06.08.2022

Позбутися російських книг пропонують хмельничанам

<https://www.xm-inside.com/news/pozbutysya-rosijskyh-knyg-proponuyut-hmelnychanam/>

У Хмельницькому містянам пропонують дерусифікувати домашні бібліотеки. З книг, написаних російськими авторами, виготовлять крафтові листівки. Збір непотрібних видань триває до 14 серпня.

Як розповіла ТРК Місто директорка “Гончаренко центру” Вероніка Гоїк, зараз чимало людей мають бажання позбутися такої літератури.

“Зараз багато людей захочуть звільнити свої бібліотеки від російських радянських книг, які їм не потрібні, до яких не відчувають сентиментів. Звісно, це мають бути не ті книги, які вам пам’ятні” – каже Вероніка.

За її словами, у закладі дорослі і діти можуть зняти стрес – порвати такі книги. Далі макулатуру пустять на переробку. З неї виготовлятимуть крафтовий папір, а потім – листівки, до яких додадуть насіння. Тож від такої подарованої листівки можна отримати не лише приємні емоції, а й виростити квіти або трави.

Акція “Дерусифікуй свою бібліотеку” стартувала 1 серпня і триватиме до 14 серпня. Організаторам акції уже вдалося зібрати кілька десятків книг. Тож якщо у вас назбиралося непотрібної радянської літератури, її можна

здати у центр. У разі великої кількості книг працівники центру вивезуть їх власним транспортом.

**ВОЛИНСЬКА ДЕРЖАВНА ОБЛАСНА УНІВЕРСАЛЬНА
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ІМЕНІ ОЛЕНИ ПЧІЛКИ**

„Підлітки в умовах війни!”

<http://ounb.lutsk.ua/1820-pdltki-v-umovah-vyni.html>

„Підлітки в умовах війни!”

(Заняття для дітей 12-15 років, у програмі: інформаційна безпека, інтелектуальні та творчі вправи, зниження тривожності, національно-патріотичне виховання)

Дата: щосуботи

Початок: 14.00-15.30

Відділ літератури з питань мистецтва

**О. Коваленко Культурні хаби у війні: як юнацька бібліотека в
Луцьку стала волонтерським центром**

<https://lutsk.rayon.in.ua/topics/534173-kulturni-khabi-u-viyeni-yak-yunatska-biblioteka-v-lutsku-stala-volonterskim-tsentrom>

Волинська обласна бібліотека для юнацтва – це не просто книгозбірня, а повноцінний творчий та волонтерський хаб. Тут активно займаються з дітьми захисників, роблять безліч акцій на підтримку ЗСУ, збирають книги для українських біженців за кордон, формують сухпайки та плетуть кікімори для солдатів.

Журналістка Район.Луцьк побувала у закладі, щоб дізнатися, як він працює в умовах війни.

На порозі бібліотеки, що заховалася в затишному куточку Театрального майдану Луцька, мене зустрічає її директорка Алла Єфремова. «До нас прийшли волонтерити переселенці. Я їм якраз проводжу екскурсію. Ходіть з нами», – каже жінка і радо показує різноманітні хендмейд вироби, що стоять при вході в бібліотеку.

Арт-атака: від картин до лаванди

Від асортименту – розбігаються очі. На полицях стоять картини, вази, глечики та інший оригінальний декор ручної роботи. Всі ці речі – залишки виставки-ярмарки «Арт-атака», що стартувала 1 липня. В рамках проекту всі охочі приносять до бібліотеки свої роботи, працівники їх реалізують, а гроші від продажу передають на потреби української армії.

«Активну участь в акції взяли вдови Героїв Небесного Легіону, долучалися і студенти ВНУ, а також багато волинських митців. Продавали ми навіть лаванду, яку привезли з Жидичинського монастиря. Будь-хто може в нас купити ці вироби», – розповідає пані Алла.

Жінка каже, що акція – безстрокова. Вона діятиме доти, доки люди будуть нести в книгозбірню свої творіння.

Збирає бібліотека також україномовні книги. Їх передають в Польщу, у громаду міста Конін, де знайшли прихисток чимало українських біженців. Спеціально для них там облаштували читальню, тому кожен може поділитися улюбленими виданнями зі земляками, які були змушені покинути домівку через війну.

В тренді – сімейне читання

Алла Єфремова працює в бібліотеці вже 40 років. Останні вісім – вона обіймає посаду директорки. Каже, коли очолила заклад, то твердо вирішила, що він має стати місцем, де кожному відвідувачу буде комфортно.

Покращення атмосфери вона бачила навіть в зміні інтер'єру. Зокрема, у відділі з популярною літературою, стелажі раніше стояли рядами. Нині ж він радше нагадує сучасний книжковий магазин.

«Ми вирішили відкрити книжку. Адже читачу швидко стане нудно, якщо він почне між тисними полицями ходити. А тут людина може собі оглянутися, вибрати. От вам сучасна українська книга, от мотиваційна книга, фантастика, детективи», – говорить керівниця, показуючи різноманіття книгозбірні.

Назва «юнацька бібліотека» – досить формальна і збереглася ще з радянських часів. Адже читачами тут можуть стати як найменші, так і найстарші волиняни. Артур з татом та братиком прийшов за шкільною літературою для літнього читання.

«Не люблю я в бібліотеку ходити. От тато сказав піти, то я і йду. Та й книжки я люблю більше слухати, ніж читати», – не лукавить хлопчик.

Головна бібліотекарка відділу Віра Кумановська поспіхом намагається знайти для Артура цікавішу літературу. Жінка не вірить, що читати може бути «не цікаво». Каже: головне знайти для відвідувача правильну книгу.

Щодня пані Віра обслуговує понад сотню людей. Розповідає, що нині в тренді сімейне читання.

«Зараз часто в бібліотеку йдуть батьки і ведуть за собою дітей. Це ті свідомі батьки, яким 30-35+. Вони розуміють, що Інтернет – це добре, але книга теж повинна бути. Якщо приходять жінки, то беруть любовне мило: щось легке, щоб не думати й відволіктися від новин. А ще вони люблять трилери, фентезі і детективи. Чоловіки здебільшого читають книги про

історію та війну. А ще вони приходять за книжками для жінок», – жартує Віра Кумановська.

Неабияк вплинула на читачів війна, говорить Алла Єфремова. У березні-квітні в бібліотеці різко впала кількість відвідувачів. Ситуація почала мінятися лише в травні.

«В травні люди почали відтаювати від тої тривоги, стали більше приходити. А в червні і взагалі почався наплив. З'явилося багато читачів, які взагалі вперше переступили наш поріг. Нові відвідувачі становили третину від загальної кількості за останні пів року», – каже очільниця бібліотеки.

Попри те, що відвідувачів в бібліотеку стали приходити рідше, роботи не поменшало, запевняє Алла Єфремова. На початку війни заклад перетворився на справжній волонтерський центр, де як могли працювали на спільну перемогу.

«Бібліотека не закривалася жодного дня. Навіть в суботу ми працювали, хоч традиційно в цей день маємо вихідний. Наші працівники разом з волонтерами почали формувати енергетичні набори для військових з сухофруктів та горіхів. Їх приносили небайдужі лучани. А ще ми взялися плести сітки та кікімори для солдатів. Ця робота активно продовжується досі», – говорить пані Алла.

«У мене є вільні руки, займіть їх чимось», – ввічливо каже пані, заходячи в бібліотеку. Повз книжкові ряди директорка веде її у читальний зал, де близько десяти жінок плетуть маскувальні кікімори. Серед волонтерок – і місцеві, і ті, кого переїхати в Луцьк змусила війна.

«До нас приходять чимало переселенців, пропонують свою допомогу. Плетуть, а самі кажуть, як сильно хочуть повернутися додому. Всі в нас працюють на спільну мету: щоб швидше наблизити перемогу. Зал ніколи не буває порожній», – каже пані Алла.

Мішковину для кікімор приносять небайдужі люди. Якщо мішки брудні, то волонтери їх перуть і сушать. Потім тканину розділяють на ниточки, які пов'язують на сітку-основу.

«Це дуже кропітка робота. Треба дуже добре слідкувати, щоб нічого не пропустити. Але це і терапія своєрідна. Допомогти у плетенні може кожен в час роботи бібліотеки, у всі дні окрім суботи», – зазначає директорка.

Терапія мультиками

У бібліотеці діє краєзнавчий відділ на чолі з завідувачкою Любов'ю Фрадинською. Це невеличка кімнатка, одну половину якої займають полиці з книгами, а іншу – великий круглий стіл. Саме за ним чи не щодня, відбуваються різноманітні проєкти та майстерки для дітей і дорослих. У понеділок та середу, наприклад, тут традиційно організують заняття з мульт терапії.

«Ми ліпимо з пластиліну різних героїв. А потім створюємо з ними мультики. Часто, я ставлю завдання зліпити персонажів з книг. А потім я дивуюся, як діти з ними можуть придумати власну історію. Це розвиває фантазію, а також розвиває моторику рук. Сьогодні ми ліпимо персонажів з настільної гри «Брайти». Це такі нові українські супергерої», – розповідає Любов Фрадинська.

Цього разу на мулт терапію завітали діти військовослужбовців, ветеранів бойових дій і Небесного Легіону. На заняття їх привезли представники волонтерського руху «Меценати для солдата». Організація вже багато років дуже тісно співпрацює з бібліотекою, каже її керівник Руслан Теліпський.

«Наша волонтерська організація має багато спектрів роботи. Але в першу чергу ми допомагаємо дітям. На базі бібліотеки збираємося і проводимо різноманітні заходи. Ми опікуємося понад 250 дітьми, в яких війна забрала одного з батьків. А ще є ті, чії батьки нині воюють. В нас тут дуже багато проєктів, не лише мулттерапія», – каже Руслан.

Екологічна фабрика

Оксана Коба – завідувачка відділу комплектування фондів бібліотеки. Але додатково жінка займається організацією різноманітних майстер-класів. Стіни поблизу її робочого місця буквально всіяні цікавими поробками після майстерок.

Багато проєктів, якими займається пані Оксана, спрямовані на пропагування екологічної культури та життя «без відходів».

«Минулого року ми виграли грант, в рамках якого закупили кравецьке обладнання і закликаємо лучан давати нове життя своїм речам. Швейна машинка і оверлок в нас знаходяться у відкритому доступі. Так, ми даємо можливість усім переробити свої старі речі», – каже пані Оксана.

Чимало працює бібліотека на виїзді. Працівники беруть участь в різноманітних ярмарках та розважальних заходах, а ще – відвідують дитячі будинки та інтернати. Активно взаємодіє бібліотека і з патрульною поліцією, яка проводить для малюків «Уроки безпеки», а також створює разом з дітьми флікери.

Подекуди, співпрацює книгозбірня і з бізнесом. Наприклад зараз під керівництвом пані Оксани активно відбуваються майстерки з розмальовування екторбинок «Кульок, тобі торба». У реалізації проєкту книгозбірні допомогла компанія «Дмитрук».

«Партнери безкоштовно нам надали і фарбу і сумочки з тканинни і трафарети. Ми завдяки мцим матеріалам наносимо на сумочки патріотичний малюнок. Багато різних декоративних речей нам дарують. І ми вже придумуємо, які вироби ми з них можемо виготовити і де застосувати», – каже Оксана Коба.

«Прокачка» української мови для переселенців

Нещодавно, у відділі краєзнавства бібліотеки стартував проєкт «Мовне кафе», в рамках якого з внутрішньо переміщеними особами «прокачують» українську мову. З переселенцями говорять про історію Волині, літературу, мистецтво, а також читають українські книжки.

«Під час останньої нашої зустрічі ми вивчали творчість Лесі Українки. Просто відкривали видання на будь-якій сторінці та зачитували абзаци. Таким чином евакуйовані намагалися говорити українською, розвиваючи її», – каже ініціаторка проєкту Любов Фрадинська.

Долучитися до уроків може кожен. Заняття відбуваються у вівторок та четвер о 16:00.

07.08.2022

«НЕ сам на сам»: у Чернівцях стартував проєкт з надання допомоги переселенцям

<https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/ne-sam-na-sam-u-chernivcyah-startuvav-proekt-z-nadannya-dopomogi-pereselencyam-87035>

Організатори проєкту планують проводити заходи для внутрішньопереміщених осіб, щоб дати їм розуміння, що вони не самі.

Проєкт триватиме протягом шести місяців. За цей період організатори планують втілити близько 60 заходів, спрямованих на підтримку ВПО, пише Медіа агентство АСС. Йдеться про організацію та проведення особистих та групових консультацій, проведення циклу інформаційно-навчальних семінарів, лекцій та тренінгів, спрямованих на здобуття / відновлення економічної незалежності ВПО, організацію культурно-просвітницьких інтеграційних заходів, а також роботу артстудії та ігрових гуртків для дітей.

«Перш за все, спілкуючись з внутрішньопереміщеними особами, які приїхали до Чернівецької області, розумію, що людям реально необхідна допомога. Йдеться не лише про фінансову чи матеріальну допомогу, адже це першочергові потреби, а й про психологічну. Люди потребують моральної підтримки, саме тому з допомогою таких заходів, чи то літературних, чи то музичних, можна помітити, як вони наповнюються тією енергією», - розповіла директорка Чернівецької національної універсальної наукової бібліотеки імені М. Івасюка Наталя Філяк.

За її словами участь у проєкті можуть брати усі охочі. Навіть якщо прийде більше людей, ніж очікувалось - нікому не відмовлять. Заходи паралельно відбуватимуться як у Чернівецькій обласній бібліотеці, так і на базі Хотинської міської публічної бібліотеки і у Лужанах. Отримуйте новини в Telegram Як розповіла Майя Мазур, директорка Хотинської міської публічної бібліотеки, заходи можуть проводитись у груповому

форматі, коли оптимально 10-15 людей збирають разом та обговорюють певні теми, які їх хвилюють. Проте, якщо психологи помічатимуть, що комусь буде недостатньо групових консультацій, в такому разі буде організована індивідуальна зустріч.

«Я хочу, щоб ми стали корисними для людей та певною платформою, яка допоможе ВПО адаптуватися в сучасних умовах. Ця допомога буде важливою абсолютно кожному, адже ми хочемо донести людям, як важливо проживати кожен момент цього життя», - наголосила Майя Мазур.

Суть цього проекту прихована у його назві - «НЕ сам на сам», адже необхідно мати хоч якусь підтримку, коли людина залишається «в повітрі», не розуміючи, що її чекає, куди йти та що потрібно взагалі робити, каже Олена Танасійчук – президентка БФ «Суспільні ресурси та ініціативи»

«Наш проєкт про те, що коли ти робиш щось для людей, то не можна робити це без самих людей. Першим кроком нашої діяльності стало те, що ми організували чотири евакуаційні маршрути та вивозили людей з тих регіонів, які найбільше страждали від російської агресії. Один з цих маршрутів якраз пролягав сюди, на Буковину. Також надалі ми створили шелтери для ВПО, один з яких вже відкрили в Хотині, а інший зовсім скоро будемо відкривати в Мамаївській громаді. Таким чином, розуміючи потреби людей з перших вуст, виникла ідея створити такий проєкт, який допоможе знайти їм нові можливості, щоб повернути їх до життя. Ми хочемо дати їм розуміння, що вони не самі», - розповіла директорка благодійного фонду.

У Франківську працює клуб розмовної української мови для переселенців

<https://report.if.ua/socium/u-frankivsku-pracyuye-klub-rozmovnoyi-ukrayinskoyi-movy-dlya-pereselenciv-video/>

Подолати мовний бар'єр та підтягнути українську. В обласній універсальній бібліотеці імені Івана Франка розпочав свою роботу розмовний клуб «Спілкуємося українською разом».

Анна Ярмак, переселенка з Оріхова Запорізької області. 10 років жінка працювала викладачкою української мови та літератури у рідному місті. Після повномасштабного вторгнення, переїхала до Франківська й почала допомагати іншим внутрішньо переміщеним особам удосконалювати українську, йдеться у сюжеті Каналу 402, пише Репортер.

Без жодних вікових обмежень, клуб зібрав учасників від 5 до 65 років. 5-річний Артем, ділиться словами, які вже встиг вивчити під час занять.

Наразі тут опановують українську люди з семи областей України. За словами ідейної натхненниці і директорки бібліотеки Людмили Бабій, спочатку проєкт планували тільки для дорослих та здивувалися, що вчити мову приходять цілими родинами.

Допомагають у клубі не тільки словом, але й ділом. Завдяки меценатам, учасники клубу утримують і гуманітарну допомогу.

Проводять навчання тричі на тиждень. У клубі кажуть, новим слухачам завжди раді.

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Українська — мова вільних людей!**

<https://library.te.ua/2022/08/07/news22-185ams/>

7 серпня 2022 року відбулося чергове заняття безкоштовних курсів «Українська — мова вільних людей!» з вивчення та вдосконалення української мови для тимчасово внутрішньо переміщених осіб, на яке завітало понад 25 охочих!

Заняття проводять Ірина Ваврик, філолог, репетитор, волонтерка та Іван Янюк, співорганізатор проєкту, кандидат історичних наук, волонтер.

Тема сьогоднішнього заняття “Зародження державності давньої України та Київської Русі”!

Всі заняття відбуваються в рамках проєкту «Український клуб» від БО «Благодійний фонд «Група Альфа».

Якщо ви вирішили вивчити українську мову та більше пізнати історію України — долучайтеся до Українського клубу!

Відновимо наші корені – розбудуємо Україну!

08.08.2022

В. Бендюг Психологічна допомога під час війни

<http://libr.rv.ua/ua/news/6840/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека.

Практикуючий психолог Оксана Чигир на зустрічі розповідала, як зберегти подружні відносини під час війни.

Міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких – кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра одне до одного.

Під час війни, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і

розуміння. Це позначається на людських стосунках, зокрема й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування.

Доповненням до теми був перегляд кінофільму «Неймовірна доля Амелі Пулен» (2001).

Амелі Пулен – молода романтична французька, яка живе в своєму особливому світі. У неї є унікальна здатність – вона змінює життя людей на краще. Вона може змінити душу людини, вона може порадувати людину, дарувати тепло і красу, але в той же час вона може навести на тонкий смуток, як повільні звуки піаніно. Фільм, який намальований самими прекрасними і яскравими фарбами художника, прикрашений незвичайними кадрами та персонажами.

Ця тема неодоразово піднімалася і в творах Ніни Фіалко, яку рекомендувала для прочитання бібліотекарка.

Бережімо свої відносини, адже нам відбудувати країну!

В Ужгороді відбулася психологічна зустріч “У пошуках ресурсів”
<https://pravdaye.com.ua/v-uzhgorodi-vidbulasya-psyhologichna-zustrich-u-poshukah-resursiv/>

У рамках проекту ТатоHub 5 серпня проведено групову психологічну зустріч «У пошуках ресурсів» у Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. Ф. Потушняка.

Під час повномасштабної війни росії проти України деякі люди відчувають пригнічений настрій, депресію, безвихідь та перебувають між активною та пасивною життєвими позиціями.

Як зазначає Євгенія Напуда, координаторка та організатор зустрічі: «Зараз кожен українець по-своєму переживає цей стрес і для кожного з нас це є травмою. Саме завдяки психологам ми можемо ці травми загоювати, пропрацьовувати і брати ресурси для того, щоб жити далі».

Олена Пітух, сімейний психолог, терапевт та коуч провела максимально затишну та продуктивну консультацію: «Ви ніколи не запитували себе чому одні люди справляються з горем, а другі йому піддаються? Це називається резильєнтність – гнучкість та можливість відновлюватися. До прикладу, йде торнадо, дерево гнеться, а потім знову встає. Почалася війна, ми говорили, що цього точно не переживемо, але пройшов якийсь час, ми знайшли нову роботу, відносини, друзів – тобто відновилися».

Здатність поновлюватися є у всіх і її можна розвивати. Пані Олена виділила шість основних типів ресурсів, завдяки яким ми можемо ніби заряджати свою життєву батарею: «Це віра (в щось); емоції, які ми виражаємо; соціум, з яким спілкуємося; творчість; думки; тіло (фізичні справи, догляд за тілом, дотики)».

Важливо, щоб людина піклувалася про своє психологічне здоров'я, шукала ресурси, з якими життя стане набагато простішим та щасливішим. Учасниця зустрічі Надія Косенко за будь-якого вільного часу намагається відвідувати такого виду посиденьки: «Я дуже частий гість таких заходів. Тут можна познайомитися з багатьма цікавими людьми, розкрити для себе свої ресурси і це надає натхнення в житті. Тема ресурсу надактуальна сьогодні. Це наші реалії. Кожен раз на таких зустрічах я відкриваю для себе щось нове. До прикладу, як сьогодні, тема про тіло та про те як ми повинні його відчувати – це надактуально і важливо».

Як зазначила координаторка Євгенія Напуда: «У рамках проекту ТатоHub ми плануємо регулярно проводити групові та індивідуальні безкоштовні консультації. Це будуть різні локації, не лише в приміщенні. Таким чином ми хочемо допомогти людям прожити цей час і працювати над собою».

Групові заняття з психологом у бібліотеці

<https://lmcs.lutsk.ua/hrupovi-zaniattia-z-psykholohom-u-bibliotetsi/>

Щочетверга у бібліотеці-філії № 10 для дорослих КЗ «Луцька міська централізована бібліотечна система» у рамках волонтерського проекту відбуваються зустрічі з психологом Жанною Роюк.

Мета занять – навчитися розуміти причинно-наслідкові зв'язки різних подій, виходити зі складних, конфліктних ситуацій, будувати своє життя, робити його наповненим та щасливим, аби на зміну «психології жертви» прийшла «людина свідома», яка більше розуміє себе, має вибір та відповідає за своє життя.

Будь-яка терапія починається з того, що людина вчиться брати на себе відповідальність та бачити причинно-наслідкові зв'язки. А це – особливе мислення, бачення ситуації з різних сторін, усвідомлення своїх помилок і пошук нових способів поведінки.

На заняттях вже розглянули та обговорили різні теми: як виходити з кризових ситуацій та будувати нову реальність, як правильно підтримати людину, чому виникають різні проблеми, як шукати вихід, про психологію жертви та «Трикутник Карпмана», як змінювати своє життя на краще тощо.

Про проведені заняття інформує Facebook-сторінка філії (посилання: <https://www.facebook.com/f10lmcs/>).

У бібліотеці провели заняття з арттерапії

<https://lubnyrada.gov.ua/novyny/5231-u-bibliotetsi-proveli-zanyattya-z-artterapiji>

Арттерапію випробовувала група підлітків, які з родинами були вимушені покинути зони активних бойових дій та мешкають зараз у Лубенській громаді та місцевих юних учасників і учасниць. Діти з цікавістю виконували малюнок "Мандала" на вінілових платівках.

Провела арттерапевтичну зустріч психологиня Юлія Пода.

Така техніка допомагає зобразити стан внутрішнього світу учасників та сприяє подоланню тривожності й стресових станів.

А на завершення учасниці й учасники спілкувалися та чаювали у "Спільному просторі", який ми організуємо разом з Лубенською публічною бібліотекою імені Володимира Малика.

Захід проведено завдяки проекту «Маяки критичного мислення», що реалізується за підтримки Європейського Союзу.

У Стрию провели тренінг-навчання, як діяти у незвичайних ситуаціях

<https://stryi.online/u-stryiu-provely-treninh-navchannia-iak-diiaty-u-nezvychaynykh-sytuatsiakh/>

Цього разу вчилися працівники бібліотечної системи. Гостями Стрийської центральної міської бібліотеки стали представники Міжнародного Медичного Корпусу.

Він заснований 1984-го лікарями та медсестрами — волонтерами. Нині він налічує близько 7,5 тис. співробітників по всьому світу. І їх основна місія – сприяння якості життя малозабезпечених громад у всьому світі, за допомогою надання медичних та інших пов'язаних послуг.

А також допомогти людям у складний військовий час подолати стресові ситуації чи вирішити певні проблеми.

08.08.2022

**Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого: Блог
Одна з помст ворогу — успіх наших бібліотек !**

<https://oth.nlu.org.ua/?p=6338>

Лагута Людмила

Повномасштабне вторгнення збройних сил рф 24 лютого 2022-го стало без перебільшення найтрагічнішим випробуванням у сучасній історії України, назавжди розділивши життя українців на «до» і «після».

Попри весь трагізм ситуація українці вкотре довели свою здатність дієво й оперативно реагувати на критичні для народу України виклики та мужньо протистоїть на всіх фронтах: військовому, інформаційному, мовному, культурному і т.п.

Так само дієво і оперативно реагують на виклики, що постають перед нами внаслідок військової агресії, і публічні бібліотеки України.

Прикладами підтримки населення, користувачів, колег є реалізація бібліотеками різноманітних проєктів і акцій. Лише за останні три місяці бібліотеки реалізують:

проєкт “ТАТОhub“ – на базі [Закарпатської ОУНБ ім. ім.Ф.Потушняка](#), основна місія якого – підтримка родин під час воєнних дій в Україні.

ТАТО Хаб – це проєкт школи батьківства, розроблений Фондом ООН у галузі народонаселення, UNFPA, спільно з Promundo (США) та інститутами громадянського суспільства на засадах партнерства з муніципалітетами з метою допомоги татам у відпрацюванні навичок та дій, які допоможуть їм стати більш відповідальними батьками та партнерами.

Схожий підхід до створення батьківських клубів застосовується у багатьох країнах Європи.

Концепція тато хабів – це про залучене татівство, піклування, проведення змістовного дозвілля разом, і забезпечення всебічного розвитку дитини, а також сприяння партнерським відносинам в родині.

З 24 лютого більшість ТатоХабів перекваліфікувалися у гуманітарні штаби для допомоги переселенцям, людям, які постраждали від російської агресії, а також у центри підтримки родини у воєнний час.

На базі Tatohub Закарпатської ОУНБ вже відбулись: тренінг про надання домедичної допомоги, психологічна зустріч “В пошуках ресурсів”, майстер-клас з виготовлення іграшки із фетру, панельна дискусія «Інформаційні війни: як протидіяти дезінформації», тренінг з фінансової грамотності для дітей та їх батьків та ін.

ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації» розпочало проєкт «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги». У межах проєкту планується передати у 50 публічних бібліотек територіальних громад Рівненської області комп'ютерну техніку для обслуговування внутрішньо переміщених осіб, які тимчасово проживають на Рівненщині.

Головні організації-партнери проєкту: Ernst von Siemens Kulturstiftung (Культурний фонд Ернста фон Сіменса) з Німеччини та ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації». Співвиконавці проєкту – управління культури і туризму Рівненської облдержадміністрації та КЗ «Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека».

З часу військової агресії росії проти України Рівненщина прийняла більше 68 тис. внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У селах, селищах та містах краю нині проживає 53 тис. людей, які, перебуваючи в новому місці, відчувають тривогу й стрес, потребують допомоги у вирішенні різних питань життєдіяльності.

У центрі особливої уваги – ВПО, для яких публічні бібліотеки стали інформаційними центрами, місцями доступу до дистанційної освіти та роботи, адміністративних послуг та цифрової освіти. У бібліотеці можна дізнатися про інфраструктуру населеного пункту, соціальні заклади та медичні центри, благодійні місії, послуги та культурні можливості території, туристичні відомості про край.

Разом з тим, не всі публічні бібліотеки готові здійснювати потужну підтримку ВПО через брак технічного обладнання та відповідних навичок у персоналу бібліотек. Тому Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації спрямувало свої зусилля для пошуку відповідних партнерств та залучення технічної допомоги для впровадження цифрових послуг у бібліотеках територіальних громад.

Інформаційну та контактну допомогу у вирішенні цих завдань надала Valentyna Pashkova, голова Експертної ради ВГО Українська бібліотечна асоціація, результатом чого стали нові партнерства з німецьким Культурним фондом Ернста фон Сіменса та спільний проєкт «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги».

Проєктом передбачається передання сучасних ПК для публічних бібліотек територіальних громад Рівненщини; актуалізація знань та підготовка «цифрових» тренерів з числа бібліотечних працівників, які проводитимуть навчання для ВПО та місцевої громади у своїх населених пунктах; організація серії тренінгів з різних тем.

Ефективності реалізації проєкту сприяє Меморандум про співпрацю між ГО «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації», управлінням культури і туризму Рівненської ОДА, Рівненською ОУНБ.

У межах першого етапу реалізації проєкту досягнуто домовленостей між партнерами, здійснено логістику та доставку 50 системних блоків у Рівненську ОУНБ, проведено попередній моніторинг відповідності умов отримання бібліотеками громад технічної допомоги, виготовлено наліпки з логотипом проєкту та розміщено на ПК. Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації веде перемовини з Німецьким Культурним фондом Ернста фон Сіменса щодо подальших проєктних заходів.

Детальніше [тут](#)

Стартував проєкт «Lib:продовження» для підтримки лідерів та лідерок бібліотечної галузі України.

Проєкт реалізує БФ «Бібліотечна країна» за підтримки [The German Marshall Fund of the United States](#) і його програми Black Sea Trust.

1 серпня відбулась перша установча зустріч.

Максимально включеними були учасники з 12 областей України, які обмінювалися інформацією щодо обставин, у яких перебувають їх

бібліотечні заклади станом на сьогодні, щодо організації роботи в них та участі в житті громад.

До установчої зустрічі, яку проводила команда проєкту, долучилися партнери, зокрема вітальне слово для учасників та учасниць мали Лариса Лугова та Світлана Моїсеєва з Українська бібліотечна асоціація/Ukrainian Library Association.

Спільні напрацювання дозволили окреслити коло проблем, з якими довелося мати справу працівникам бібліотек – питання безпеки, психологічної напруги, часом відсутності алгоритмів щодо дій, невизначеності в питанні продовження професійного розвитку. Відзначили також високу потребу в перегляді встановлених показників діяльності закладів, необхідності нових підходів до оцінки якісної роботи бібліотек.

Далі на учасників для їх підтримки чекає цикл фахових консультацій юриста та психолога. Також залучені лідери та лідерки галузі будуть об'єднані у внутрішні групи проєкту, щоб працювати разом із закріпленими менеджерками за двома напрямками:

- проєктний менеджмент та фандрейзинг;
- адвокація та партнерства.

Джерело [тут](#)

З березня 2022 року на базі 24 бібліотек стартував проєкт “ВільноХаб”.

Ця ініціатива спрямована на зміцнення спроможності бібліотекарів забезпечувати вирішення надзвичайних інформаційних та навчальних потреб у громаді у зв'язку із війною та її гуманітарними наслідками, надання підтримки ВПО шляхом залучення їх до діяльності бібліотеки у рамках заходів проєкту, а також підтримки дітей та молоді серед ВПО та місцевої громади задля їх психосоціальної адаптації, зміцненню їхніх соціальних зв'язків та потреб шляхом спілкування з оточенням, а також отриманню можливостей для неформального навчання та розвитку.

Проєкт реалізує програма “Мріємо та діємо”, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

На базі осередків проєкту молодь отримує можливість брати участь в подіях, які спрямовані на:

- Удосконалення навичок та знань про побудову кар'єри та ефективний пошук роботи

- Навчання медіаграмотності та кібербезпеці

- Надання психосоціальної підтримки

Емоційне розвантаження

Знайомства між собою, «молодими і перспективними».

Серед бібліотек, які долучилися до проєкту – Рівненська обласна бібліотека для молоді, Хмельницька міська ЦБ, Смілянська Смілянська МЦБС (Черкаська обл.), КЗ « Ходорівська міська публічна бібліотека» (Львівська обл.), Виноградівська ЦМБ (Закарпатська обл.) та ін.

У Долинській бібліотеці стартував еко-проєкт **“Через прекрасне в природі до прекрасного в людині”** .

“Наше основне завдання, не тільки зробити інформацію про екологічну та природоохоронну діяльність доступною для читачів, а й намагатися донести до них злободенність цієї проблеми, довести необхідність по-іншому ставитися до природи, що нас оточує”, — прокоментувала мету проєкту директорка бібліотеки Надія Кушнірчук.

У рамках проєкту бібліотекарі Долинської бібліотеки створили “Еко-студію”, де з підручних матеріалів та вторсировини вдалося створити 6 зон, де можна зробити унікальні й оригінальні фото. Робота над студією розпочалась з того, що працівники бібліотек почали зносити вторсировину, таку як порожні пляшки від води, кольорові пластикові кришечки, лотки від яєць, картон, бляшанки від консерви, обрізки дощок, сухоцвіти, нитки тощо.

Виконання проєкту передбачає:

Створення, розробку та розповсюдження листівок та буклетів на теми екологічного виховання, сортування сміття, розумного споживання;

Розробка книжкових виставок-інсталяцій про екологію;

Створення бібліографічних оглядів, рекомендаційних списків літератури тощо;

Створення соціальних відеороликів;

Створення цікавого екодизайну або фотозони з екоматеріалів;

Впровадження у своїх бібліотеках екоініціативи сортування сміття (роздільний збір макулатури, скла, пластику);

Співпрацю з екоактивістами й ініціативами;

Проведення екологічних акцій (суботники, висадка дерев тощо);

Еко майстер-класи;

Розробку і проведення інтерактивних лекцій, інформаційних годин, бесід на теми екології;

Навчальні зустрічі з екологами та екоактивістами;

Благодійні ярмарки, вторговані кошти з яких можна використати на розвиток проєкт;

Конкурс дитячого малюнку;

Фотоконкурс;

Показ мод в одязі із вторсировини.

Для популяризації сортування сміття у бібліотеках також проводитимуться акції “Спробуй прожити день без поліетилену”,

“Споживай розумно”, “Життя – нуль відходів”, “МК: вчимося сортувати правильно”, “Зроби закупки на тиждень без пакетів”, “Почни сортувати сміття, допоможи природі” та “Мікрогрін у бібліотеці”.

Також увагу молоді до збереження природи й розумного споживання планується привернути через проведення ряду майстер-класів:

“Розфарбовуємо екосумки”;

“Шиємо багаторазові екомішечки”;

“Інсталяції з пластикових кришечок”;

“Виготовлення еколистівок з насінинками”;

“Креативність врятує світ”;

“Апсайклінг – це круто”.

Більше 5 місяців реалізується проект «Українська книжкова полицка», який передбачає поширення української літератури в оригіналі та перекладах у провідних бібліотеках світу. До проекту долучені як офіційні інституції України, так і окремі публічні бібліотеки (неодноразово висвітлювали в дописах на блозі, наприклад за Травень 17, 2022).

Але не менш важливими залишаються питання забезпечення українською книгою наших військових (у шпиталях, війську) та відновлення і поповнення фондів бібліотек, які постраждали від воєнних дій, або знаходяться на тимчасово окупованих територіях.

Так, на початку липня Кіровоградська ОУНБ імені Дмитра Чижевського започаткувала акцію «Книга для захисника».

Бібліотека оголосила збір книг для наших військових, які перебувають на лікуванні у закладах охорони здоров'я області.

Інформація про акцію швидко поширилася серед кропивничан. За цей невеликий проміжок часу зібрано понад дві тисячі книг: від класики до сучасних авторів, від романів до фантастики, пригоди і науково-популярну літературу, навіть книги з власними віршами.

Напередодні Дня Державності України бібліотекарі з книгами та смаколиками завітали до одного з медичних закладів міста, у якому проходять лікування та реабілітацію наші хлопці. Невеличкий концерт для них влаштували студія хореографічного мистецтва «Аеліта», бардеса Поліна Кочух та майбутня зірка української естради Олександра Сокирко.

«Ми як працівники інформаційного фронту вирішили допомогти у відновленні здоров'я наших захисників. Фізичне тісно пов'язане з духовним. Ми дякуємо землякам за їхню чуйність і підтримку, як ми вважаємо, гарного починання. І особливо за теплі слова і побажання військовим, які вони залишають у книгах...», – звернулась до пацієнтів лікарні директорка бібліотеки Валентина Животовська.

За словами Валентини Животовської, акція зі збору книг для українських захисників буде безстроковою.

У Чернівцях збирають книжки для військових, які захищають країну на передовій. Акцію ініціювали працівники Чернівецької ОУНБ ім. Михайла Івасюка. Містяни активно відгукнулися – менш ніж за добу принесли вже майже пів сотні примірників. Переважно це художня література: романи, повісті та поезія. Бібліотекарі переконані – читання допоможе бійцям відволіктися від фронтних буднів та підтримає їх морально. Детальніше [тут](#).

Через геноцид української культури окупантами та зухвале знищення української художньої та історичної літератури на окупованих територіях Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека ініціювала та запустила безстрокову Всеукраїнську акцію «КНИГИ ДЛЯ НЕСКОРЕНИХ».

Акція має на меті:

відновити та поповнити фонди бібліотек Запорізької області, які постраждали від воєнних дій, або знаходяться на тимчасово окупованих територіях, де світові україномовні художні/історичні видання були знищені російськими окупантами.

Завдання Акції:

кращі зразки україномовної вітчизняної та світової художньої літератури в перекладі українською мовою, науково-популярні видання з історії Української держави, її культури тощо, будуть зібрані та передані до бібліотек Запорізької області, які постраждали від воєнних дій та/або знаходяться на тимчасово окупованих територіях.

На період реалізації Акції до Запорізької обласної універсальної наукової бібліотеки приймаються **ВИКЛЮЧНО УКРАЇНОМОВНІ ВИДАННЯ** вітчизняної та світової художньої літератури в перекладі українською мовою, науково-популярні видання з історії та культури Української держави, видані не раніше 2014 року. Долучитися до Акції поповнення фондів постраждалих бібліотек можуть всі бажаючі:

- видавництва та окремі автори;
- державні, благодійні, громадські, приватні підприємства та організації;
- бібліотеки, що мають можливість поділитись дублетними виданнями;
- громадяни тощо.

Акція стартувала у липні. А вже за три тижні бібліотека отримала для фондів постраждалих бібліотек 1458 книг! Серед дарувальників Львівська обласна бібліотека для юнацтва ім. Романа Іваничука, яка надіслала 111 книг.

Всі умови і деталі акції за хештегом [#книги_для_нескорених](#)

Детальніше [тут](#)

І наостанок, дякуємо за вашу роботу, за все, що ви створюєте. Від вашої ініціативи та невтомної праці залежить не лише розвиток конкретної

бібліотеки, ви є рушієм зростання бібліотечної галузі в Україні. Нехай творча наснага та завзятість не залишають вас навіть у такий складний для України час.

Тримаймо стрій !

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

Поспішай творити добро!

<https://lib.if.ua/news/1659946419.html>

05 серпня 2022 року в рамках діяльності клубу розмовної української мови «Спілкуємось українською РАЗОМ» Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка відбулося святкове засідання за сприяння меценатів клубу, бібліотечних друзів і партнерів – ГО «Центр дослідження комунікації/Centre for Communication Research» (директор – Наталія Гошилик) та «Фонду термінових дій з прав жінок» /Urgent Action Fund for Women's Human Rights (США). В цей день всі учасники клубу отримали подарунки з продуктовими наборами та смаколиками, як підтримку для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зараз проживають в нашому рідному місті Івано-Франківську і які вже місяць відвідують всі засідання клубу.

Клуб розмовної української мови було започатковано в рамках ініціативи ВільноХаб програми «Мріємо та діємо» підтримки дітей та молоді ВПО. Проект націлений на підсилення спроможності бібліотекарів у громадах надавати послуги для дітей та молоді ВПО віком 10-35 років, на які підвищився попит у зв'язку із війною в Україні. Зокрема це стосується послуг на інформаційні, освітні та психосоціальні теми.

Проект впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується Радою міжнародних наукових досліджень та обмінів IREX за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Арт-терапевтичне заняття «Внутрішня гармонія: що це і як її досягти»

<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3354-art-terapevtychne-zanyattya-vnutrishnya-harmoniya-shcho-tse-i-yak-yiyi-dosyahty>

Мандалотерапія – один із найсильніших і найефективніших засобів, який дає людині життєві сили, допомагає стати тим, ким людина є насправді.

08 серпня в Центральній бібліотеці Олександрійської ЦБС відбулося арт-терапевтичне заняття на тему: «Внутрішня гармонія: що це і як її досягти». Протягом заняття учасники мали змогу в атмосфері співпраці та позитивної мотивації, разом з Аліною Касьяненко – фахівчиною в галузі арт-терапії з когорті ВПО, усвідомити цінність та унікальність власної особистості.

Під приємну музику всі присутні поринули в атмосферу власних думок та почуттів. А далі виразили на папері образи, що підказала їм підсвідомість. Арт-терапевтичне заняття дало змогу створити можливості для експериментування з кінестетичними та зоровими відчуттями та розвитку здатності до їх сприйняття.

Домашнім завданням стало створення мандали за датою народження, яка розкаже про те, що є справжньою силою для кожного.

Враженнями поділилися за допомогою інтернет-ресурсу LinoIt.

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми Мріємо та діємо, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Діалог з психологом: проблеми підліткового віку

<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3352-dialoh-z-psykholohom-problemy-pidlitkovoho-viku>

Тому, досить часто у підлітків можна спостерігати підвищену активність, готовність до будь-яких дій, навіть до негативних. Або ж навпаки – у них може зникнути мотивація та бажання щось робити, вони впадають в депресію, втрачають сенс життя.

08 серпня 2022 року в Центральній бібліотеці Олександрійської міської ЦБС зібралися учасники «Діалогу з психологом» аби обговорити із фахівцем Вадимом Немовим методи й шляхи формуванням власного Я у підлітковому віці.

Присутні дізналися про особливості психіки людини в цей період життя, про те, що саме в цей час підліток хоче «вирватися на свободу», через що в нього може з'явитися агресивна поведінка по відношенню до інших. Також учасники зустрічі пропрацювали з психологом варіанти налагодження відносин між дорослими та підлітками, намагалися віднайти й побороти внутрішні конфлікти, які виникають у підлітків із навколишнім світом. За допомогою професійних порад Вадима Немова, присутні змогли впевнитися у власних силах та підвищити відчуття самоповаги.

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми «Мріємо та діємо», яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

09.08.2022

М. Плотницька Бібліотеки Тернополя розпочали благодійну акцію «Книга для воїна»

<https://te.20minut.ua/dopomoga/biblioteki-ternopolya-rozpochali-blagodiynu-aktsiyu-kniga-dlya-voyina-11643067.html>

Наш громадянський обов'язок — допомагати та підтримувати бійців Збройних сил України, які захищають нашу Батьківщину та нашу свободу.

Тернопільські міські бібліотеки, на пропозицію волонтерів, цими днями ініціювали акцію «Книга для воїна», повідомляють у міській раді.

Її мета — підтримати поранених військових, котрі перебувають зараз на лікуванні у закладах охорони здоров'я нашого міста.

У міській раді просять долучитися до такої важливої й доброї справи усіх небайдужих.

Приносити книги можна в усі бібліотеки-філії, що знаходяться у вашому мікрорайоні міста.

Нагадаємо, що у Тернополі переселенці створили хор «Байрактар». Усі учасники різні за професійним спрямуванням та характером, але мають спільну мету – допомогти Збройним силам України. Наразі за допомогою співів вокалістам вдалося зібрати вже 51-ну тисячу гривень на потреби армії.

10.08.2022

В. Боболович Вірю-не вірю: як розпізнати фейкову інформацію

<http://libr.rv.ua/ua/news/6854/>

Інформаційний шум розфокусує, а надмір негативних новин, спровокований в тому числі обставинами війни, спонукає навчитися орієнтуватися в інфопросторі. Бути медіаграмотним сьогодні – означає бути в безпеці від гібридних атак ворога і політичних та інших маніпуляцій.

Саме тому відвідувачі бібліотеки разом з активними слухачами ГО «Університет третього віку» вчилися відрізняти фейки від правдивої

інформації на тренінгу «Вірю-не вірю: як розпізнати фейкову інформацію». Учасники заходу дізналися, як з'явилося таке явище як «фейк», для чого створюють і поширюють неправдиву інформацію, і кому це вигідно.

У невимушеній атмосфері жаги до нових знань пролунало безліч питань та відповідей про орієнтування в сучасному інфопросторі. Слухачі тренінгу навчилися розпізнавати брехню та маніпуляції на практиці, закріпивши знання у грі на реальних прикладах «Фейк-не фейк».

Після заходу відвідувачі бібліотеки ще довго не розходилися, бо майже кожен хотів отримати індивідуальну консультацію по медіаграмотності і встановити на телефоні швидкий доступ до перевірених ЗМІ.

Понад 3 тисячі енергетичних батончиків виготовили для ЗСУ бібліотекарі з Острога

<https://rivne1.tv/news/137804-ponad-3-tisyachi-enerhetchnikh-batonchikiv-vihotovili-dlya-zsu-bibliotekari-z-ostroha-foto>

Горіхи, родзинки, курага, чорнослив, сушені яблука, мед, яблуневе пюре. Сюди можна додавати арахіс, сушені вишні, соняшникове чи гарбузове насіння. Усю цю смакоту змішують у правильній пропорції, подрібнюють і запікають. Такі енергетичні батончики власноруч виготовляють працівниці Острозької центральної районної бібліотеки та їхні родини (бо процес приготування доволі тривалий, тож роботи вистачає всім).

Волонтерки пояснюють, перепробували різноманітні рецепти, які передбачали і охолодження, і висушування. Однак зупинилися саме на випіканні – такі батончики зберігаються найдовше. А ще вони дуже поживні. Два такі смаколики із чашкою чаю – і голод втамований надовго, кажуть захисники, які зараз на передовій. Крім того, ці вітамінні снеки корисні. Від них навіть рани загоюються швидше, переконують воїни.

Як тільки почалася війна, ми допомагали у волонтерському центрі. Люди пекли здобу, готували обіди, шили, розподіляли допомогу. А потім я почула, що нашим воїнам на передовій потрібні енергетичні батончики. Це ситні, невеликі, легенькі перекуси, які поміщаються в кишеню, і які виручають у різних ситуаціях. І ми з колегами вирішили за це взятися, - розповідає в.о. директора Острозької центральної публічної бібліотеки Ірина Федорчук. – Ми шукали, експериментували і добирали оптимальну рецептуру. А тоді взялися за виготовлення усім колективом.

У процесі задіяні всі – хтось лущить горіхи, хтось формує батончики, хтось випікає в домашній духовці, хтось запаковує, хтось фасує. Для батончиків роблять спеціальні етикетки, де, зокрема, зазначають вміст. А

вже у коробки, наповнені снеками, вкладають листи, дитячі малюнки, а ще побажання від волонтерів на зразок «До зустрічі в Острозі», «Чекаємо в бібліотеці». Працівники книгозбірні переконують, будуть раді бачити всіх захисників, які куштували їхні енергетичні батончики. Тим більше, що Острог – цікаве містечко, де є на що подивитися.

Коли ми тільки починали виготовлення батончиків, то продукти закупували самостійно. А пізніше, коли були готові перші партії, нам почали допомагати волонтерські центри. Потім підключилися і місцеві мешканці. Хтось приносив горіхи, хтось – сушені яблука. Хтось – мед. До речі, в Острозі є пасічники, які дуже активно відгукнулися на нашу ініціативу, - пояснює Ірина Федорчук.

Тим часом були і дуже зворушливі випадки, коли пенсіонерка приносила ледь не останні гроші, щоб купити родзинок хлопцям, які боронять Україну. Коли чоловік, тільки отримавши аванс, йде до волонтерів і запитує, що потрібно придбати.

Мене такі моменти розчулюють. Адже коли люди віддають останні гроші на правду, то все в нас буде добре, - ділиться пані Ірина. – А ще це мотивує. Приємно відчувати, що на перемогу працюємо всі разом, що заради цього всі готові ділитися тим, що мають.

Також бібліотекарям-волонтерам допомагала переселенка з Києва. Вона взяла рецепт, самостійно купували продукти, урізноманітнювала основний склад сушеними ягодами і випікала батончики.

А її син-другокласник, коли приходив у книгозбірню, то майже щоразу приносив квіти. «Щоб у жінок в бібліотеці був гарний настрій», - пояснював хлопчик. Зараз він разом із мамою вже повернулися додому. Тим часом у бібліотеці про них говорять із теплотою.

Ми продовжуємо виготовляти енергетичні батончики, бо це те, що потрібно нашим захисникам, - розповідає пані Ірина. - І, звичайно, ми дуже вдячні всім, хто допомагає продуктами. Адже і сухофрукти, і інші інгредієнти – недешеві. Натомість українських воїнів такі перекуси виручають.

«Зелені канікули» для дітей-переселенців: підводимо підсумки перших 6-ти тижнів від старту програми

<https://ekosphera.org/zeleni-kanikuly-dlya-ditej-pereselencziv-pidvodymo-pidsumky-pershyh-6-ty-tyzhniv-vid-startu-programy/>

У липні ГО «Екосфера» розпочала програму «Зелені канікули» для дітей-переселенців. Кожної п'ятниці на базі Ужгородської публічної бібліотеки та на базі Закарпатської обласної універсальної бібліотеки ім. Ф. Потушняка діти з різних регіонів України знайомилися між собою, дивилися пізнавальні мультфільми, обговорювали проблеми з відходами,

спричиненими людською недбалістю, ліпили з глини казкових персонажів, малювали малюнки нашим захисникам, виготовляли листівки та витинанки з паперу, досліджували екосвіт через лупу, навчалися правильному сортуванню сміття. За цей час наші заняття встигли відвідати понад 300 дітлахів.

Завдяки нашим заняттям, дослідженням, майстер-класам діти отримали нові емоції та знайомства, розкрили в собі нові вміння, здобули нові знання, а завдяки екскурсіям по місту та в краєзнавчий музей більше пізнали Ужгород та історію краю. Це головна мета програми «Зелені канікули», яка покликана допомогти дітям, які були змушені покинути власну домівку через війну, адаптуватися до життя в іншому середовищі. Ми підсумували перші результати нашої діяльності та дізналися у самих дітей, які враження вони отримали від участі у нашій програмі.

За перші 6 тижнів діяльності «Зелених канікул» ми організовували майстер-класи: «Ловець снів», на якому діти виготовляли витинанки з паперу, «Скорочення відходів», де діти розмальовували екоторбинки, виготовляли листівки та подарункові упаковки з паперу. Таке дозвілля не тільки розвиває уяву дитини, але й навчає культурі споживання та раціональному використанню ресурсів.

Завдяки захопливим екодослідженням діти змогли більше пізнати природу довкола: спостерігати за водоплавними птахами на озері, розглянути зовнішню будову комах та рослин з допомогою лупи. Знайомство з флорою та фауною у незвичний спосіб розширює екологічно орієнтований світогляд дітей. Інтерактивні ігри на знайомство та спільні творчі заняття допомагають дітям краще комунікувати з новими людьми, вміти розповісти про себе, ділитися своїми думками та слухати співрозмовника. Це виховує у них повагу одне до одного, допомагає дітям краще звикнути до нових соціальних умов, відчутти себе частиною колективу. Сором'язливим дітям ми давали більше часу на адаптацію та поступово розкривали їхні особистості. Такі ігри як «Знайди своє дерево» допомагали дітям будувати нові соціальні зв'язки, вчитися довіряти одне одному та проявляти себе.

Зокрема, у перший день «Зелених канікул» дітлахи зображали на папері те, за чим найбільше сумують. Хтось – за домівкою, хтось – за домашніми улюбленцями, а хтось – за батьком, який захищає Україну. Діти малювали малюнки для наших захисників, за власним бажанням ліпили з пластиліну патріотичні символи, як, наприклад, прапор чи державний герб України. Така арттерапія сприяє пом'якшенню негативних наслідків війни та адаптації дітей-переселенців до життя в іншому середовищі. «Мені тут подобається, бо я стала більше часу проводити на свіжому повітрі. Стала більше любити природу, почала більше малювати, виготовляти щось з паперу»

Під час «Зелених канікул» діти мали прогулянки та ігри в Боздоському парку – пам'ятці садово-паркового мистецтва місцевого значення. Також проходили захопливий квест на набережній річки Уж та розглядали мініскульптурки міста. Особливо дітям запам'яталася прогулянка по місту та екскурсія в музей народної архітектури та побуту. Тут розміщені будиночки із закарпатських сіл та предмети побуту найдавніших видів народного прикладного мистецтва!

Екологічну культуру потрібно формувати з дитинства. Активна популяризація дружніх до природи корисних звичок допомагає закріпити у дітей правильні цінності: любов до довкілля та свідоме використання природних ресурсів. Попри складні реалії, до яких нам доводиться звикати, дітлахи отримують можливість проживати своє справжнє яскраве дитинство!

Програма «Зелені канікули» триватиме до кінця вересня та включатиме дослідження на теми: «Лісові екосистеми», «Відновлювана і невідновлювана енергія», «Енергія сонця», «Енергозбереження», «Птахи в умовах урбанізації». Також ми організуємо одну екскурсію автобусом до Мукачівського замку «Паланок» для ознайомлення з культурою краю.

Заняття проводяться на базі бібліотеки-філії 1 для дітей КЗ «Ужгородська публічна бібліотека» (площа Б. Хмельницького, 3) та базі Закарпатської обласної універсальної бібліотеки ім. Ф. Потушняка (пр. Свободи, 16).

Переглянути детальніше як проходить наша програма ви можете у відеоматеріалі TV21 Унгвар, а також телеканалу М-Студіо.

Діяльність за програмою «Зелені канікули» підтримується проектом «Громадськість за демократизацію» за сприяння Європейського Союзу, який реалізується Інститутом економічних досліджень та політичних консультацій. Зміст цієї публікації є виключною відповідальністю ГО «Екосфера» і жодним чином не відображає точку зору Європейського Союзу та Інституту економічних досліджень та політичних консультацій.

У парку «Совки» запрацювала дитяча точка "Спільно" від ЮНІСЕФ

<https://svyat.kyivcity.gov.ua/news/45224.html>

У Києві за підтримки та сприяння голови Святошинської РДА Сергія Павловського у Святошинському районі стартував проєкт дитяча точка "Спільно" від ЮНІСЕФ. Працює щоденно у парку «Совки» (вул. Жмеринська) з 10:00 до 19:00.

Цей проєкт спрямований на підтримку батьків та опікунів, а також на комплексну підтримку українським дітям, щоб захистити їх та забезпечити розвиток і благополуччя.

Тут надають психологічну допомогу, є навчальні активності для розвитку дітей, тут консультують медики, соціальні працівники, проводяться групові заняття з соціальними педагогами, волонтерами.

На дитячій точці «Спільно» представники ЮНІСЕФ консультують також щодо отримання фінансової допомоги від ЮНІСЕФ.

У разі оголошення повітряної тривоги всі учасники мають прямувати в найближче укриття!

Запрошуємо Вас з дітками кожного дня на активності, настільні ігри, майстер-класи на нашу локацію у парку «Совки» (вул. Жмеринська) з 10:00 до 19:00.

Презентація проєкту «Вільнохаб_Олександрія»
<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3362-prezentatsiya-proyektu-vilnokhaboleksandriya>

Даний проєкт втілюється в рамках програми «Мріємо та діємо», який впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Під час презентації проєкту присутні дізналися про можливості програми, що допомагає молоді перетворювати громади на комфортне для кожного та кожної середовище. Координатор проєкту Тетяна Володимирівна Троцюк ознайомила з основними напрямками реалізації проєкту: арт-терапія (творчість та креатив), медіаграмотність та кібергігієна, діалог та порозуміння, протидія торгівлі людьми, протимінна безпека, психосоціальна підтримка, профорієнтація, пошук роботи.

Більш детально про їхнє впровадження розповідали помічники з когорти ВПО, керівники деяких напрямів – Аліна Касьянова та Анастасія Євсейчик.

Анастасія розкрила тематику заходів із «медіаграмотності» та «кібергігієни». Учасникам заходу було представлено цикли тренінгів і розкрито важливість цих напрямів. Також відбулось практичне завдання, де учасники заходу змогли перевірити чи не було зламано їх обліковий запис з подальшими покроковими діями.

Аліна познайомила із напрямом «Діалог та порозуміння». Учасники заходу мали змогу зануритися в атмосферу занять з арт-терапії через практичну діяльність – виготовлення метеликів – символів душі, трансформації та відродження в техніці оригамі. Також, Аліна

запропонувала перегляд відеоролика про красу природи Олександрії, як елемент відеотерапії.

Дуже символічно те, що захід проходив у День попутного вітру. Тож, наприкінці заходу всі присутні висловили свої побажання та закріпили їх на вітрила корабля «ВільноХаб_Олександрія_2022».

11.08.2022

Майстер-клас з квілінгу. Вільнохаб

<http://surl.li/crrnh>

На базі Виноградівської ЦПБ проведений черговий майстер-клас для дітей з виготовлення рамки для фотографії з використанням квілінгу. Чому саме фоторамка? Багато чудесних моментів нашого життя існують не лише в нашій пам'яті, а й закарбовані на фотографіях. Керівник майстер-класу п. Оксана – волонтерка з когорти ВПО запропонувала спробувати зробити рамку для фото своїми руками, тому що це неодмінно допоможе юним майстрам прикрасити приємні впіймані миті нашого життя.

Метою майстер-класу є сприяння розвитку творчих здібностей дітей при створенні рамки для фотографії, використовуючи елементи орігамі, квілінгу. Створюючи композицію у вигляді фоторамки сприяє не тільки розвитку у дітей дрібної моторики, посидючості, але і розвиткові уяви, мислення, фантазії.

Приємною несподіванкою для учасників були завчасно підготовлені їх фото, які вони відразу вставили у рамку зроблену власноруч.

Захід пройшов в рамках реалізації проєкту «ВільноХаб». Проєкт «ВільноХаб» втілюється в рамках програми “Мріємо та діємо”, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

“Мінна безпека – актуальність сьогодення” Вільнохаб

<http://surl.li/crrpe>

З метою проведення інформаційно – просвітницької роботи, спрямованої на інформування жителів громади про небезпеку, яку несуть вибухонебезпечні предмети, правила поведінки при їх виявленні, у Виноградівській ЦПБ проведено інформаційну лекцію присвячену

збереженню життєдіяльності, з теми «Мінна безпека- актуальність сьогодення».

Через активні бойові дії у різних частинах України, зростають загрози від вибухонебезпечних предметів для життя населення. Шкода, яку можуть завдати ці предмети, непоправна. Тому дуже важливо навчити громадян України правил безпечної поведінки у разі виявлення підозрілих предметів. Тема мінної безпеки для нас актуальна як ніколи. На сьогодні Україна – одна з найбільш забруднених мінами й вибухонебезпечними предметами країн.

Завдяки лекції діти будуть знати, що міни — це не якась крута, цікава річ, а серйозна небезпека для життя. Адже волонтерка з когорти ВПО п. Катерина доступною мовою пояснила, що таке «мінна небезпека» та як правильно поводитись при виявленні вибухонебезпечних предметів. Було наголошено про порядок дій та заходи безпеки під час виявлення предметів, схожих на вибухонебезпечні.

Враховуючи актуальність проблеми сьогодення, робота з даного питання планується і надалі продовжуватися.

Захід пройшов в рамках реалізації проєкту «ВільноХаб». Проєкт «ВільноХаб» втілюється в рамках програми “Мріємо та діємо”, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Є. Напуда В Ужгороді вже 5 місяців діє проєкт «ВільноХаб» в головній бібліотеці краю

<https://uzhgorod.net.ua/news/169731>

З початком повномасштабного російського вторгнення на територію України Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім.Ф.Потушняка, здійснюючи свою щоденну діяльність та відповідаючи на виклики сьогодення, акцентувала свою роботу на підтримці внутрішньо переміщених осіб. З 26 лютого 2022 р. на Закарпаття почали українці з’їждатися з міст, де велися активні бойові дії.

У квітні до нашого краю прибула рекордна кількість ВПО. Щодня бібліотекарі та волонтери працюють з великою кількістю дорослих та дітей, для яких проводяться лялькові вистави, заняття з акторської майстерності, підготовки до НМТ, арт-терапія, музична терапія, йога та саундхілінг. Організовані розмовні клуби з вивчення англійської та японської мови. Відвідувачі із задоволенням беруть участь в

інтерактивних п'єсах, 3D-графіці, майстер-класах з бісероплетіння, малювання, інтуїтивних танців та інших активностей.

З метою комфортної соціалізації та інтеграції ВПО в місцеві громади щотижня організовуються творчі заходи. До прикладу, на День вишиванки проведено майстер-клас з вишивки оберегів у національних кольорах для близько 30-ти учасників та учасниць з Краматорська, Харкова, Києва, Дніпра, Бахмута, Чернігова, Запоріжжя та Ужгорода. Дорослі і діти вишивали національні символи України, обереги-ангелів та відомого песика Патрона. Усі ці обереги поїхали з волонтерськими посилками на фронт для захисників та захисниць.

У роботі з дітьми використовували інтерактивні форми - бібліоквести та флешмоби. Учасники виконували різноманітні завдання, пов'язані з літературними героями, усною народною творчістю, шукали підказки в різних локаціях бібліотеки, зокрема у дворику та в бібліотечному підземеллі.

Знаходили скарби, які використовували для творчості, намалювали свої малюнки-побажання захисникам та захисницям.

Всі ці заходи стали можливими завдяки підтримці проекту «ВільноХаб», що втілюється в рамках програми «Мріємо та діємо», яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Завдяки цьому проекту, книгозбірня поповнилася значною кількістю матеріалів для творчості та розвитку – малювання, ліплення, майстрування, вишивання, а також настільні ігри для дітей, молоді та дорослих. Протягом занять користувачі розвивають свої комунікативні навички, емоційно-вольову саморегуляцію, вчать відновлювати свій психоемоційний стан, звертатися по допомогу, в разі надскладної ситуації та допомагати іншим.

Команда бібліотекарів та залучених помічників з когорти ВПО щомісяця проходить навчальні онлайн-тренінги, отримує консультаційну та менторську підтримку щодо послуг, які є нагальними, а також отримує методичну підтримку у вигляді друкованих та електронних матеріалів з таких тематик як психосоціальна підтримка, протимінна безпека, протидія торгівлі людьми, творчість та креатив, медіаграмотність, кібергігієна, працевлаштування, діалог та порозуміння, тощо і застосовують отримані знання у щоденній роботі. Так було організовано й проведено тренінг з медіаграмотності для молоді спільно з Центром протидії дезінформації при РНБО, а також спільно з Міжнародною організацією міграції проведено обласну інформаційну кампанію з протидії торгівлі людьми.

Як бачимо, в сучасних жахливих умовах цієї жорстокої війни бібліотеки першими миттєво зреагували на потреби й культурні запити людей. Вони стали для українців просторами безпеки та затишку. Ми не

знаємо коли закінчиться війна, проте ми продовжуємо жити, працювати, допомагати й підтримувати один одного. В умовах воєнного часу бібліотеки, як і раніше, залишаються відкритими для співпраці та допомоги усім, хто цього потребує. А проєкт „ВільноХаб” ще більше розширив можливості сучасної бібліотеки.

“Вільнохаб” у **Тисменицькій** **бібліотеці**
<http://tismenitsa.if.ua/>

В умовах повномасштабної війни багато дітей та молоді були змушені покинути свій дім та переїхати у більш безпечні регіони України. Відтак з’явилася велика кількість людей, які потребують психосоціальної та емоційної підтримки, допомоги у пошуку роботи, тимчасового житла тощо.

Бібліотека як центр культурного життя громади повинна реагувати на потреби та виклики суспільства. Тож уже з перших днів війни за підтримки міського голови Тетяни Градюк та за ініціативи психолога Оксани Микитин у Тисменицькій центральній міській бібліотеці було створено “Безпечний простір”. Це насамперед місце, де мешканці та гості громади можуть знайти потрібну інформацію, отримати підтримку або просто відволіктись від жахливих подій.

Згодом ми дізналися про старт проєкту “ВільноХаб” і це саме те, що нам було потрібно. Наша книгозбірня стала однією з 24 бібліотек, які були обрані на основі відкритого конкурсного відбору у Волинській, Вінницькій, Рівненській, Львівській, Івано-Франківській, Хмельницькій, Тернопільській, Чернівецькій та Закарпатській областях. Так у “Безпечному просторі” Тисменицької центральної міської бібліотеки стартував проєкт “ВільноХаб”.

Проєкт спрямований на підсилення спроможності бібліотекарів у громадах надавати послуги для дітей та молоді ВІО віком 10-35 років, на які різко підвищився попит у зв’язку із війною в Україні. Зокрема, це стосується інформаційних, освітніх та психосоціальних послуг. Завдяки проєкту “ВільноХаб” бібліотека отримала канцтовари, ігри, матеріали для творчості та інші корисні речі. А найголовніше — можливості для онлайн – навчання, щоб більш професійно проводити заходи та координувати роботу “ВільноХаб”.

Упродовж п’яти місяців у бібліотеці майже щодня відбуваються цікаві активності: тренінги з кібербезпеки, медіаграмотності; перегляди та обговорення фільмів; ляльковий театр; майстер-класи; арт-терапія та інтелектуальні настільні ігри. Важливими та затребуваними сьогодні є зустрічі з психологами, тренінги із працевлаштування та надання домедичної допомоги. Бібліотека стала центром отримання інформації,

підтримки, місцем зустрічей, знайомств і допомоги мешканцям громади та людям, які вимушено покинули свої домівки.

Щиро дякуємо нашим друзям-партнерам, які допомагають нам у реалізації проекту. Ми продовжуємо роботу і віримо, що найближчим часом кожен українець зможе повернутися до своєї домівки. Працюємо задля нашої перемоги і підтримки кожного, хто цього потребує!

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми “Мріємо та діємо”, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSRUkraine), MakingCentsInternational (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та ZincNetwork та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Л.Храпач Книги, про які говорять

<http://surl.li/crsal>

Обласний бібліотечний марафон «Краєзнавчі таємниці бібліотек Київщини»

З досвіду роботи Обухівської центральної публічної бібліотеки для дорослих Обухівської міської ради

Говорять, що за кожним успіхом людства стоїть визначна книжка. Книжки – це не тільки вигадані історії письменників, а й біографії, досвід світових лідерів, бізнес-поради, де ви знайдете багато хороших ідей та готових відповідей. Вони знижують стрес, продовжують життя, надихають та відкривають нові горизонти, а під час війни, за словами психологів, читання – це ще й гарний спосіб відволіктися та повернути собі хоча б крихту довоєнної рутини.

Психологиня – консультантка Людмила Микитюк читання вважає дієвим способом самопомоги на рівні з медитацією, релаксацією чи йогою.

«Зараз ми занурені у стрічки новин і тому маємо перенапружену психіку. Коли ж читаємо книжки, думаємо про те, що відбувається з героями. Це хороший спосіб відволіктися», — пояснює психологиня.

І в першу чергу потрібно читати книжки пов'язані з історією України, адже сьогоднішні події в Україні є наслідком того, що багато людей не знають минулого власної країни, а такі книги допомагають розібратися, що відбувається і побачити, що подібне вже в історії було. Це дає змогу опиратися на досвід попередніх поколінь. Щоб внести трішки яскравіших фарб, позитиву і надії в наше сьогоднішнє працівниками Обухівської центральної публічної бібліотеки для дорослих оформлена виставка – знайомство «Книги, про які говорять», де представлена

література історичного, філософського жанру та книги, за якими зняті фільми. Ознайомитися з даною літературою запрошуємо до бібліотеки!

Арт-обійми з психологом Наталією Панасюк (Арт- обійми З Іванною Голуб)

<https://rivnecbs.com.ua/news/1798-art-obijmi-z-psihologom-natalieju-panasjuk-art--obijmi-z-ivannoju-golub>

11 серпня арт-обійми для діток нашої бібліотеки, відбувалися в незвичному для нас форматі. Продовження захопливої подорожі дивовижного персонажа «Помагайки», ми перенесли на асфальт, де за допомогою крейди дітки малювали природу, де б оселили, або просто де б подорожував їхній герой. Захоплива мандрівка не залишила байдужим наше маленьке покоління, адже саме через такі цікаві способи прояву фантазії, дає малятам сконцентрувати свою увагу на позитивних емоціях.

12.08.2022

«Бібліотека українського воїна»: буковинці доправили на передову понад 150 книг

<https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/biblioteka-ukrayinskogo-voyina-bukovinci-dopravili-na-peredovu-ponad-150-knig-87172>.

Сучасні україномовні книги, якими ви хотіли б поділитися із захисниками, слід приносити до бібліотеки на вулицю Ольги Кобилянської, 47.

Нагадаємо, у бібліотеці імені Михайла Івасюка у Чернівцях триває акція «Бібліотека українського воїна». Наразі вже 155 різноманітних книг від буковинців поїхали до захисників. Це художня література, поезія, посібники із психології. Доправив вантаж на передову волонтер отець Василь Гасинець. Про це пише Медіа агентство АСС з посиланням на Чернівецьку обласну раду.

Як пояснила директорка комунальної установи «Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека імені Михайла Івасюка» Наталія Філяк, літературу для вояків продовжують збирати. Новини Медіа агентства АСС є у Viber Сучасні україномовні книги, якими ви хотіли б поділитися із захисниками, слід приносити до бібліотеки на вулицю Ольги Кобилянської, 47. Це можуть бути будь-які твори, єдине прохання – не обирати товсті фоліанти. Краще дарувати книги, котрі не важко носити при собі.

Черкаська обласна бібліотека для дітей

Бібліотека отримала в подарунок розмальовки для маленьких переселенців

<http://chobd.ck.ua/index.php/7888-biblioteka-otrymala-v-podarunok-rozmalovky-dlia-malenkykh-pereselentsiv>

Понад 200 примірників розмальовок для малюків, що змушені шукати тимчасового прихистку на Черкащині, отримала Черкаська обласна бібліотека для дітей від благодійного проєкту ChildrenArts із Запоріжжя. Йдеться про 6 назв книжок різних авторів, кожна з яких, крім зображень для розфарбовування, містить творчі завдання, логічні задачі й загадки для інтелектуального розвитку й арттерапії. Ці видання покликані відволікти малечу від трагічних новин, знизити стрес, допомогти заспокоїтися й трохи розважитися. Книжки розраховані на читачів різних вікових категорій від 4 до 11 років.

Частину видань наш заклад уже передав зацікавленим дітям. Розмальовки стали чудовим доповненням до творчих занять, майстер-класів та інших заходів, які бібліотека систематично проводить для маленьких переселенців із небезпечних регіонів України. Дякуємо учасникам проєкту ChildrenArts за добру й потрібну справу, наші читачі вже належно оцінили подаровані книги.

14.08.2022

В. Бендюг Психологічна допомога під час війни та бібліотерапія.

<http://libr.rv.ua/ua/news/6876/>

На щонедільній зустрічі з практикуючою психологинею Оксаною Чигир говорили про стійкість.

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 перемагти 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.

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!

Бібліотерапію присвятили творчості Василя Шкляра.

Василь Шкляр — один з найвідоміших сучасних українських письменників, журналіст і політичний діяч. Володар премій Коронація слова, Золоте перо, лауреат Шевченківської премії. Його безперебільшення називають батьком українського бестселера.

Тема його творів - історичні романи. Вони найпотрібніші, найзапитуваніші серед українців. Особливо тих, хто не знав своєї історії, читав її в перекрученні наших ворогів.

Бережимо себе і Україну!

14.08.2022

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ІМ. В.Г.КОРОЛЕНКА

Відділ науково-інформаційного забезпечення інноваційних процесів
#ЖІНКИ_ВПО_СОЦІАЛЬНИЙ_КАПІТАЛ_ГРОМАДИ

Короленківці під час війни

<https://korolenko.kharkov.com/novyny-ta-podii/3696.html>

Співробітниця відділу науково-інформаційного забезпечення інноваційних процесів ХДНБ ім. В. Г. Короленка, Віра Прохорова та Ганна Прохорова, у серпні стали учасниками проєкту #Жінки_ВПО_соціальний_капітал_громади, що на Вінничині.

У межах проєкту вони відвідували різноманітні заняття, вчилися, знайомилися, підтримували одна одну, постійно працювали над собою.

У проєкті брали участь жінки з Харкова, Маріуполя, Херсонщини.

Минулого тижня завершилися заняття з вивчення української мови у групі «Вільна українська», що відбувалися у Вінницькій обласній універсальній науковій бібліотеці. Це були неймовірні, незвичайні заняття де всі співали українські пісні, читали вірші, складали власні вірші, робили самопрезентації, розповідали про своє рідне місто і улюблених письменників, про останню прочитану книгу тощо.

15.08.2022

Тренінгове заняття «Гімнастика для мозку: нейропсихологічні вправи та мнемотехніки»

<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3382-treninhove-zaniattia-himnastyka-dlia-mozku-neiropsykhologichni-vpravy-ta-mnemotekhniky>

Наш мозок має великий потенціал для адаптації, може змінюватись в залежності від нашого досвіду. Він може адаптуватися та покращуватися, якщо правильно його стимулювати.

15 серпня в Центральній бібліотеці Олександрійської ЦБС відбулося арт-терапевтичне тренінгове заняття на тему: «Гімнастика для мозку: нейропсихологічні вправи та мнемотехніки». Протягом заняття Аліна Касьянова – педагогиня, Амбасадорка Миру познайомила учасників із прийомами та методами, що допоможуть тримати мозок у гарній формі.

Присутні на заході відчули себе детективами, будуючи власні Палаци пам'яті, як це робив усім відомий Шерлок Голмс. Також, учасникам було запропоновано нейропсихологічні вправи для концентрації та уважності.

Наприкінці заходу поділилися своїми враженнями, а ще подарували один одному уявні найкращі в світі подарунки.

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми Мріємо та діємо, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Діалог з психологом. Жінки та чоловіки: різні від природи чи від виховання?

<http://www.library.alexandriya.com/index.php/3383-dialoh-z-psykholohom-zhinky-ta-choloviky-rizni-vid-pryrody-chy-vid-vykhovannia>

Тож, чим різняться чоловіки й жінки з психологічної точки зору і чи є ці відмінності вродженими, чи набутими спробували з'ясувати учасники «Діалогу з психологом», який пройшов 15 серпня в Центральній бібліотеці Олександрійської міської ЦБС.

Практикуючий психолог Вадим Немов розповів присутнім, що різниця чоловічої й жіночої психології обумовлена генетично. Якщо брати головні відмінності, то це – мислення. Ми мислимо по-різному: чоловіки – більш логічно, конкретно, жінки – абстрактно, емоційно. Ще однією великою відмінністю є те, про що думають і чого хочуть чоловіки й жінки.

Також учасник заходу вчилися знаходити підхід в спілкуванні з обома статями й виробляли шляхи розуміння один одного.

Захід пройшов змістовно та емоційно, учасники отримали нові знання, які зможуть активно використовувати в повсякденному житті.

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми Мріємо та діємо, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з

міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

В Олександрії молодь говорила про адаптацію ВПО і вела діалог про відновлення України

<https://alexcity.com.ua/v-oleksandrii-molod-govorila-pro-adaptaciju-vpo-i-vela-dialog-pro-vidnovlennja-ukraini/>

Впродовж 11-12 серпня 2022 року з нагоди Дня молоді команда ГО «Десяте квітня» організувала в Олександрії захід, що увійшов до загальної святкової програми. Участь в події взяли понад 100 молодих осіб з-поміж місцевих і ВПО. Вони дізналися про потреби ВПО і долучилися до дискусії щодо пошуку шляхів адаптації.

11 серпня ВПО у складі 5 осіб взяли участь у щорічному змаганні «Ігри розуму — 2022». Організували гру Олександрійська міська централізована бібліотечна система разом з ПК «Світлопільський» за підтримки відділу молоді та спорту міської ради і ГО «Нова хвиля».

Загалом у змаганнях взяли участь 6 збірних команд, до яких увійшли ще члени молодіжної ради, відділу молоді та спорту, бібліотекарі, представники громадських організацій. У результаті команда ВПО «Волонтери» посіла почесне третє місце, познайомила з представниками Молодіжної ради та молодіжного парламенту, обговорила ідею створення у місті молодіжного хабу, яку наступного дня донесли міському голові Сергію Кузьменкові в невимушеному спілкуванні за кавою. Молодь висловила бажання та потребу у навчанні проєктному менеджменту та азам бізнесу.

12 серпня в рамках проведення заходу біля ПК «Світлопільський» діяло три локації: фотозона «Молодь у фокусі», «Жива бібліотека» і локація «Підвішена допомога», обмін пропозиціями між олександрійцями та ВПО.

Під час фотосесії всі охочі фотографувалися в Інстарамці, створеній до Дня молоді, з хештегами #Українаєдина, #молодьсила, #десятеквітня, #олександріямоє_мрія, бавовною та іграшковим байрактаром. Багато ВПО і місцевих обмінювалися ідеями, як вони можуть бути корисні один одному, залишали відгуки про роботу «Живої бібліотеки».

16.08.2022

Державна бібліотека України для юнацтва

БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ ЗБОРУ УКРАЇНОМОВНИХ КНИЖОК ДЛЯ МІСЬКОЇ БІБЛІОТЕКИ У ПРАЗІ

<http://4uth.gov.ua/charity-event-collecting-ukrainian-language-books-for-the-city-library-in-prague/>

Державна бібліотека України для юнацтва запрошує долучитись до благодійної акції щодо збору підліткових та дитячих україномовних книжок для Міської бібліотеки у Празі.

Просимо допомогти українським дітям-біженцям, які отримали тимчасовий причисток в Чехії та надати їм можливість читати україномовні книги в Міській бібліотеці у Празі.

Наразі працівники цієї бібліотеки проводять різноманітні заходи для наших дітей, але їм не вистачає художньої, науково-популярної, енциклопедичної літератури для україномовних дітей та підлітків.

Ми ставимо за мету зібрати 100 найменувань книжок та безліч розмальовок.

Ми віримо, що це нам вдасться за допомогою небайдужих українців.

Ви можете принести книги безпосередньо до Державної бібліотеки України для юнацтва, або надіслати поштою за адресою: 03127, Україна, м. Київ, просп. Голосіївський, 122/1 (Благодійна акція збору україномовних книжок для Міської бібліотеки у Празі).

Контактні данні координатора: Катерина Тишкевич (тел.: +380677398249)

Активний початок реалізації нового проекту в центральній бібліотеці

<https://olexrada.gov.ua/prestsentr/news/aktyvnyj-pochatok-realizatsiyi-novogo-proektu-v-tsentralnij-bibliotetsi.html>

Реалізація нового проекту центральної міської бібліотеки «ВільноХаб», спрямованого на підтримку дітей та молоді, постраждалих через військові дії, набирає обертів.

Користуються популярністю методики лікування «мистецтвом» – заходи з арт-терапії, заняття з малювання, рукоділля, арт-релаксу, діалоги з психологами.

«Внутрішня гармонія: що це і як її досягти» – такій темі було присвячене арт-терапевтичне заняття під керівництвом фахівчині в галузі арт-терапії з когорти ВПО Аліни Касьянової.

Учасники мали змогу в атмосфері співпраці та позитивної мотивації усвідомити цінність та унікальність власної особистості.

Під приємну музику всі присутні поринули в атмосферу власних думок та почуттів. А далі виразили на папері образи, що підказала їм

підсвідомість. Арт-терапевтичне заняття з використанням мандалотерапії – це ефективний засіб, який дає людині життєві сили, допомагає стати тим, ким людина є насправді. Мандалотерапія є одним із різновидів арт-терапії, поєднуючи в собі елементи психотерапії, енерготерапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості.

В рамках проекту «ВільноХаб» відбувся також майстер-клас в техніці «Декупаж» разом з Анастасією Євсейчик – майстринею з когорти ВПО. Присутні перетворювали звичайну банку у справжній витвір мистецтва, розмальовуючи її і використовуючи нескладну техніку накладання серветок.

Проект «ВільноХаб» втілюється в рамках програми Мріємо та діємо, яка впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з Будуємо Україну разом (БУР), Центром “Розвиток корпоративної соціальної відповідальності” (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network та за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

16.08.2022

Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського

Нейрографіка: в пошуках себе

<https://library.kr.ua/ads/neyro/>

У відділі обслуговування користувачів бібліотеки Чижевського триває серія майстер-класів із нейрографіки від харків'янки Наталії Надолінної-Бенуа.

Чому варто спробувати:

не має значення скільки вам років,
не важливо, вмієте ви малювати чи ні.

Більшість трансформуючих практик вимагають кропіткої роботи над собою. Алгоритми нейрографіки не передбачають занурення в деталі. Вам потрібно «показати» вашим нейронним зв'язкам «проблему або задачу» і далі отримувати задоволення від малювання.

Мета нейрографічного малювання – зобразити свої страхи, переконання, напругу, попередній досвід з життя людини. Обмеження, що блокують розвиток особистості, піднімаються на рівень свідомості, де їх можна перетворювати в ідеї, здатні дати позитивний результат.

Ця практика дозволяє:

опрацювати гнів, страхи, тривожні стани, перетворювати їх в позитивні емоції;

усувати внутрішні конфлікти, які провокують розвиток психосоматичних захворювань;
прийняти рішення;
вирішити проблему, виконати бажання;
розвивати нестандартний підхід до вирішення проблем у професійній і фінансовій сфері;
планувати події, зміни на краще;
налагоджувати взаємини з близькими, колегами, друзями.
Нагадуємо, що майстер-класи пані Наталії проходять щовівторка та щосуботи о 15 годині.

З собою бажано мати чорний маркер (гелеву ручку), фломастери або олівці різних кольорів та 3-4 листи білого офісного паперу формату А4.
Попередній запис за е-поштою: rhall@library.kr.ua (з 1 вересня).
Вхід за читацьким квитком.

16.08.2022

Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського

Маріупольці вдосконалюють навички англійської мови в бібліотеці

<https://library.kr.ua/news/mareng/#>

У сучасному світі володіння іноземними мовами – ключ до успіху, так як спілкування без бар'єрів та обробка величезних обсягів інформації стало необхідною навичкою у професійній кар'єрі.

На сьогодні англійська мова не втрачає своєї першості в рейтингу популярності серед іноземних мов. Це офіційна мова міжнародного бізнесу та торгівлі, авіасполучення, культури, науки і техніки. Міжнародне ділове листування ведеться переважно англійською, і ми все частіше звертаємось до неї під час спілкування з партнерами по роботі чи подорожуючи за кордоном.

Тож, у відділі документів іноземними мовами розпочалися заняття з англійської мови для переселенців з Маріуполя, метою яких є покращення навичок спілкування англійською. Вже відбулася наша перша зустріч, під час якої ми знайомилися з відвідувачами, розповідали про свої інтереси та захоплення. Попереду – ще багато зустрічей та нових тем для опанування, під час яких ми працюватимемо над поповненням словникового запасу, над покращенням навичок аудіювання та говоріння.

Сподіваємося, вивчення англійської разом з нами розкриє перед нашими відвідувачами нові перспективи, наповнить життя новими знаннями, відкриттями, подорожами! А самі заняття принесуть задоволення та позитивний досвід.

У Лубенській громаді розпочала роботу мобільна бригада соціально-психологічної допомоги

<https://np.pl.ua/2022/08/u-lubenskiy-hromadi-rozpochala-robotu-mobilna-bryhada-sotsialno-psykholohichnoi-dopomohy/>

Завдяки співпраці Лубенської міської ради з Благодійним фондом “Посмішка ЮА” розпочала свою роботу мобільна бригада соціально-психологічної допомоги.

Про це повідомили на фейсбук-сторінці Лубенської міської ради.

У складі мобільної бригади – соціальний працівник Олена Комарова та психолог Вікторія Соляник.

За допомогою ви можете звернутися за робочим телефоном 0503885477 (консультації телефоном з 9.00 до 21.00) або особисто з 9.00 до 17.00 години за адресою м. Лубни, проспект Володимирський, 43, приміщення Публічної бібліотеки імені Володимира Малика.

Плетемо Перемогу! Чернігівська обласна бібліотека для дітей у новій волонтерській ініціативі

<https://ostrovskogo.com.ua/news/pletemo-peremogu-chernigivska-oblasna-biblioteka-dlja-ditej-u-novij-volonterskij-iniciativi/2022-08-16-3313>

Від початку вторгнення в нашу країну загарбників Чернігівська обласна бібліотека для дітей стала справжнім волонтерським центром.

Перш за все, бібліотека стала тренінговою платформою для заняття з тактичної медицини, яке для працівників бібліотеки і всіх бажаючих був проведений Олександром Стародуб. Під час тренінгу присутні навчилися визначати стан потерпілого, правильно накладати турнікет, надавати стабільне положення, робити оцінку дихання, робити тампонаду та засвоїли дуже багато корисної інформації.

Чернігівська обласна бібліотека для дітей також організувала акцію «Разом – ми сила». Співробітники бібліотеки, читачі і всі небайдужі активно відгукнулися на заклик бібліотеки про допомогу постраждалому внаслідок російської агресії мирному населенню Чернігівщини. У бібліотеку принесли речі, необхідні для життя людям, які втратили майже все майно і житло. Допомога вийшла дуже потужною. Тут і одяг, і іграшки, і посуд, і ковдри, і багато інших речей, які так необхідні для життя. Зібрану допомогу бібліотека передала благодійному фонду «Захистимо Україну», який доніс їх до постраждалого населення.

Не зупиняючись, Чернігівська обласна бібліотека для дітей рухається далі у волонтерській справі.

З 15 серпня наша бібліотека разом з Єдиним волонтерським Центром розпочала нову акцію для допомоги бійцям Збройних Сил України «Плетемо Перемогу». Волонтери надали нам матеріал для плетіння маскувальної сітки, рекомендації щодо роботи, і ми починаємо таку важливу справу для наших Захисників.

Слава Україні! Вперед до Перемоги!

ЮНІСЕФ відкриває доступ до онлайн бібліотеки “Спільно”: бази знань для дітей та порад батькам

<https://rivne1.tv/news/137956-yunisef-vidkrivae-dostup-do-onlayn-biblioteki-spilno-bazi-znan-dlya-ditey-ta-porad-batkam>

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) створив інформаційний сайт та відкрив доступ усім охочим до бібліотеки “Спільно”. Цей ресурс об’єднує всю актуальну інформацію із тем безпеки, здоров’я, гігієни, соціальної підтримки та освіти для дітей від 3 до 18 років. Це каталог усіх діджитал та друкованих матеріалів ЮНІСЕФ, які містять необхідні знання про розвиток, здоров’я, навчання та дозвілля дітей.

На сайті <https://spilnoteka.org/> можна знайти брошури, листівки, розмальовки, зошити, ігри, мультики, книжки, комікси, наліпки, освітні відео, платформи, застосунки та багато чого іншого.

Онлайн бібліотека “Спільно” має на меті, аби якомога більше дітей дізналися важливу інформацію з актуальних тем – наприклад, як поводити себе у надзвичайній ситуації, що робити із незнайомим предметом на вулиці, який алгоритм дій, якщо загубився.

На сайті також доступні матеріали для батьків та опікунів щодо харчування дітей, грудного вигодовування, вакцинації та поради щодо батьківства та психологічної підтримки під час війни.

Кому “Спільно” бібліотека стане в нагоді?

Батькам для ігор та навчання дітей, аби просто та цікаво донести важливу інформацію.

Вчителям та вихователям для викладання. Освітняни знайдуть матеріали, які допоможуть організувати та урізноманітнити заняття з дітьми.

Громадським організаціям та волонтерам. Ці матеріали стануть корисним доповненням до зустрічей та тренінгів з дітьми та дорослими.

Як користуватися “Спільно” бібліотекою?

Користуватися каталогом дуже просто. Аби знайти необхідну підбірку матеріалів – потрібно обрати тему та вказати вік дитини. Всі матеріали поширюються безкоштовно. Їх можна використовувати в

електронному вигляді або роздрукувати. Вони не призначені для продажу. Змінювати графічні та текстові елементи або додавати нові заборонено.

У Кропивницькому рятувальники навчали дітей безпеці
<https://dsns.gov.ua/uk/news/ostanni-novini/u-kropivnickomu-ryatuvalniki-navcali-ditei-bezpeci>

16 серпня працівники Служби порятунку навчали малечу правил безпеки. Спілкування відбувалося у рамках волонтерського бібліотечного проекту "Все буде Україна!". Крім рятувальників, у цьому безпековому інтенсивні взяли участь також співробітники патрульної поліції. Ініціювали проведення заходу фахівці кіровоградської обласної бібліотеки для дітей ім. Т.Шевченка. Майданчик для спілкування надали співробітники міжнародної організації UNICEF, які спеціально для роботи з українськими дітьми організували мобільні точки, одна з яких встановлена у ковалівському парку м. Кропивницький.

Безпековий інтенсив "Вивчай правила захисту або Оборона дітей України", спрямований на зменшення стресу у дітей та дорослих, отримання додаткової інформації та практичних навичок, як діяти під час активних бойових дій в Україні. Тож рятувальники розповіли про вибухонебезпечні предмети та їх вибухові властивості, пояснили, як себе поводити у випадку їх виявлення, назвали номери екстрених служб. Крім того, діти дізналися, як поводитись під час обстрілів і бомбардувань та повітряної тривоги.

Стрім-бесіда: "Як підтримувати здорові звички та здорове спілкування в умовах стресу".

<https://msmb.org.ua/actions/news/2022/strim-besida-yak-pidtrimuvati-zdorovi-zvichki-ta-zdorove-spilkuvannya-v-umovah-stresu/>

Добре здоров'я залежить від багатьох складових. Це й можливість повноцінного харчування, підтримання гарної фізичної форми, збалансований психологічний стан, позитивна самооцінка, і в цілому здоровий спосіб життя.

18-го серпня о 13:00 на нашій фейсбук-сторінці Молодіжної бібліотеки «Молода гвардія» кандидат медичних наук, лікар-експерт громадського здоров'я Отто Стойка розповість нам:

- як навчитися спілкуватися в умовах стресу та війни;
- про важливість дружнього спілкування;
- про здорові звички;

про значення здорових звичок та дружнього спілкування на формування повноцінного життя українців.

Долучайтесь до стріму, ставте питання, буде цікаво!

В Ужгороді проводять заняття для дітей-переселенців у рамках програми «Зелені канікули»

<http://surl.li/csnpy>

У липні ГО «Екосфера» розпочала програму «Зелені канікули» для дітей-переселенців. Кожної п'ятниці на базі Ужгородської публічної бібліотеки та на базі Закарпатської обласної універсальної бібліотеки ім. Ф. Потушняка діти з різних регіонів України знайомилися між собою, дивилися пізнавальні мультфільми, обговорювали проблеми з відходами, спричиненими людською недбалістю, ліпили з глини казкових персонажів, малювали малюнки нашим захисникам, виготовляли листівки та витинанки з паперу, досліджували екосвіт через лупу, навчалися правильному сортуванню сміття. За цей час наші заняття встигли відвідати понад 300 дітлахів.

Завдяки нашим заняттям, дослідженням, майстер-класам діти отримали нові емоції та знайомства, розкрили в собі нові вміння, здобули нові знання, а завдяки екскурсіям по місту та в краєзнавчий музей більше пізнали Ужгород та історію краю. Це головна мета програми «Зелені канікули», яка покликана допомогти дітям, які були змушені покинути власну домівку через війну, адаптуватися до життя в іншому середовищі. Ми підсумували перші результати нашої діяльності та дізналися у самих дітей, які враження вони отримали від участі у нашій програмі.

За перші 6 тижнів діяльності «Зелених канікул» ми організували майстер-класи: «Ловець снів», на якому діти виготовляли витинанки з паперу, «Скорочення відходів», де діти розмальовували екторбінки, виготовляли листівки та подарункові упаковки з паперу. Таке дозвілля не тільки розвиває уяву дитини, але й навчає культурі споживання та раціональному використанню ресурсів.

Завдяки захопливим екодослідженням діти змогли більше пізнати природу довкола: спостерігати за водоплавними птахами на озері, розглянути зовнішню будову комах та рослин з допомогою лупи. Знайомство з флорою та фауною у незвичний спосіб розширює екологічно орієнтований світогляд дітей. Інтерактивні ігри на знайомство та спільні творчі заняття допомагають дітям краще комунікувати з новими людьми, вміти розповісти про себе, ділитися своїми думками та слухати співрозмовника. Це виховує у них повагу одне до одного, допомагає дітям краще звикнути до нових соціальних умов, відчутти себе частиною

колективу. Сором'язливим дітям ми давали більше часу на адаптацію та поступово розкривали їхні особистості. Такі ігри як «Знайди своє дерево» допомагали дітям будувати нові соціальні зв'язки, вчитися довіряти одне одному та проявляти себе.

Зокрема, у перший день «Зелених канікул» дітлахи зображали на папері те, за чим найбільше сумують. Хтось – за домівкою, хтось – за домашніми улюбленцями, а хтось – за батьком, який захищає Україну. Діти малювали малюнки для наших захисників, за власним бажанням ліпили з пластиліну патріотичні символи, як, наприклад, прапор чи державний герб України. Така арттерапія сприяє пом'якшенню негативних наслідків війни та адаптації дітей-переселенців до життя в іншому середовищі. «Мені тут подобається, бо я стала більше часу проводити на свіжому повітрі. Стала більше любити природу, почала більше малювати, виготовляти щось з паперу»

Під час «Зелених канікул» діти мали прогулянки та ігри в Боздоському парку – пам'ятці садово-паркового мистецтва місцевого значення. Також проходили захопливий квест на набережній річки Уж та розглядали мініскульптурки міста. Особливо дітям запам'яталася прогулянка по місту та екскурсія в музей народної архітектури та побуту. Тут розміщені будиночки із закарпатських сіл та предмети побуту найдавніших видів народного прикладного мистецтва!

«Діти відійшли. Немає постійного стресу, немає постійної загрози, що щось станеться, постійного напруження. Вони бачать однолітків, можуть вільно спілкуватися, ганяти на велосипедах по вулицях, бігати в парку.

Хочу подякувати за «Зелені канікули», діти спілкуються разом, знаходять нових друзів, і якщо залишатися тут через війну, то це цінна можливість для дітей познайомитися, дізнатися щось нове, позитивне. Я дуже вдячна, що ми потрапили сюди» – ділиться думками мама одного з учасників нашої програми Ольга Соколюк.

Жінка виїхала з родиною з Ірпеня 1-го березня, а вже за 3 дні у місті зруйнували мости і виїхати було неможливо. За словами Ольги, у місті були постійні обстріли, одночасно закрилися магазини, банки, аптеки, школи. Приїхавши на Закарпаття для неї та дітей стало приємним здивуванням повернутися до мирного життя після всього пережитого.

Екологічну культуру потрібно формувати з дитинства. Активна популяризація дружніх до природи корисних звичок допомагає закріпити у дітей правильні цінності: любов до довкілля та свідоме використання природних ресурсів. Попри складні реалії, до яких нам доводиться звикати, дітлахи отримують можливість проживати своє справжнє яскраве дитинство!

Програма «Зелені канікули» триватиме до кінця вересня та включатиме дослідження на теми: «Лісові екосистеми», «Відновлювана і невідновлювана енергія», «Енергія сонця», «Енергозбереження», «Птахи в

умовах урбанізації». Також ми організуємо одну екскурсію автобусом до Мукачівського замку «Паланок» для ознайомлення з культурою краю.

Заняття проводяться на базі бібліотеки-філії 1 для дітей КЗ «Ужгородська публічна бібліотека» (площа Б. Хмельницького, 3) та базі Закарпатської обласної універсальної бібліотеки ім. Ф. Потушняка (пр. Свободи, 16).

Переглянути детальніше як проходить наша програма ви можете у відеоматеріалі TV21 Унгвар, а також телеканалу М-Студіо.

Діяльність за програмою «Зелені канікули» підтримується проектом «Громадськість за демократизацію» за сприяння Європейського Союзу, який реалізується Інститутом економічних досліджень та політичних консультацій. Зміст цієї публікації є виключною відповідальністю ГО «Екосфера» і жодним чином не відображає точку зору Європейського Союзу та Інституту економічних досліджень та політичних консультацій.

У Бориславі організували арт-терапію для дітей

https://www.drobro.com.ua/u-boryslavi-orhanizuvaty-art-terapiu-dlia-ditej/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=u-boryslavi-orhanizuvaty-art-terapiu-dlia-ditej

16 серпня центральна бібліотека Борислава була “по вінця” заповнена малечою

Зібрали невгамовну публіку цікаві творчі заняття з використанням методик арт-терапії. Проєкт з арт-терапії був реалізований Мережею “ЦЕ” за підтримки UNICEF Ukraine в рамках проєкту «Спільно | твоя підтримка поруч».

Відповідну заявку на участь у проєкті подала наша бібліотека і перемогла в конкурсному відборі.

Діти малювали, ліпили фігурки з пластиліну, розмовляли із досвідченими психологами, їли смачні перекуси та просто насолоджувались часом проведеним з однолітками. Кожен учасник вийшов із бібліотеки з усмішкою на обличчі та невеличким подарунком в руках!

18.08.2022

Н. Міщук Як на допомогу прийшла лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану»

<https://www.prostir.ua/?news=psyholohichni-vyklyky-lyudej-z-invalidnistyu-sohodni-yak-na-dopomohu-pryjshla-liniya-dopomohy->

[psyholohichna-ta-pravova-dopomoha-dlya-lyudej-z-invalidnistyu-v-umovah-vojennoho-stanu](#)

Розгубленість, страх за себе та своїх близьких, відчай, гнів, злість – ці та інші емоції відчули на собі мільйони українців (-ок) з початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

Фахової підтримки та допомоги, турботи про психологічний стан і психічне здоров'я потребували дуже багато наших співгромадян(-ок). Серед них – люди з інвалідністю, які з-поміж інших проблем, часто відчували соціальну ізоляцію та відсутність можливості повноцінного спілкування та вирішення кризових ситуацій, що траплялись у їхньому житті. Неможливо почути чи прочитати про початок/закінчення повітряної тривоги, важко чи взагалі неможливо дістатись до укриттів, пошкодження або втрата під час евакуації технічних засобів мобільності (милиць, тростин, крісел колісних), брак спілкування з близькими, туга за Україною і важка соціальна адаптація за кордоном – такими є щоденні виклики, які впливають на емоційний стан та в подальшому на загальний стан здоров'я людей з інвалідністю.

Разом з негативними факторами та емоціями, цей період став часом шаленої згуртованості цілої нації, підтримки, розуміння важливості почуттів та емоцій один одного, сили та людяності.

В Україні та поза її межами десятки людей з інвалідністю надзвичайно ефективно змогли отримати психологічну та правову допомогу в межах проекту «Гаряча лінія допомоги для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», що реалізується ГО «Вектор прав людини» у співпраці з ГО «Боротьба за права» за підтримки проекту «Права людини для України», який виконується Програмою розвитку ООН в Україні та фінансується Міністерством закордонних справ Данії протягом 2019-2023 роках.

Так, була організована онлайн-лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», яка об'єднує команду психологинь, юристок та операторів. Допомогу мають змогу отримати люди з інвалідністю (як дорослі, так і діти), близькі родичі, опікуни (-ки), які знаходяться в Україні чи за кордоном.

Люди, які звернулись за саме за психологічною допомогою до фахівців(-чинь) на лінію допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» мали змогу отримати як індивідуальні психологічні онлайн-консультації, так і долучитись до психотерапевтичних онлайн-груп підтримки, де люди зі схожими проблемами діляться своїм досвідом та зі спеціалістами(-ками) знаходять шляхи їх подолання. Для цього потрібно лише обрати зручний спосіб зв'язку (заповнити онлайн-форму, зателефонувати за номером +38050 224-72-36 або написати в Viber, Telegram, WhatsApp: +38050 224-72-36): спосіб

зв'язку обирає саме людина з інвалідністю для найзручнішого виду спілкування. Щоденно з 10.00 до 19.00 (крім неділі) оператори гарячої лінії допомоги приймають звернення та знаходять спеціаліста/спеціалістку, які допоможуть із запитом.

Досвідом співпраці в межах проєкту ділиться Олена Введенська – голова правління ГО «Соціальна інклюзія», працівник Вінницької обласної універсальної наукової бібліотеки.

До початку повномасштабного вторгнення РФ я спільно з іншими членами(-княми) ГО «Соціальна інклюзія» організовували різноманітні зустрічі, започатковували нові проєкти, спілкувались та підтримували один одного у наших буденних проблемах. Проте з кінця лютого фактично кожен з нас опинився сам на сам з невизначеністю, більшість – виїхала за кордон, коло нашого спілкування катастрофічно зменшилось. Фактично, єдине, що нам залишається – це перегляд новин, — розповідає Олена Юрїївна.

За словами жінки, це значно підвищувало рівень тривожності і, як наслідок, — відображалось на загальному стані здоров'я та загостренні основної хвороби.

У людей з інвалідністю багато проблем пов'язано з побутом – найприродніші речі нам робити дуже важко. Інколи доводиться обирати між охайністю та швидкістю. Я обираю швидкість, бо хочу бути мобільною, проте батьки мене не розуміють. Схожі проблеми були й у інших членів(-кинь) нашої новоствореної організації, — пояснює Олена Введенська.

У нових реаліях жінка шукала можливості започаткувати психологічні консультації для людей з інвалідністю, можливість фахової підтримки психологів(-гинь) та допомоги з вирішенням психологічних проблем. Олена Юрїївна натрапила на оголошення про лінію допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» на порталі «Громадський простір» – і це стало вирішенням багатьох психологічних проблем не лише для неї. Члени(-кині) ГО «Соціальна інклюзія» обрали для себе онлайнві психологічні консультації та групи підтримки, — за їхніми словами, — такі зустрічі стали для них не лише новим і корисним досвідом, а й реальною допомогою для психологічного стану учасників(-ць).

Раз на тиждень стала група з ГО «Соціальна інклюзія» збиралась разом та отримувала фахову психологічну допомогу. Учасники(-ці) групи, за їхніми словами, ділились між собою схожими проблемами, вчилися звертати увагу не на обмеження, а на свої сильні сторони, сприймати себе та цінувати свою унікальність, бували випадки, коли учасники давали один одному дієві поради вирішення певної проблеми.

Громадська організація «Соціальна інклюзія» щиро вдячна усім організаторам лінії допомоги за можливість брати участь в групових

психологічних консультаціях. Справа, є дуже корисною і важливою та варта того, аби її продовжувати, — наголосила Олена Введенська.

Досвідом роботи в межах проєкту та своїми спостереженнями поділилась Інна Чухрій – докторка психологічних наук, професорка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, практична психологиня, кандидатка 2 рівня з групового аналізу, дитяча та підліткова психотерапевтка (АППУ):

В умовах війни психологічна допомога потрібна усім – учасникам військових дій та членам їхніх родин, людям з інвалідністю, внутрішньопереміщеним особам ... Ми проживаємо події, які не є нормальними для людської психіки. Якщо сьогодні не надавати психологічну допомогу людям, то вже незабаром ми матимемо спалах посттравматичних стресових розладів в Україні. Діяльність в межах лінії допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» — справа, яка допомагає тут і зараз людям з інвалідністю. Зазвичай існує така думка, що люди з інвалідністю потребують лише допомоги та підтримки, проте це не так. Яскравий приклад – члени ГО «Соціальна інклюзія», які мають бажання не лише отримувати допомогу, а й допомагати, активно шукають можливості підтримувати членів громадської організації, волонтерять, об'єднують молодь, співпереживають та дуже тонко відчують соціальні настрої сьогодення.

Директорка ГО «Вектор прав людини» Валерія Рибак підсумовує:

Як і багато громадських організацій, наша ГО «Вектор прав людини» реагує на нові виклики, які постали перед нашим суспільством з повномасштабним вторгненням РФ на територію України. Нашим завданням було допомогти там, де потрібно найбільше і де ми будемо найкориснішими. Ми багато років працювали для забезпечення прав людини в Україні, працюючи з судовою владою, сферою освіти. Також важливим напрямком була протидія дискримінації. Тож ми знаємо, з якими труднощами зіштовхуються люди з інвалідністю через законодавчі прогалини, відсутність належного забезпечення безбар'єрності середовища, сприйняття суспільства. Організація онлайнної лінії допомоги – це наш перший досвід. І я дуже рада, що він успішний, що ми допомагаємо тим, кому це потрібно. Надзвичайно вдячна команді психологинь, адвокаток, операторів, експертів (-ок) ГО «Вектор прав людини», з якими це все можливо.

Дуже важко сказати внутрішньо переміщеній людині: “Я вас розумію”. Бо ти не пережив того, що пережила вона

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/mobile-teams-deliver-world-of-hope>

Війна забрала в багатьох людей дім, роботу, соціальний захист, зрештою, звичне життя. За підтримки ЮНІСЕФ міжнародна благодійна організація «Українська фундація громадського здоров'я» запустила у роботу 50 міждисциплінарних мобільних команд «Спільно» для розв'язання екстрених проблем людей, які були вимушені покинути свої домівки. Чотири з них працюють на Вінниччині.

– Ми допомагаємо людям оформити статус ВПО, отримати соціальну, медичну та психологічну допомогу. Вимушено переміщені люди часто звертаються у кризових психологічних станах: їм важко заснути, вони відчують тривогу, страх, паніку. Люди переживають горе через втрачені життя рідних і друзів, тужать за знищеним житлом. Іноді просто проговорити наболіле — це перший крок до зцілення, — розповідає координатор однієї з міждисциплінарних мобільних команд Богдан Руденко.

Він виїхав із Херсона 24 лютого — спершу у Вознесенськ, де невдовзі розпочалися бої. Потім, після відходу колон противника з міста, відвіз родину у Польщу, а сам повернувся до Вінниці.

– Я працював у соціальній сфері. Я психолог–практик і співпрацював із фундацією раніше. Зараз я отримав шанс бути потрібним і відновитися самому.

Не завжди люди потребують матеріальної допомоги, переконаний Богдан. Часто їм бракує уваги, гарного ставлення, присутності когось поруч. Фахівець вважає, що треба піклуватися про кожного й пам'ятати, що будь-хто може залишитися тут жити на постійній основі. Сам він мріє про мир і про повернення додому, як і більшість людей, які вимушені були залишити свої домівки.

У приміщенні Жмеринської центральної бібліотеки зібралися декілька десятків людей — мешканці Миколаєва, Маріуполя, Харкова, Одеси, міст Луганщини. Всі вони мають різні історії і життєві шляхи. Богдан розпочинає знайомство. Чи не кожен із присутніх, розповідаючи власну історію, не стримує сліз...

За підтримки ЮНІСЕФ та уряду Японії в Україні зараз працюють 50 мультидисциплінарних мобільних команд «Спільно» у складі психолога, соціального працівника, юриста й медика. За одне звернення до команди людина може розв'язати одразу кілька нагальних питань. Зокрема, отримати першу психологічну допомогу, юридичну консультацію, соціальну підтримку та соціальне обслуговування, медичну допомогу, а також гуманітарні набори та інформаційні матеріали.

Зустріч з психологом Наталією Панасюк. "Арт-обійми з Іванною Голуб"

<https://rivnebs.com.ua/news/1815-zustrich-z-psihologom-natalieju-panasjuk-art-obijmi-z-ivannoju-golub>

Напередодні великого свята Яблучного Спаса, рамках проекту "Арт-обійми з Іванною Голуб", 18 серпня у ЦБС м. Рівне відбулася чергова зустріч з психологом Наталією Панасюк. На Яблучний Спас освячують яблука, груші, мед, обжинкові вінки. Тому психолог запропонувала дітям намалювати святковий кошик. Діти малювали, гралися, спілкувалися та розважалися з гарним настроєм та задоволенням. Відчували себе справжніми художниками.

19.08.2022

О. Татаренко, Н. Кривко У Рівному презентували книгу про психологічне здоров'я під час війни

<https://susplne.media/272906-u-rivnomu-prezentovali-knigu-pro-psihologicne-zdorova-pid-cas-vijni/>

Психологиня та письменниця Олена Штурм презентувала у Рівному свою книгу "Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога". Авторка написала її на основі двотижневих консультацій українців, які постраждали унаслідок повномасштабного вторгнення РФ. Зараз це єдина в Україні книга про психологічну самопідтримку українцям, побудована на реальних зверненнях людей.

Письменниця та психологиня Олена Штурм створила книгу на основі волонтерських консультацій постраждалим внаслідок повномасштабного вторгнення. Авторка описала найпоширеніші звернення українців та дала практичні поради. Це перша книга в Україні про психологічну самопідтримку людей, зібрана на основі реальних звернень.

"У мене народилася ідея цієї книги спочатку в електронному форматі. Її завантажило вже в перші дні декілька сотень людей і потім мої колеги, які долучилися, допомогли у видавництві, долучились міжнародні партнери. Саме завдяки цим чудовим організаціям цей проєкт вдався і він вдався некомерційним. Тобто він не був створений для заробітку, він був створений для допомоги", — каже Олена Штурм.

Наразі видали майже дві з половиною тисячі примірників. Книги уже відправили у фронтові міста, бійцям на передову, а також у різні куточки України та Європи.

"У Рівному десь близько п'ятдесяти книг. Ми кілька собі лишили для індивідуальної роздачі, бо ще маємо зустрічі, а основну частину залишили

у бібліотеці для юнацтва. Книги на цей час уже були в кількох локаціях Києва, в Житомирі, в Козятині, у Ізмаїлі, Одеської області, у Запоріжжі вони були, у Миколаєві, в Харківській області у Барвінковому вони були. Двічі вже книги відправлялися до Варшави, до Щецина, їдуть на наступному тижні до Вроцлава", — додає авторка книги.

Отримала книги і Рівненську обласна бібліотека для молоді.

"Бібліотека для молоді активно працює із внутрішньо переміщеними особами. Люди, які сьогодні у нас в місті знайшли тимчасовий притулок. Тому організація таких заходів сьогодні надзвичайно важлива, оскільки ми всі живемо сьогодні у стані війни", — пояснює директорка Рівненської обласної бібліотеки для молоді Світлана Патрикєй.

Організувати презентацію книги допоміг Центр підтримки громадських ініціатив "Чайка", який надає психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам.

"Дуже приємно, що партнеркам нашим прийшла ідея взагалі зібрати і систематизувати оті найнагальніші питання, на які нам доводиться шукати відповідь. І тому, враховуючи, що в нас стартує новий проект, і, знову ж таки, цільовою групою нашого проекту будуть вимушено переміщені особи. Ми будемо продовжувати з ними працювати і консультувати, то я думаю, що ця книжка дуже в пригоді нам стане", — каже очільниця центру Лариса Гунько.

Книга складається з тридцяти трьох розділів. Серед них — відповіді на запитання, яких фраз краще уникати у розмовах з вимушено переселеними людьми, як зменшити стрес дитини від війни, чому важливо берегти власний інформаційний простір.

Для діток соціально незахищених категорій з Харківщини, які прибули на Прикарпаття, організували свято книги

<https://kuryer.if.ua/dlya-ditok-soczialno-nezahyshhenyh-kategorij-z-harkivshhyny-yaki-prybulu-na-prykarpattya-organizuvaly-svyato-knygy/>

19 серпня в обласній книгозбірні у рамках програми «ВільноХаб» для вихованців Центру соціально психологічної допомоги та реабілітації дітей міста Харкова, які з перших днів війни перебувають в одному із закладів відпочинку на Прикарпатті, організували свято книги.

Про це інформують у пресслужбі Івано-Франківської ОДА, пише "Західний кур'єр".

Працівники обласної універсальної наукової бібліотеки імені Івана Франка підготували для діток, які опинилися у складних життєвих обставинах, дітей-сиріт та дітей, позбавлені батьківського піклування, книжкову виставку «З Україною в серці». Тут представили літературу про основні віхи з історії державотворення, історичні постаті видатних

українців, знаменні дати становлення України, її сучасних героїв, які сьогодні відстоюють нашу державу на російсько-українській війні.

З дітками спілкувалася заступник голови обласної державної адміністрації Людмила Сірко, директор обласної універсальної наукової бібліотеки Людмила Бабій, працівники книгозбірні, які розповіли їм багато цікавого про роботу бібліотеки та ролі книги у житті людини.

«Тут, в обласній бібліотеці, багато книг про героїчну історію становлення нашої держави, адже кожне покоління виборювало її незалежність, – розповіла Людмила Сірко. – Ви – молоді українці, ті, хто буде розбудовувати вільну, незалежну, квітучу Україну, яку сьогодні весь світ знає завдяки героїчним Захисникам і Захисницям. Бажаю усім нам найшвидшої Перемоги!».

Під час цікавого спілкування з працівниками бібліотеки діти почерпнули чимало пізнавальної інформації, адже фонди книгозбірні складають понад пів мільйона різноманітних видань.

На завершення зустрічі Людмила Сірко подарувала діткам подарунки – канцелярські товари, індивідуальні засоби гігієни та солодощі.

20.08.2022

В. Коновал У Львові створять єдину муніципальну бібліотеку
<https://pravdatutnews.com/lviv/2022/08/20/19258-u-lvovi-stvoryat-yedynu-municipalnu-biblioteku-video>

У міській раді вважають, що таким чином це сприятиме єдиній стратегії розвитку подібних просторів та покращенню якості надання послуг.

У Львові створять єдину муніципальну бібліотеку. Посадовці розповідають, що таке рішення дозволить розробити простір, який позиціонуватиметься, як місце для спілкування, навчання, саморозвитку, сімейного дозвілля тощо. Також це має сприяти розвитку культури читання протягом життя, додають у міській раді.

Так стається, що наприклад в одній будівлі є бібліотека на першому поверсі для дітей, на другому для дорослих і коли приходить родина, то вони мають йти по різних поверхах. Фактично ми знімаємо якісь такі певні бюрократичні обмеження. Для людей має стати це зручніше. Маємо сьогодні дуже проактивне керівництво бібліотечної системи. Тобто ми те що зберігаємо ми плануємо збільшувати кількість відділень не 49, а плануємо їх нарощувати у різних районах міста, — зазначив Андрій Москаленко, перший заступник міського голови Львова.

Нагадаємо, на Львівщині розпочинають свою роботу консультативно-координаційні центри для допомоги переселенцям. Крім покращення

комунікації між різними службами та волонтерами у цих установах передбачені юридичні послуги та психологічна підтримка.

В. Неїжмак Полтавщина: У бібліотеці пенсіонерів і підлітків навчали, як не наразити себе на небезпеку під час війни
<http://www.golos.com.ua/news/167318>

У Лубенській публічній бібліотеці ім. Володимира Малика відбулися заходи з вивчення правил поведінки з вибухонебезпечними предметами.

Їх організували працівники книгозбірні й активісти обласної молодіжної організації «Твій світ». А розповів присутнім про ази безпечної поведінки в умовах воєнного стану інструктор з мінної безпеки, голова громадської організації «Рух Сварог» і давній друг бібліотеки Андрій Базяка.

Перша зустріч зібрала людей похилого віку. А потім своєрідний урок улаштували й для підлітків (на знімку), які відвідують бібліотечний «Спільний простір» у межах проекту «Маяки критичного мислення».

При цьому, попри те, що до книгозбірні не приносили муляжів і макетів вибухових пристроїв, слухачі різного віку мали змогу ознайомитися з ними досить детально за допомогою відеоматеріалів. А найголовніше – дізнатися про те, де саме на них може чатувати небезпека, як розрізнити вибухівку та що робити при її виявленні.

22.08.2022

В. Скоростецький, Ю. Стельмах Книга – це зброя, а бібліотека – її арсенал!

<https://armyinform.com.ua/2022/08/22/knyga-cze-zbroya-a-biblioteka-yiyi-arsenal/>

Піддати сумніву цю тезу важко. Адже зважаючи на те, з якою люттю і заповзяттям російські агресори на тимчасово окупованих територіях нищать українські книжки в бібліотеках, вони прекрасно розуміють вагу і важливість книжного слова в формуванні українського духу та вихованні майбутніх поколінь.

Бібліотека – не просто сховище книг. Це місце, де виховується дух, інтелект, формуються ключові погляди суспільства на минуле, сучасність. І, відповідно, від того залежить наша перспектива на наше майбутнє. Напередодні головних свят нашої держави – Дня Прапора та Дня Незалежності України кореспонденти АрміяІнформ поспілкувалися з новим очільником бібліотечної мережі Львова, науковцем Василем Кметем.

– Я з бодем спостерігав за тим, як «згасали» бібліотеки східних та південних міст України, які ми колись допомагали комплектувати сучасною українською літературою, – говорить Василь Кметь. – Адже окупанти одним із перших своїх злочинів, які вони здійснювали на наших тимчасово окупованих територіях, – знищували наше слово і думку. Після нашої Перемоги будемо починати заново.

Зі слів Василя Кмеля, у діяльності львівських бібліотек для наймолодших читачів з'явилися й нові, продиктовані часом види активностей. Зокрема, мережа дитячих бібліотек міста після широкомасштабної російської агресії прийняла на себе ще й функції громадських хабів по роботі із тимчасово переміщеними особами, громадській освіті та патріотичному вихованню молоді. Саме тут працівники-бібліотекарі приймали біженців із окупованих територій. Збирали і продовжують збирати допомогу цивільному населенню та нашим захисникам на фронт. Нині тут працюють безкоштовні курси вивчення української мови для ВПО. Ну а наймолодші завсідники мережі можуть вибрати собі справу по духу: малювати, співати, займатися іншою креативною роботою, виготовляючи сувеніри для наших захисників.

– Стосовно морально-психологічної і там, де це можливо, матеріальної допомоги для ЗСУ, ми будемо працювати і надалі. І в тому наша велика перспектива. Ми створюємо осередки вивчення української мови для ВПО, осередки психологічної реабілітації як для цивільних, так і для членів родин військовослужбовців. Кожна бібліотека долучається до того, аби на її базі можна було провести заходи патріотичного виховання та вивчення військової історії нашої держави, – говорить Василь Кметь.

До слова, на базі міської дитячої бібліотеки діє унікальна аудіостудія, якою керує Ігор Харачко.

– У нас діти мають можливість розкривати свої перші мистецькі здібності. Вони беруть участь у майстер-класах, грають на гітарі, на синтезаторі, та на інших інструментах. Нині ми працюємо над записом українських аудіокниг. Також нещодавно відбулась зустріч з нашими захисниками, які завітали до нас зі своїми авторськими текстами. До речі, за мотивами книги військового письменника, вояка з Полтавщини Віталія Запеки, «Полінка» наш театр тіней поставив виставу. Також у нас є свій власний інтернет ресурс Арт-простір, який користується популярністю, а також наш ютуб-канал, де ми завжди виставляємо багато україномовного сучасного контенту, який нині так на часі, – розповів він.

Зі слів працівників бібліотечних установ Львова, є багато ідей щодо оптимізації роботи та розширення спектру заходів, які можуть бути організовані на базі бібліотек.

– Бібліотеки – це інструмент, який допомагає утверджувати незалежність і усвідомлювати себе українцями, – додають працівники бібліотеки.

У Мережі з'явилася онлайн бібліотека для дітей та порад батькам: як отримати доступ

<https://tsn.ua/zdorovya/korysni-statti/u-merezhi-z-yavilasya-onlayn-biblioteka-dlya-ditey-ta-porad-batkam-yak-otrimati-dostup-2139922.html>

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) створив інформаційний сайт та відкрив доступ усім охочим до бібліотеки “Спільно”. Цей ресурс об’єднує всю актуальну інформацію із тем безпеки, здоров’я, гігієни, соціальної підтримки та освіти для дітей від 3 до 18 років. Це каталог усіх діджитал та друкованих матеріалів ЮНІСЕФ, які містять необхідні знання про розвиток, здоров’я, навчання та дозвілля дітей.

На сайті можна знайти брошури, листівки, розмальовки, зошити, ігри, мультики, книжки, комікси, наліпки, освітні відео, платформи, застосунки та багато чого іншого.

Онлайн бібліотека “Спільно” має на меті, аби якомога більше дітей дізналися важливу інформацію з актуальних тем – наприклад, як поводити себе у надзвичайній ситуації, що робити із незнайомим предметом на вулиці, який алгоритм дій, якщо загубився.

На сайті також доступні матеріали для батьків та опікунів щодо харчування дітей, грудного вигодовування, вакцинації та поради щодо батьківства та психологічної підтримки під час війни.

Кому “Спільно” бібліотека стане в пригоді?

Батькам для ігор та навчання дітей, аби просто та цікаво донести важливу інформацію.

Вчителям та вихователям для викладання. Освітняни знайдуть матеріали, які допоможуть організувати та урізноманітнити заняття з дітьми.

Громадським організаціям та волонтерам. Ці матеріали стануть корисним доповненням до зустрічей та тренінгів з дітьми та дорослими.

Як користуватися “Спільно” бібліотекою?

Користуватися каталогом дуже просто. Аби знайти необхідну підбірку матеріалів – потрібно обрати тему та вказати вік дитини. Всі матеріали поширюються безплатно. Їх можна використовувати в електронному вигляді або видрукувати. Вони не призначені для продажу. Змінювати графічні та текстові елементи або додавати нові заборонено.

22.08 2022

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустріч вимушено переселених осіб**

<http://libr.rv.ua/ua/news/6918/>

Із початку війни Рівне прихистило понад 20 тисяч вимушено переміщених осіб. Це лише та частина, яка залишилася у нашому місті на довше. Людей, які втікають від війни якомога далі і пробули у нашому місті лише кілька днів не злічити. І всі вони потребують допомоги.

Ми охоче надаємо інформаційну підтримку всім, хто цього потребує.

Ось і сьогодні на зустріч до людей, які вимушені були залишити свої домівки, завітали керівниця благодійного фонду «Волинь європейська» Оксана Заліпська та голова ГО «Всеукраїнське об'єднання переселенців» Марина Павлюченко. Вони вже не один рік допомагають людям, які опинилися в скрутному становищі.

В ході зустрічі було запропоновано можливість відправлення мам з дітьми, які покинули свої домівки у зв'язку з бойовими діями, до Франції (південний схід). Французька асоціація «Друзі Рівненської області» на чолі з президенткою Nicole Cadenel безкоштовно організують проживання в сім'ях на тривалий термін.

Присутні довго розмовляли про наболіле та задавали волонтерам безліч питань.

Гідно тримаємо стрій!

Валентина Бендюг

23.08.2022

У Герцаївській громаді в бібліотеці імені Георгія Асакі триває проєкт ВільноХаб

<https://pogliad.ua/news/bukovina/u-gercayivskiy-gromadi-trivae-proekt-vilnohab-426390>

Працює він за підтримки міжнародних благодійників

Підтримують переселенців не лише матеріально, а й психологічно. У Герцаївській громаді дбають про емоційний стан внутрішньо переміщених осіб. Так, у публічній бібліотеці імені Георгія Асакі триває проєкт «ВільноХаб». Працює він за підтримки міжнародних благодійників у рамках програми «Мріємо та діємо».

Протягом 4 місяців роботи проекту бібліотека організувала 66 заходів, їх відвідали близько тисячі осіб – як місцевих, так і тих, хто знайшов прихисток у громаді. Учасники заходів обговорюють книги, переглядають фільми, співають під гітару, грають у настільні ігри та складають пазли, проводять пікніки, чаювання, майстер-класи та тренінги із комп'ютерної і медіаграмотності.

Як розповів голова Герцаївської громади Василь Скрипкару, люди, що змушені були рятуватися від російських ракет, потребують не лише їжі і даху над головою, дуже важливо також підтримати їх ментальне здоров'я.

Нині у громаді є близько 200 переселенців, живуть у церкві та оселях людей. Вони постійно отримують допомогу від місцевих і міжнародних благодійників.

Також планують відремонтувати та пристосувати для потреб внутрішньо переміщених осіб будівлю філії Тернавського ліцею. Цей об'єкт погоджено обласною владою, на разі вирішують питання фінансування. Тут можна буде розмістити близько 50 осіб.

Крім того, турбуються про військо. Для потреб Збройних сил України придбали 13 машин, серед яких МАЗ та карета «швидкої». Про це повідомляє Чернівецька обласна рада у фейсбуці.

24.08.2022

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

ДО ПЕРЕМОГИ РАЗОМ З ОУНБ ІМ. І. ФРАНКА!

<https://lib.if.ua/news/1661334839.html>

Від квітня 2022 року в Івано-Франківській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. І. Франка реалізується проєкт для дітей і молоді ВПО «ВільноХаб» в рамках програми «Мріємо та діємо». Запрошуємо до перегляду відеоролика про результати роботи команди бібліотекарів, їхній внесок на шляху до Перемоги!

Проєкт «ВільноХаб» впроваджується за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX у партнерстві з «Будуємо Україну разом» (БУР), Центром «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (CSR Ukraine), Making Cents International (MCI), Міжнародним республіканським інститутом (IRI) та Zinc Network і за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

Бібліотечні працівники ОУНБ ім. І. Франка долучилися до проєкту, в рамках якого допомагають у створенні сприятливого та безпечного середовища для адаптації в нових умовах життя внутрішньо переміщених осіб з когорти української молоді та дітей, де вони мають можливість отримувати необхідну психосоціальну та емоційну підтримку, неформальну освіту, необхідну інформацію за новим місцем проживання та працевлаштування.

Мета діяльності бібліотечного проєкту - з користю організувати дозвілля дітей та молоді в безпечному просторі. Саме так і працюють учасники проєкту Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка під керівництвом координаторки - заступниці директора Людмили Жирик та підтримки і сприяння очільниці книгозбірні Людмили Бабій.

За час реалізації проєкту Івано-Франківською ОУНБ ім. І. Франка проведено більше 80 заходів різної тематики - майстер-класи, засідання розмовних клубів, заняття арт-терапії, екскурсії бібліотекою, пізнавальні вікторини. До бібліотеки залучено близько 1000 дітей, молоді та їхніх батьків (з них - близько 700 внутрішньо переміщені особи).

Івано-Франківська ОУНБ ім. І. Франка стала місцем захисту, турботи та креативу для тих, хто через російсько-українську війну змушений був покинути свої домівки і для кого наш Івано-Франківськ вже став рідним!

Творити добро просто, приємно і так необхідно!

27.08.2022

Психологічні виклики людей з інвалідністю сьогодні: як на допомогу прийшла лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану»

<https://polinfo.gov.ua/14614-psykholohichni-vyklyky-liudei-z-invalidnistiu-sohodni-iaak-na-dopomohu-pryishla-liniia-dopomohy-psykholohichna-ta-pravova-dopomoha-dlia-liudei-z-invalidnistiu-v-umovakh-voiennoho-stanu>

Розгубленість, страх за себе та своїх близьких, відчай, гнів, злість – ці та інші емоції відчували на собі мільйони українців (-ок) з початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

Фахової підтримки та допомоги, турботи про психологічний стан і психічне здоров'я потребували дуже багато наших співгромадян(-ок). Серед них – люди з інвалідністю, які з-поміж інших проблем, часто відчували соціальну ізоляцію та відсутність можливості повноцінного спілкування та вирішення кризових ситуацій, що траплялись у їхньому житті. Неможливо почути чи прочитати про початок/закінчення повітряної тривоги, важко чи взагалі неможливо дістатись до укриттів, пошкодження або втрата під час евакуації технічних засобів мобільності (милиць,

тростин, крісел колісних), брак спілкування з близькими, туга за Україною і важка соціальна адаптація за кордоном – такими є щоденні виклики, які впливають на емоційний стан та в подальшому на загальний стан здоров'я людей з інвалідністю.

Разом з негативними факторами та емоціями, цей період став часом шаленої згуртованості цілої нації, підтримки, розуміння важливості почуттів та емоцій один одного, сили та людяності.

В Україні та поза її межами десятки людей з інвалідністю надзвичайно ефективно змогли отримати психологічну та правову допомогу в межах проєкту «Гаряча лінія допомоги для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», що реалізується ГО «Вектор прав людини» у співпраці з ГО «Боротьба за права» за підтримки проєкту «Права людини для України», який виконується Програмою розвитку ООН в Україні та фінансується Міністерством закордонних справ Данії протягом 2019-2023 роках.

Так, була організована онлайн-лінія допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», яка об'єднує команду психологинь, юристок та операторів. Допомогу мають змогу отримати люди з інвалідністю (як дорослі, так і діти), близькі родичі, опікуни (-ки), які знаходяться в Україні чи за кордоном.

Люди, які звернулись за саме за психологічною допомогою до фахівців(-чинь) на лінію допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» мали змогу отримати як індивідуальні психологічні онлайн-консультації, так і долучитись до психотерапевтичних онлайн-груп підтримки, де люди зі схожими проблемами діляться своїм досвідом та зі спеціалістами(-ками) знаходять шляхи їх подолання. Для цього потрібно лише обрати зручний спосіб зв'язку (заповнити онлайн-форму: <https://bit.ly/36ZxDPd>, зателефонувати за номером +38050 224-72-36 або написати в Viber, Telegram, WhatsApp: +38050 224-72-36): спосіб зв'язку обирає саме людина з інвалідністю для найзручнішого виду спілкування. Щоденно з 10.00 до 19.00 (крім неділі) оператори гарячої лінії допомоги приймають звернення та знаходять спеціаліста/спеціалістку, які допоможуть із запитом.

Досвідом співпраці в межах проєкту ділиться Олена Введенська – голова правління ГО «Соціальна інклюзія», працівник Вінницької обласної універсальної наукової бібліотеки.

До початку повномасштабного вторгнення РФ я спільно з іншими членами(-княми) ГО «Соціальна інклюзія» організовували різноманітні зустрічі, започатковували нові проєкти, спілкувались та підтримували один одного у наших буденних проблемах. Проте з кінця лютого фактично кожен з нас опинився сам на сам з невизначеністю, більшість – виїхала за кордон, коло нашого спілкування катастрофічно зменшилось. Фактично,

єдине, що нам залишається – це перегляд новин, — розповідає Олена Юрїївна.

За словами жінки, це значно підвищувало рівень тривожності і, як наслідок, — відображалось на загальному стані здоров'я та загостренні основної хвороби.

У людей з інвалідністю багато проблем пов'язано з побутом – найприродніші речі нам робити дуже важко. Інколи доводиться обирати між охайністю та швидкістю. Я обираю швидкість, бо хочу бути мобільною, проте батьки мене не розуміють. Схожі проблеми були й у інших членів(-кинь) нашої новоствореної організації, — пояснює Олена Введенська.

У нових реаліях жінка шукала можливості започаткувати психологічні консультації для людей з інвалідністю, можливість фахової підтримки психологів(-гинь) та допомоги з вирішенням психологічних проблем. Олена Юрїївна натрапила на оголошення про лінію допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» на порталі «Громадський простір» – і це стало вирішенням багатьох психологічних проблем не лише для неї. Члени(-кині) ГО «Соціальна інклюзія» обрали для себе онлайнві психологічні консультації та групи підтримки, — за їхніми словами, — такі зустрічі стали для них не лише новим і корисним досвідом, а й реальною допомогою для психологічного стану учасників(-ць).

Раз на тиждень стала група з ГО «Соціальна інклюзія» збиралась разом та отримувала фахову психологічну допомогу. Учасники(-ці) групи, за їхніми словами, ділились між собою схожими проблемами, вчилися звертати увагу не на обмеження, а на свої сильні сторони, сприймати себе та цінувати свою унікальність, бували випадки, коли учасники давали один одному дієві поради вирішення певної проблеми.

Громадська організація «Соціальна інклюзія» щиро вдячна усім організаторам лінії допомоги за можливість брати участь в групових психологічних консультаціях. Справа, є дуже корисною і важливою та варта того, аби її продовжувати, — наголосила Олена Введенська.

Досвідом роботи в межах проєкту та своїми спостереженнями поділилась Інна Чухрій – докторка психологічних наук, професорка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, практична психологиня, кандидатка 2 рівня з групового аналізу, дитяча та підліткова психотерапевтка (АППУ)

В умовах війни психологічна допомога потрібна усім – учасникам військових дій та членам їхніх родин, людям з інвалідністю, внутрішньопереміщеним особам ... Ми проживаємо події, які не є нормальними для людської психіки. Якщо сьогодні не надавати психологічну допомогу людям, то вже незабаром ми матимемо спалах

посттравматичних стресових розладів в Україні. Діяльність в межах лінії допомоги «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану» — справа, яка допомагає тут і зараз людям з інвалідністю. Зазвичай існує така думка, що люди з інвалідністю потребують лише допомоги та підтримки, проте це не так. Яскравий приклад – члени ГО «Соціальна інклюзія», які мають бажання не лише отримувати допомогу, а й допомагати, активно шукають можливості підтримувати членів громадської організації, волонтерять, об'єднують молодь, співпереживають та дуже тонко відчують соціальні настрої сьогодення.

Директорка ГО «Вектор прав людини» Валерія Рибак підсумовує:

Як і багато громадських організацій, наша ГО «Вектор прав людини» реагує на нові виклики, які постали перед нашим суспільством з повномасштабним вторгненням РФ на територію України. Нашим завданням було допомогти там, де потрібно найбільше і де ми будемо найкориснішими. Ми багато років працювали для забезпечення прав людини в Україні, працюючи з судовою владою, сферою освіти. Також важливим напрямком була протидія дискримінації. Тож ми знаємо, з якими труднощами зіштовхуються люди з інвалідністю через законодавчі прогалини, відсутність належного забезпечення безбар'єрності середовища, сприйняття суспільства. Організація онлайн-лінії допомоги – це наш перший досвід. І я дуже рада, що він успішний, що ми допомагаємо тим, кому це потрібно. Надзвичайно вдячна команді психологинь, адвокаток, операторів, експертів (-ок) ГО «Вектор прав людини», з якими це все можливо.

4. Додатки

[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 «стре- 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 про- цеси 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/>)

Стрессова реакція – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив різних сильних несприятливих факторів, яка примушує організм працювати в посиленому режимі. (<http://www.vvybir.org.ua/стрессова-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 (третья стадія) і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитись хворобою чи смертю індивіда (Сельє Г. Стресс без дистресса. / 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/bolezni/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 підлегли);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, воєнні діїхвороби 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 тортурі;
- 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 - запізнена 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 довільні 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-ІХ «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 реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

Уряд затвердив Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадаптації 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, реадаптації у суспільні процеси, у тому числі працевлаштування та зайнятість, 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 реадаптації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

1. Схвалити Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадаптації 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 реадаптації 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 проєкту – 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.

23.05.2022

В Україні планують створити службу психологічної допомоги для підтримки тих, хто пережив війну. Про це заявила перша леді Олена Зеленська під час виступу на 75-й сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, найвищого керівного органу ВООЗ.

<https://www.president.gov.ua/news/mayemo-integrivati-psihiologichnu-pidtrimku-v-usi-sferi-nasho-75317>

Дружина Президента нагадала, що Всесвітня організація охорони здоров'я покликана захищати найголовніші права людини – на життя та здоров'я. Ці права зараз порушені в Україні через збройний напад Росії.

Після того, що пережили українці в окупації, на фронті, у бомбосховищах, під обстрілами, на чужині, вони потребують реабілітації так само, як і поранені фізично, переконана дружина Президента.

І тому вже зараз офіс першої леді разом з представниками українського уряду у співпраці з громадянським суспільством та міжнародними партнерами запускає загальнонаціональну ініціативу щодо зміцнення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Перша леді висловила щирі сподівання, що Україна покаже приклад посилення глобальної підтримки психічного здоров'я та психосоціального добробуту тих, хто пережив війну. Причому зробить це швидко, щоб «разом із перемогою у війні ми здобули ще й цю перемогу – над горем, шоком та стресом наших громадян».

07.06.2022

У межах розробки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, відбулося перше засідання відповідної міжвідомчої робочої групи.

<https://www.kmu.gov.ua/news/yuliya-laputina-odin-z-prioritetiv-minveteraniv-nadati-veteranam-yihnim-rodinam-ta-postrazhdalomu-vnaslidok-rosijskoyi-agresiyi-civilnomu-naselennyu-yakisnu-psihologichnu-do>

До заходу долучилася дружина Президента України, а також Прем'єр-міністр Денис Шмигаль, Міністр охорони здоров'я Олег Ляшко, представники Всесвітньої організації охорони здоров'я, міністерств та відомств, громадських організацій.

Учасники робочої групи наголосили, що вже зараз потрібно приділяти значну увагу питанню психологічної допомоги та реабілітації.

Учасники робочої групи узгодили план дій із впровадження програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Зокрема, передбачається:

- проведення експертного аудиту із залученням фахівців ВООЗ, на основі якого буде розроблена модель системи надання допомоги;
- напрацювання покрокового плану реалізації моделі після її обговорення з широким колом представників професійної спільноти, експертів, лідерів громадської думки;
- побудова системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів, які працюють у системі більшості міністерств;
- навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки;

- створення реєстру фахівців і методик, систематизація даних, розробка моделі перенавчання й перепідготовки кадрів, системи їх залучення.

Також заплановане проведення комунікаційної кампанії, спрямованої на формування культури піклування про ментальне здоров'я та інформування суспільства.

в межах підготовки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки вже проведено велику роботу на міжнародному рівні. Зокрема, залучено підтримку Всесвітньої організації охорони здоров'я. Готовність надати Україні фахівців та методики підтвердили перша леді США Джилл Байден, Польщі – Агата Корнгаузер-Дуда, Ізраїлю – Міхаль Герцог, Королева Бельгії Матильда. Міжнародні контакти щодо цього тривають.

20.06.2022

Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

<https://moz.gov.ua/article/news/ofis-pershoi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskajut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorov%e2%80%99ja-ta-psihosocialnoi-pidtrimki>

Для розробки та впровадження програми на державному рівні Кабінетом Міністрів України створено Міжвідомчу координаційну раду з метою налагодження взаємодії між міністерствами, які опікуються соціальними питаннями, справами ветеранів, силовими відомствами, і кожне з яких має власний набір ресурсів для психологічної допомоги. Міжсекторальна взаємодія допоможе підсилити одне одного.

Для ефективного створення та впровадження програми у Міністерстві охорони здоров'я України під головуванням міністра Віктора Ляшка розпочав роботу Проектний офіс зі створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. До проектного офісу входять фахівці МОЗ, Державна установа «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків Міністерства охорони здоров'я України», громадська організація «Безбар'єрність». Експертизу та підтримку у реалізації проекту надає Всесвітня організація охорони здоров'я та глобальна Референтна група із Психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжвідомчого постійного комітету.

Основними завданнями Проектного офісу є напрацювання необхідних рішень, взаємодія з міністерствами та з приватним

сектором, міжнародними і громадськими організаціями, які працюють за напрямом психічного здоров'я.

Важливість об'єднання зусиль для подолання викликів, що постали через війну, у сфері психічного здоров'я українців є важливою умовою для досягнення мети проекту, а саме — створення системи, яка готова реагувати на всі виклики та здатна надати допомогу всім, хто її потребує.

Тому, якщо ви бажаєте стати партнером проекту, маєте ресурси та досвід, маєте бажання та знаєте як побудувати систему, зв'яжіться з контактною особою Проектного офісу Яною Українською: psyproject.moz@gmail.com, +38-050-241-06-90.

02.06.2022

<https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/39714>

Проект Закону про внесення змін до деяких законів України щодо підвищення доступності медичної та реабілітаційної допомоги у період дії воєнного стану

Номер, дата реєстрації: 7422 від 31.05.2022

01.06.2022

Уряд ухвалив розроблене Мінсоцполітики рішення, яке спрощує для бажаючих взяти дитину на виховання у сім'ю, подання документів та отримання первинної консультації завдяки цифровізації.

<https://www.kmu.gov.ua/news/1-cherვნya-situaciya-u-socialnij-sferi>

Отримати первинну консультацію щодо усиновлення відтепер можна буде як під час особистого прийому, так і онлайн. За результатами консультації людина зможе або впевнитись у своєму бажанні та спроможності бути усиновлювачем, або обрати іншу форму сімейного виховання - опіку, прийомну сім'ю, дитячий будинок сімейного типу, сім'ю патронатного вихователя, або зробити висновок щодо передчасності свого рішення, що убезпечить дитину від травматизації внаслідок скасування усиновлення. Також відповідно до рішення Уряду бажаючі взяти на виховання дитину у сім'ю зможуть подати заяву не лише в паперовій формі, але і в електронній через особистий кабінет на Єдиному державному веб-порталі електронних послуг, прикріпивши до неї необхідні документи, згенеровані з різних баз даних, державних реєстрів та інформаційних систем. Довідка про проходження курсу підготовки з питань виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського

підкування, буде одночасно надаватися як людині, так і відповідній службі у справах дітей, отже її туди не потрібно буде «доносити» самостійно.

02.06.2022

У Комітеті ВРУ з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів продовжується обговорення змін до чинного законодавства щодо системи послуг у сфері психологічного здоров'я

https://komspip.rada.gov.ua/news/main_news/74997.html

31 травня 2021 року в Комітеті Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів відбулося засідання робочої групи щодо надання психологічної, психолого-реабілітаційної та психіатричної допомоги ветеранам, зокрема, в контексті посттравматичного синдрому.

Під час зустрічі членами робочої наради обговорювалися положення спільними зусиллями розробленого проекту Закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо системи послуг у сфері психологічного здоров'я».

Після остаточного узгодження з науковою спільнотою, вітчизняними та міжнародними експертами у галузі психології та психіатрії, а також громадськістю, зазначений законопроект буде зареєстровано в Верховній Раді України.

Учасники робочої групи обговорили, зокрема, питання вимог до професійної кваліфікації фахівців, що можуть надавати психологічну допомогу на території нашої держави. «За підсумками сьогоднішньої зустрічі ми дійшли висновку, що фахівці, дотичні до системи психічного здоров'я, також мають мати можливість надавати психологічну підтримку. Однак освітні та кваліфікаційні вимоги до психотерапевтів та психологів консультантів мають включати обов'язкову додаткову освіту у конкретному методі», - сказала Голова робочої групи, Голова підкомітету з питань права громадян на інформацію Комітету Верховної Ради України з питань свободи слова Тетяна Циба.

Серед основних розробників вищевказаного проекту законодавчої ініціативи – експерт з розробки законодавства проекту «Психічне здоров'я для України», член Національної психологічної асоціації та Української асоціації когнітивно-поведінкових терапевтів Артем Осипян та лікар-психіатр, провідний науковий співробітник відділу комплексної судово-психіатричної експертизи Українського науково-дослідного інституту соціальної і судової психіатрії та наркології Міністерства охорони здоров'я України Сергій Шум. До розробки проекту Закону також долучилися народний депутат України, голова підкомітету з питань сучасних медичних технологій та розвитку трансплантології Комітету Верховної

Ради України з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування Оксана Дмитрієва, керівник офісу Уповноваженого Президента України з питань реабілітації учасників бойових дій Наталія Зарецька, професор кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика Борис Михайлов, професор Regent University (Вірджинія, США) Ольга Запорожець та голова правління ГО «Медичний проектний центр» Оксана Сивак.

07.06.2022

<https://www.slovoidilo.ua/2022/06/07/novyna/suspilstvo/pislya-vijny-psyxolohichna-dopomoha-znadobytsya-shhonajmenshe-15-mln-ukrayincziv-lyashko>

Через російське вторгнення та тривалу війну мільйони українців матимуть негативні наслідки для психічного здоров'я. Також можливі й інші тяжкі хвороби через стрес.

Про це заявив голова МОЗ Віктор Ляшко у вівторок, 7 червня, повідомляється на сайті міністерства.

«З кожним днем кількість людей, які зазнаватимуть наслідків для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно вплинути на психічне здоров'я», - заявив він.

За прогнозами МОЗ, майбутнього психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування.

Крім того, кожен десятий українець може відчути наслідки на рівні середньої тяжкості чи тяжкої хвороби.

08.06.2022

Мінсоцполітики: До уваги громадян, які постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом

<https://www.kmu.gov.ua/news/minsocpolitiki-do-uvagi-gromadyan-yaki-postrazhdali-vid-seksualnogo-nasilstva-povyazanogo-z-voyennimi-diyami-ta-zbrojnim-konfliktom>

Якщо Ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом, Ви маєте право на:

безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;

- безоплатну вторинну правову допомогу;
- конфіденційність інформації особистого характеру

Крім того, завдяки співпраці Мінсоцполітики з Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на Гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

15.06.2022

83% українських біженців - жінки. Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів звітує про стан захисту українців за кордоном

<https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html>

Станом на 30 травня 2022 року число українських біженців сягнуло 6 801 987 осіб. 83% вимушених переселенців - жінки.

Комітет проаналізував захист українських біженців в країнах Європейського Союзу та пропонує ознайомитися з правами та можливостями громадян України, які наразі перебувають за кордоном або планують виїхати за межі рідної держави у зв'язку з безперестанним нищенням росією міст та селищ України.

20.06.2022

Стамбульська конвенція: що передбачає документ та чому його було важливо ратифікувати в Україні

<https://www.slovoidilo.ua/2022/06/20/stattja/suspilstvo/stambulska-konvencziya-peredbachaye-dokument-ta-chomu-joho-bulo-vazhlyvo-ratyfikuvaty-ukrayini>

Верховна рада підтримала ратифікацію Стамбульської конвенції щодо запобігання насильству стосовно жінок, домашньому насильству та боротьби із цими явищами. На ратифікацію цього документу в Україні чекали із 2011 року. Це фактично було неофіційною умовою від деяких країн щодо підтримки України на європейському шляху. Що передбачає Стамбульська конвенція, чому її було важливо ратифікувати в Україні та які основні цілі ухвалення документу, читайте у матеріалі «Слово і діло».

Що таке Стамбульська конвенція

Стамбульська конвенція – це Конвенція Ради Європи щодо насильства проти жінок та домашнього насильства. Стамбульською її називають тому, що саме в цьому турецькому місті її відкрили для підписання 11 травня 2011 року.

Ратифікувавши Конвенцію, Україна визнає, що метою документу є захист жінок від усіх форм насильства, недопущення, кримінальне переслідування та ліквідація насильства стосовно жінок, домашнього насильства також стосовно чоловіків та дітей (хлопців та дівчат).

Тобто тепер в Україні криміналізують **психологічне**, фізичне і сексуальне насильство, переслідування, а також примусові аборти, стерилізацію та шлюб.

Виконання положень цієї Конвенції, зокрема вжиття заходів для захисту прав жертв, має забезпечуватися без дискримінації за будь-якою ознакою, як-от: стать, гендер, раса, колір шкіри, мова, релігійні, політичні або інші переконання, національне або соціальне походження, належність до національної меншини тощо.

Як сказано у пояснювальній записці до відповідного закону, ратифікація Конвенції також сприятиме підвищенню політичного іміджу України на міжнародній арені як країни, що послідовно дотримується взятих на себе зобов'язань у сфері захисту прав людини та основоположних свобод.

Що передбачає ратифікація Конвенції для України

Адвокат Геннадій Дубов у розмові зі «Слово і діло» пояснив, що основною ціллю прийняття цього документу визначається захист жінок від усіх форм насильства й недопущення, кримінальне переслідування та ліквідація насильства стосовно жінок і домашнього насильства. Решта цілей є, по суті, похідними від цієї головної.

«По суті, в плані зобов'язань, які впливають для України із Конвенції, найбільш важливим є два аспекти: правовий та організаційний. Щодо правового – то йдеться про законодавчу роботу, розробку та ухвалення низки правових актів, які передусім стосуються відповідальності за різноманітні форми насильства щодо жінок», – розповів він.

Водночас, не можна сказати, що в чинному українському законодавстві не прописана, наприклад, відповідальність за деякі форми насильства, які є в Конвенції. Але загалом все це є, просто в окремих аспектах не конкретизовано щодо жінки.

«Також, наприклад, насильство в присутності дитини загалом не є обтяжуючою покарання обставиною, а Конвенція каже, що має бути», – навів приклад вимог та загальну логіку Дубов.

Щодо організаційного аспекту – йдеться про зобов'язання створення або удосконалення інфраструктури, яка має забезпечити протидію насильству щодо жінок, зазначив адвокат.

«Таких заходів передбачена суттєва кількість – починаючи від визначення уповноваженого органу держави, для координації такої діяльності, завершуючи створенням «гарячої лінії», на яку зможуть звертатися жертви насильства», – пояснив він.

Дубов також наголосив, що це не «робота з нуля», оскільки значна кількість норм, прийняття яких вимагається Конвенцією, вже і так прийняті і є частиною законодавства України.

21.06.2022

Президент підписав закон про ратифікацію Стамбульської конвенції

<https://www.president.gov.ua/news/prezident-pidpisav-zakon-pro-ratifikaciyu-stambulskoyi-konve-75969?fbclid=IwAR27gVE8nY5onRf3hq9Up2OU056JtTRiRDNVEHqu3st7eaM7ErV3j74xPzw>

Президент України Володимир Зеленський підписав Закон «Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами» № 2319-IX, який Верховна Рада ухвалила 20 червня.

Ця Конвенція, яку ще називають Стамбульською, має на меті захист жінок від насильства, недопущення, кримінальне переслідування та ліквідацію насильства стосовно жінок і домашнього насильства, яке вчинене також і щодо чоловіків і дітей (хлопців і дівчат). На сьогодні це найбільш всеосяжна міжнародна угода у цій сфері, що використовується як основа для дій багатьох країн у Європі та за її межами.

Ратифікація Стамбульської конвенції посилить правовий захист постраждалих і забезпечить їм доступ до правосуддя, дасть змогу захистити українських громадян, які постраждали від насильства не лише в Україні, а й за кордоном.

Згідно із законом, що його підписав Президент, жодна ідеологія в Україні не визнається державою як обов'язкова та не підлягає впровадженню.

Україна застосовуватиме Конвенцію відповідно до цінностей, принципів і норм, визначених Конституцією України, зокрема щодо захисту прав людини та основних свобод, рівності прав і можливостей жінок і чоловіків, формування відповідального материнства й батьківства, підтримки сім'ї та охорони дитинства.

01.08.2022

Державний портал ДІА презентував онлайн-курси на теми: «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних» та «Робота з емоційним вигоранням».

<https://aam.com.ua/2022/08/01/v-ukrayini-prezentuvaly-kursy-z-pidtrymky-psyhologichnogo-zdorovya-yak-otrymaty-dostup/>

Державний портал ДІА презентував онлайн-курси на теми: «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних» та «Робота з емоційним вигоранням». Вони зняті у вигляді міні-серіалу, що складається з невеликої кількості серій (до 15). Тривалість одного випуску до 10 хвилин.

За даними МОЗ, проект був реалізований в рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Оленою Зеленською.

Відеоуроки включають відповіді на такі питання:

- як зняти стрес та напругу в тілі;
- як допомогти дітям в екстремальних ситуаціях та дітям, що пережили жахи війни.
- як пережити горе або як впоратися з постійною тривогою;
- як підтримати близьких;
- як проводити арттерапію для дорослих та дітей;
- як не стати жертвою, рятуючи інших;
- як повернути контакт із тілом, якщо ви втомилися, та як наповнити себе ресурсами для нового дня;
- як впоратися з почуттям провини та психологічною втомою тощо.

Зазначається, щоб пройти курс, слід прослухати вступ і відповісти на тестові питання. Тільки після цього відкриється доступ до наступного відео.

Переглянути курси можна за посиланням:
<https://osvita.diia.gov.ua/courses>

02.08.2022

Олена Зеленська підписала з ЮНІСЕФ в Україні Меморандум для посилення спільної роботи у сферах навчання та захисту дітей під час війни <https://oda.zht.gov.ua/news/olena-zelenska-pidpysala-z-yunisef-v-ukrayini-memorandum-dlya-posylennya-spilnoyi-roboty-u-sferah-navchannya-ta-zahystu-ditej-pid-chas-vijny/>

У Меморандумі визначено такі основні сфери співпраці: поліпшення доступу та якості навчання у школах і дитсадках, впровадження Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, щоб уже зараз боротися з травмами, яких завдає війна, створення безбар'єрного середовища для дітей і розбудова соціальної інклюзії.

Одним з елементів співпраці в межах Меморандуму буде кампанія «Спільно до навчання», яку ЮНІСЕФ запускає напередодні навчального року разом з Міністерством освіти і науки та іншими органами влади за підтримки першої леді. Ініціатива міститиме кілька компонентів: безпека освітнього простору, зокрема облаштування бомбосховищ, активності в укриттях, інструкції для вчителів і навчання з мінної безпеки, а також психосоціальна підтримка, залучення й розвиток молоді.

02.08.2022

Міністерство у справах ветеранів України: Українські фахівці з психічного здоров'я пройшли курс в ізраїльському центрі NATAL
<https://www.kmu.gov.ua/news/minveteraniv-ukrainski-fakhivtsi-z-psykhichnoho-zdorovia-proishly-kurs-v-izrailському-centri-natal>

Перші 27 українських фахівців у сфері психічного здоров'я, які працюють у закладах та структурних підрозділах Міністерства у справах ветеранів, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства внутрішніх справ, Міністерства оборони, Міністерства соціальної політики, Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, пройшли тренінг в ізраїльському центрі травми та стійкості NATAL.

Організація навчання стала можливою завдяки домовленостям між першою леді України Оленою Зеленською та першою леді Ізраїлю Міхаль Герцог у межах ініційованої дружиною Президента України Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

В умовах війни для фахівців з психічного здоров'я набуття знань щодо кращих світових практик роботи з людьми, які пережили травматичні події, є вкрай актуальним. Ізраїльський центр травми та стійкості NATAL – організація, яка спеціалізується на травмах і стресі, пов'язаних з війною та тероризмом. Тож українські фахівці отримали знання, які є актуальними і потрібними саме зараз.

02.08.2022

Проект “Реабілітація травм війни в Україні” стартував, - МОЗ
<https://www.kmu.gov.ua/news/proekt-reabilitatsiia-travm-viiny-v-ukraini-startuvav-moz>

Розвиток реабілітації передбачений Нацстратегією безбар'єрності, яка реалізується в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської. Так, це план дій мирних часів. Повномасштабна війна триває вже кілька місяців, і вона ще не завершилась. Але ми не можемо чекати - маємо діяти, щоб надати кожній людині, яка постраждала від агресії росії, можливість повернутись до повноцінного життя.

Саме це є метою проекту "Реабілітація травм війни в Україні", який реалізує велика команда експертів, до якої входять представники Міністерства охорони здоров'я України, Національної служби здоров'я України (НСЗУ), Міністерства у справах ветеранів, Міністерства соціальної політики, Офісу Президента України, радниці-уповноваженої Президента з питань безбар'єрності, Школи реабілітаційної медицини Українського католицького університету (УКУ), Українського центру охорони здоров'я. Виконавчим партнером проекту виступає БФ «Пацієнти України».

Проект впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC).

Спільні зусилля дозволять прискорити побудову в Україні якісно нової ефективної системи реабілітації, яка буде базуватись на таких принципах, як доказова медицина, мультидисциплінарний підхід та впровадження Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ).

03.08.2022

Для українців створили гарячу лінію психологічної допомоги, що доступна в багатьох країнах Європи

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/69809/>

За фінансової підтримки Європейського Союзу Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН) в Україні підтримала запуск гарячої лінії для надання психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни. Ініціатива створити гарячу лінію для надання первинної психологічної допомоги належить Національній психологічній асоціації та впроваджується під її керівництвом.

На лінії працюють фахові психологи із багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Лінія працює щодня з 10:00 до 20:00 за номером: 0-800-100-102 (дзвінки з України безкоштовні).

Керівник відділу місцевого та людського розвитку Представництва Європейського Союзу в Україні Мартін Шрьодер

наголосив, що запуск гарячої лінії — це дуже своєчасна ініціатива, покликана допомогти українцям зняти перманентну емоційну напругу, яку викликає війна, та стати надійною опорою у важкі часи.

В.о. Постійної представниці ПРООН в Україні Манал Фоуані зазначила, що розвиток потенціалу організацій, що надають психологічну допомогу українцям, є пріоритетним напрямом для ПРООН, адже через важкі випробовування, що випали на долю українців через війну, попит на якісні психологічні послуги невпинно зростає.

Також лінія приймає дзвінки громадян України, які нині знаходяться в інших країнах, а саме у:

- Чехії +420 800 012 058
- Польщі +48 800 088 141
- Франції +33 805 080 466
- Португалії +351 800 780 756
- Швеції +46 20 160 46 46
- Ірландії +353 1800 817 519
- Італії +39 800 939 092
- Австрії +43 800 017 967

Дзвінки з усіх мобільних операторів цих країн на відповідні номери безкоштовні. Кількість країн, підключених до мережі психологічної допомоги, буде розширюватися. Додаткова інформація буде публікуватися на сайті Національної психологічної асоціації.

Лінія працюватиме у двох форматах — через аудіо- та відеозв'язок. Для отримання відеосеансу, особам, які звернулися по допомогу, потрібно буде просто сказати про це оператору лінії.

Президентка Національної психологічної асоціації Валерія Палій розповіла, що розробляючи гарячу лінію, психологи орієнтувалися на максимальну доступність послуги для населення.

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.

02.06.2022

Комплексна реабілітація осіб з інвалідністю

http://plsz.gov.ua/reabil_dcp.html

До уваги осіб з інвалідністю та сімей, в яких виховуються діти з інвалідністю, діти до трьох років (включно), які належать до груп ризику щодо отримання інвалідності.

01 березня 2022 року набула чинності постанова Кабінету Міністрів України від 19.01.2022 № 31, якою затверджено Порядок здійснення реабілітаційних заходів.

Державними реабілітаційними установами надаються послуги із комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та дітей віком до трьох років (включно), які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності.

Комплексна реабілітація це система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію втрачених функцій організму.

Для отримання послуг отримувачу або його законному представнику необхідно звернутися до виконавчого органу сільської, селищної, міської ради відповідної територіальної громади або до центру надання адміністративних послуг (в містах обласного значення до територіального управління соціального захисту населення) та подати заяву про отримання комплексних реабілітаційних послуг (за формою затвердженою Мінсоцполітики). Заява також може бути направлена поштою.

Форму заяви розміщено на офіційному сайті Верховної Ради України за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1160-18#n21>.

У заяві про отримання комплексних реабілітаційних послуг, зазначаються відомості щодо:

- індивідуальної програми реабілітації, виданої медико-соціальною експертною комісією, лікарсько-консультативною комісією державного або комунального закладу охорони здоров'я (для дітей з інвалідністю);

- висновку лікарсько-консультативної комісії державного або комунального закладу охорони здоров'я з рекомендаціями стосовно надання послуг (для дітей до трьох років (включно), які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності);

- паспорта громадянина України, для іноземців та осіб без громадянства – довідки про звернення за захистом в Україні/посвідчення особи, яка потребує додаткового захисту/посвідчення біженця/паспортного документа іноземця та посвідки на тимчасове проживання або посвідки на постійне проживання, свідоцтва про народження (для дітей віком до 14 років);

- документа із зазначенням даних щодо реєстраційного номера облікової картки платника податків або паспорта (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків, офіційно повідомили про це відповідному контролюючому органу і мають відмітку в паспорті) отримувача;

- документа про освіту (для отримувачів, які потребують професійної реабілітації);

- виписки з медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого за формою, затвердженою МОЗ.

За бажанням отримувача або його законного представника чи уповноваженої особи до заяви можуть додаватися копії відповідних документів.

Перелік державних закладів, перелік документів, необхідних для отримання реабілітаційних послуг формується Мінсоцполітики.

Зокрема, на офіційному веб-сайті Мінсоцполітики оприлюднено наступний перелік державних реабілітаційних закладів (центрів комплексної реабілітації) для осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, що належать до сфери Мінсоцполітики (соціального захисту населення):

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Мрія» (м. Миколаїв);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Пролісок» (м. Луцьк);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Промінь» (м. Вінниця);

- Державна реабілітаційна установа «Буковинський центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Особлива дитина» (м. Чернівці);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Галичина» (м. Львів, смт. Великий Любінь);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Поділля» (м. Вінниця);

- Державна реабілітаційна установа «Всеукраїнський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Віра, надія, любов» (с. Банчени, Чернівецької області).

Комплексна реабілітація здійснюється в амбулаторних і стаціонарних умовах на безоплатній основ

09.06.2022

На допомогу фахівцям психологічної служби системи освіти України

<https://imzo.gov.ua/2022/06/01/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-systemy-osvity-ukrainy-2/>

Відділом наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» у співпраці з ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) проводиться цикл заходів для фахівців/фахівчинь

психологічної служби освіти України щодо психологічної допомоги, технології консультування, терапії під час переживання втрати, відновлення психолога після роботи з учасниками освітнього процесу, які проживають горе.

07 червня 2022 року проведено двадцять третій вебінар «Сила і руйнівна дія страхів». Спікер заходу: Олена Черниш, психологиня у галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних порушень, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, АРТ-терапевтка.

На вебінарі були розглянуті такі питання:

1. Страх як емоція.
2. Страх як стійке явище.
3. Механізми проживання страхів.
4. Дитячі страхи.
5. Тривожні стани у дітей та дорослих.
6. Корекція страхів і підвищеної тривожності.

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням:

<https://youtu.be/ZXYqZIT0VVU>

02 червня 2022 року проведено двадцять другий вебінар «Сексуальне насильство, як воєнний злочин. Психологічний аспект надання допомоги постраждалим». Спікер заходу: Наталія Сабліна, кандидатка психологічних наук, психологиня, психотерапевтка, керівниця Тренінгового Центру Наталії Сабліної, тренерка Національної тренерської мережі ГО «Ла Страда-Україна».

На вебінарі були розглянуті такі питання:

1. Поняття сексуального насильства.
2. Міфи та факти про сексуальні злочини.
3. Сексуальне насильство, як воєнний злочин.
4. Допомога постраждалим від сексуального насильства у період воєнних дій.
5. Алгоритм спілкування з постраждалими від сексуального насильства.
6. Психологічний аспект надання допомоги постраждалим.

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням:

https://youtu.be/_Flb_MuiMbU

10.06.2022

У Вінниці працюватиме психологічна група для переселенців «Мужність бути».

<https://www.youtube.com/watch?v=M3B4CP9BTlg10.06.2022>

У Вінниці працюватиме психологічна група для переселенців «Мужність бути». Мета – підтримати тих, хто вимушений тікати від війни у переживанні важких почуттів, пов'язаних з наслідками воєнних дій в Україні, а також допомогти в адаптації до життєвих змін. Про групу розповіли практичні психологи-переселенки з Харкова Малишева Христина та Камінська Олена.

Це буде група взаємопідтримки. Найсильніша емоція, яку люди переживають зараз – це тривога. Відповідь на тривогу – це є мужність, мужність виносити почуття провини, страх перед смертю, страх перед майбутнім, - каже Христина Малишева.

13.06.2022

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ: МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

<https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-v-umovah-voennih-dij-metodi-likuvannya>

Які існують методи лікування посттравматичного стресового розладу сьогодні розповідають психологи Telegram-каналу «[Подбай про себе](#)».

2.06.2022

Kyiv.media/

<https://kyiv.media/news/v-ukrayini-zapracyuvala-platforma-dlya-psyhologichnoyi-pidtrymky-postrazhdaloh-vid-nasylstva-pid-chas-vijny>

В УКРАЇНІ ЗАПРАЦЮВАЛА ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

31 травня 2022 року розпочала роботу онлайн-платформа з надання спеціалізованої психотерапевтичної підтримки особам, які зазнали насильства, в тому числі сексуального насильства, пов'язаного з війною.

Онлайн-платформа «Аврора» має на меті забезпечити доступ постраждалих від насильства до якісної дистанційної допомоги у будь-якому куточку України, включно на тимчасово окупованих територіях, та закордоном. На платформі постраждалі можуть отримувати комплексну підтримку психотерапевтів для подолання травматичного досвіду, відновлення емоційної рівноваги і внутрішнього ресурсу для відбудови життя. Крім того, вони можуть звернутись за консультацією до медичних фахівців для вирішення нагальних питань збереження здоров'я, зокрема репродуктивного, а також отримати професійну допомогу юристів.

Усі послуги надаються конфіденційно та анонімно з дотриманням високих професійних етичних стандартів. Користувачі платформи можуть

обрати фахівця(чиню), який(яка) забезпечуватиме тривалий супровід і керування випадком для уникнення повторної травматизації постраждалих і посилення ефективності наданої допомоги.

Звернутися за безкоштовною підтримкою можуть усі, незалежно від статі та віку: жінки, дівчата, чоловіки і хлопці, які зазнали насильства. Для отримання індивідуальної спеціалізованої допомоги достатньо лише заповнити анонімну форму на сайті «Розірви коло».

Наразі платформа працює у бета-версії, поки триває розробка повного технічного функціоналу.

10.06.2022

BREEZEE

<https://breezee.com.ua/v-ukraini-zapustyly-onlain-hrupy-psykholohichnoi-dopomohy-yak-pryiednatysia-1654833740>

В Україні запустили онлайн-групи психологічної допомоги. Як приєднатися

...В рамках проекту "Подолати. Психологічна підтримка" сертифікована гештальт-терапевт та сімейний психолог Катерина Вепро допомагатиме учасникам груп подолати травму, заподіяну війною. Ставши учасником проекту, ви дізнаєтеся, що таке травма війни, які її причини і як розпізнати симптоми і чому слід звертатися до фахівців.

Як працювати із травмою війни, кажуть кваліфіковані психологи Фонду Ріната Ахметова. Тут ви зможете дізнатися про свій психологічний стан, пройти тести, а також отримати інформацію з вебінарів та статей психологів.

Щоб стати учасником онлайн-групи психологічної допомоги, зателефонуйте за телефоном на безкоштовну гарячу лінію Фонду Ріната Ахметова 0 (800) 509001.

Програма психологічної підтримки працівників та керівників ЦНАП триває

<https://decentralization.gov.ua/news/15033>

Шведсько-український проект PROSTO «Підтримка доступності послуг в Україні» продовжує програму психологічної підтримки працівників та керівників ЦНАП.

До 7 червня триває набір у закриті групи, де ви зможете:

отримати поради від кризових психологинь щодо роботи з командою у кризових станах;

дізнатися про специфіку комунікації з відвідувачами в умовах стресу;
ознайомитись із техніками самовідновлення;
у колі колег обмінятись досвідом роботи в екстрених умовах.

Зустрічі не є навчальними програмами, а дозволяють долучитися до групи односторонців, які щодня справляються з тими викликами, що й Ви. Водночас, зустрічі допоможуть Вам визначити особистий запит та продовжити індивідуальну роботу.

Формат участі: три групові зустрічі. Група складається з 8-12 осіб.

Група для працівників ЦНАП. Щотижня по середам (8,15,22 червня), з 12:00 до 13:30. Реєстрація: <https://bit.ly/3aknAoT>

Група для керівників ЦНАП. Щотижня по середам (8,15,22 червня), з 15:30 до 17:00. Реєстрація: <https://bit.ly/3NgRVDI>

...Тренери:

Олена Трегубенко – військова психологиня, менторка проекту реінтеграції ветеранів в межах Програми ООН із відновлення та розбудови. Надає психологічну допомогу ветеранам та їхнім родинам, вимушеним переселенцям та людям, які постраждали від воєнних дій. Спеціалізується на психологічній підтримці громад, які надають соціальні послуги ветеранам.

Тетяна Устінова – практикуюча психологиня та методистка Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Працює з вимушеними переселенцями, учасниками бойових дій та членами їхніх сімей. Здійснює підтримку фахівців із соціальної роботи в районних центрах соціальних служб. Психологиня Лінії підтримки Міжнародної організації міграції (Агентство ООН з питань міграції).

3.06.2022

ЮНФПА

https://ukraine.unfpa.org/uk/mobile_teams_contacts

UNFPA надає соціально-психологічні послуги постраждалим, які пережили насильство, у 13 містах України



В Україні працюють 25 мобільні бригади, які надають соціально-психологічну допомогу постраждалим, які пережили насильство, та внутрішньо переміщеним особам, які були вимушені залишити зони бойових дій. Ці мобільні бригади працюють 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.

У межах гуманітарного реагування на військове вторгнення і спричинену ним безпрецедентну гуманітарну кризу, UNFPA у партнерстві з місцевими органами влади та виконавчими партнерами ГО «Віра, Надія, Любов», Благодійний фонд «Посмішка ЮА», Молодіжний благодійний фонд «Ініціатива» та Благодійний фонд «Butterfly», запустив мережу мобільних бригад соціально-психологічної допомоги. Унікальність послуг полягає в мобільності їх надання – спеціалістки/-ти бригад мають можливість виїжджати на виклики до найбільш важкодоступних місць, надавати послуги особам, які не мають доступу до закладів чи обмежені у пересуванні з різних причин. Соціально-психологічна допомога надається як мешканкам/-цям місцевих громад, так і внутрішньо переміщеним особам, що перебувають на їх території.

Мобільні бригади працюють у 13 містах України – Запоріжжя, Дніпро, Полтава, Одеса, Вінниця, Ужгород, Тернопіль, Чернівці, Хмельницький, Львів, Луцьк, Мукачеве та Івано-Франківськ. У кожному місті, окрім Мукачеве, функціонує по 2 бригади. В Мукачеве та районі працює 1 бригада. До складу кожної з мобільних бригад входять два

фахівці/-чині (психолог/-иня, соціальний/-а працівник/-ця), а також водій з автомобілем.

Що роблять мобільні бригади?

- надають психологічну допомогу постраждалим особам;
- реагують на повідомлення про випадки насильства, зокрема шляхом кризового й екстреного втручання;
- інформують постраждалих осіб про медичні, юридичні та інші послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства, а також про надавачів таких послуг, зокрема про загальні або спеціалізовані служби підтримки постраждалих осіб (притулки, кризові кімнати, денні центри та інші);
- роз'яснюють постраждалим особам їхні прав та можливості отримання допомоги;
- проводять інформаційно-просвітницьку діяльність.

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/>

2.06.2022

Телеканал ВІТА ТБ

<https://vitatv.com.ua/oblast/v-ukrayini-pratsyuye-haryacha-liniya-dlya>

В Україні працює "гаряча лінія" для родичів загиблих, полонених та зниклих військових

...За номером 089-420-18-66 можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів військовослужбовців. Лінія почала роботу 1 червня о 12:00. Одночасно дзвінки на ній приймають десять операторів.

9.06.2022

Сайт Визирської громади

<https://vyzirska-gromada.gov.ua/news/1654778438/>

Про психологічну та юридичну підтримку населення в рамках роботи СпівДія хабів

Міністерство молоді та спорту України спільно з Координаційним штабом з гуманітарних та соціальних питань Офісу Президента України, Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством з питань

реінтеграції тимчасово окупованих територій України та Міністерством розвитку громад та територій України запустили платформу гуманітарної допомоги цивільному населенню «СпівДія».

Платформа «СпівДія» забезпечуватиме допомогу цивільному населенню за такими напрямками:

1) Співдія волонтери – платформа волонтерів, які долучаються до ініціатив платформи;

2) Співдія діти – створення просторів двох типів: стаціонарних та мобільних з метою розвитку неформальної освіти та надання психологічної допомоги дітям від 5 до 12 років;

3) організація волонтерської допомоги у доставці медикаментів до потребуючих;

4) Співдія підприємці – підтримка спільноти підприємців, малого та середнього бізнесу з метою сприяння відновленню бізнесу під час війни та у післявоєнний період;

5) Співдія work – підтримка у працевлаштуванні біженців та тимчасово переміщених осіб та зміні професії;

6) Співдія шелтер – підтримка поселень евакуйованих громадян;

7) Співдія хаб – організація гуманітарних просторів на базі молодіжних центрів та молодіжних просторів, активних волонтерських та громадських організацій України для підтримки потребуючих українців, які постраждали під час війни.

Наразі молодіжні центри та молодіжні простори в Україні стали пунктами прийому біженців, збору та видачі гуманітарної допомоги цивільному населенню. Саме молодіжні центри є доступними просторами, у яких цивільне населення отримує захист та допомогу. Тому СпівДія прагне розвивати систему допомоги населенню через молодіжні центри та молодіжні простори, які є близькими та зрозумілими для населення.

Концепт хабів у системі СпівДія:

1) комунікація та консультивання: взаємодопомога людина-людині/місце для взаємодії місцевого населення з волонтерами;

2) розподільча функція: заходи для підтримки населення регіонів, розподілення необхідних товарів та послуг серед потребуючих;

3) консультивання щодо існуючих шелтерів для біженців, наявності місць, розподілення та супровід біженців;

4) надання інших послуг для підтримки цивільного населення (в тому числі фокус на біженців та їх пріоритетні потреби): юридичні консультиції, психологічна підтримка, консультиції щодо працевлаштування та зміни професій, простір дружній до дітей (неформальна освіта, babysitting та надання психологічної допомоги).

Із 20 квітня 2022 року в рамках роботи платформи «СпівДія» та Співдія хабів було запущено напрям психологічної та юридичної допомоги цивільному населенню.

Скористатися послугами психологічної та юридичної підтримки особа може зареєструвавшись за посиланням: <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>. Після реєстрації запит такої особи верифікують оператори та передають на опрацювання Співдія хабу або відповідному профільному онлайн-консультанту.

Скористатися послугами психологічної підтримки можна двома способами:

1) записатися на консультацію офлайн: у 20-ти Співдія хабах (список додається) із 20 квітня працюють психологи, які надають цивільному населенню як індивідуальні консультації, так і проводять групові заняття (із урахуванням безпекової ситуації в регіоні);

2) записатися на консультацію онлайн: якщо особа не має змоги скористатися консультацією на базі хабу в мережі Співдія, то така консультація психолога може надаватися онлайн засобами телефонного зв'язку. До основних завдань психологічної підтримки населення належать:

формування і підтримка на належному рівні психологічного стану цивільного населення щодо адаптації у суспільному житті під час війни;

підготовка та надання консультацій цивільному населенню щодо реагування на кризові ситуації під час війни;

психологічна підготовка та підтримка цивільного населення до життя в Україні в умовах війни;

здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату цивільного населення у відповідних населених пунктах; здійснення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб; психологічна реабілітація цивільного населення, яке постраждало під час війни.

Послуги з юридичної підтримки кейс-менеджерами надаються в режимі онлайн з використанням засобів телефонного зв'язку.

До основних завдань юридичної підтримки населення належать: надання юридичної підтримки цивільному населенню під час війни; здійснення консультування цивільного населення (особливо уразливих його груп або тих, які перебувають у складних життєвих обставинах), яке постраждало під час війни в Україні, щодо норм та вимог законодавства, що передбачає право таких громадян на пільги, субсидії, соціальні виплати або компенсації, іншу допомогу цивільному населенню, що передбачена законодавством; інформування цивільного населення про права та обов'язки під час війни в Україні, консультування щодо прав і можливостей жінок і чоловіків.

2.06.2022

Телеканал ВІТА ТБ

<https://vitatv.com.ua/oblast/v-ukrayini-pratsyuye-haryacha-liniya-dlya>

В Україні працює "гаряча лінія" для родичів загиблих, полонених та зниклих військових

...За номером 089-420-18-66 можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів військовослужбовців. Лінія почала роботу 1 червня о 12:00. Одночасно дзвінки на ній приймають десять операторів.

9.06.2022

Сайт Визирської громади

<https://vyzirska-gromada.gov.ua/news/1654778438/>

Про психологічну та юридичну підтримку населення в рамках роботи СпівДія хабів

Міністерство молоді та спорту України спільно з Координаційним штабом з гуманітарних та соціальних питань Офісу Президента України, Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України та Міністерством розвитку громад та територій України запустили платформу гуманітарної допомоги цивільному населенню «СпівДія».

Платформа «СпівДія» забезпечуватиме допомогу цивільному населенню за такими напрямками:

1) СпівДія волонтери – платформа волонтерів, які долучаються до ініціатив платформи;

2) СпівДія діти – створення просторів двох типів: стаціонарних та мобільних з метою розвитку неформальної освіти та надання психологічної допомоги дітям від 5 до 12 років;

3) організація волонтерської допомоги у доставці медикаментів до потребуючих;

4) СпівДія підприємці – підтримка спільноти підприємців, малого та середнього бізнесу з метою сприяння відновленню бізнесу під час війни та у післявоєнний період;

5) СпівДія work – підтримка у працевлаштуванні біженців та тимчасово переміщених осіб та зміні професії;

6) СпівДія шелтер – підтримка поселень евакуйованих громадян;

7) СпівДія хаб – організація гуманітарних просторів на базі молодіжних центрів та молодіжних просторів, активних волонтерських та громадських організацій України для підтримки потребуючих українців, які постраждали під час війни.

Наразі молодіжні центри та молодіжні простори в Україні стали пунктами прийому біженців, збору та видачі гуманітарної допомоги цивільному населенню. Саме молодіжні центри є доступними просторами, у яких цивільне населення отримує захист та допомогу. Тому СпівДія прагне розвивати систему допомоги населенню через молодіжні центри та молодіжні простори, які є близькими та зрозумілими для населення.

Концепт хабів у системі СпівДія:

- 1) комунікація та консультування: взаємодопомога людина-людині/місце для взаємодії місцевого населення з волонтерами;
- 2) розподільча функція: заходи для підтримки населення регіонів, розподілення необхідних товарів та послуг серед потребуючих;
- 3) консультування щодо існуючих шелтерів для біженців, наявності місць, розподілення та супровід біженців;
- 4) надання інших послуг для підтримки цивільного населення (в тому числі фокус на біженців та їх пріоритетні потреби): юридичні консультації, психологічна підтримка, консультації щодо працевлаштування та зміни професій, простір дружній до дітей (неформальна освіта, babysitting та надання психологічної допомоги).

Із 20 квітня 2022 року в рамках роботи платформи «СпівДія» та Співдія хабів було запущено напрям психологічної та юридичної допомоги цивільному населенню.

Скористатися послугами психологічної та юридичної підтримки особа може зареєструвавшись за посиланням: <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>. Після реєстрації запит такої особи верифікують оператори та передають на опрацювання Співдія хабу або відповідному профільному онлайн-консультанту.

Скористатися послугами психологічної підтримки можна двома способами:

1) записатися на консультацію офлайн: у 20-ти Співдія хабах (список додається) із 20 квітня працюють психологи, які надають цивільному населенню як індивідуальні консультації, так і проводять групові заняття (із урахуванням безпекової ситуації в регіоні);

2) записатися на консультацію онлайн: якщо особа не має змоги скористатися консультацією на базі хабу в мережі Співдія, то така консультація психолога може надаватися онлайн засобами телефонного зв'язку. До основних завдань психологічної підтримки населення належать:

формування і підтримка на належному рівні психологічного стану цивільного населення щодо адаптації у суспільному житті під час війни;

підготовка та надання консультацій цивільному населенню щодо реагування на кризові ситуації під час війни;

психологічна підготовка та підтримка цивільного населення до життя в Україні в умовах війни;

здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату цивільного населення у відповідних населених пунктах; здійснення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб; психологічна реабілітація цивільного населення, яке постраждало під час війни.

Послуги з юридичної підтримки кейс-менеджерами надаються в режимі онлайн з використанням засобів телефонного зв'язку.

До основних завдань юридичної підтримки населення належать: надання юридичної підтримки цивільному населенню під час війни; здійснення консультування цивільного населення (особливо уразливих його груп або тих, які перебувають у складних життєвих обставинах), яке постраждало під час війни в Україні, щодо норм та вимог законодавства, що передбачає право таких громадян на пільги, субсидії, соціальні виплати або компенсації, іншу допомогу цивільному населенню, що передбачена законодавством; інформування цивільного населення про права та обов'язки під час війни в Україні, консультування щодо прав і можливостей жінок і чоловіків.

**Перелік СпівДія хабів,
у яких працюють психологи для надання індивідуальних та групових консультацій**

Назва СпівДія хабу	Адреса	Контакти
/п		
СпівДія хаб Волині	Волинська область, м. Луцьк, вул. Шевченка, 3, (задній вхід)	zakharii.tkachuk@gmail.com
Громадська організація «Центр науки Тернополя»	м. Тернопіль, площа Героїв Євромайдану, 4	m.syrotyuk@gmail.com
Державна установа «Всеукраїнський молодіжний центр»	м. Київ, вул. Еспланадна, 17	yar.kyiv@gmail.com

Гуманітарний центр Черкаської міської ради	Черкаси, вул. Благовісна 170	Panchenko.volodimir@gmail.com
СпівДія хаб #ЖтРазом	м. Житомир	Bezsmertna.v@kreativ.im
Київський обласний молодіжний центр	м. Кагарлик вул. Незалежност і 12	Ammihaly4@gmail.com
Молодіжний центр «Параграф»	м. Івано- Франківськ, вул. Шевченка, 57	Mateshko.mj.v@gmail.com
Комунальний заклад «Ніжинський міський молодіжний центр»	Чернігівська область, м. Ніжин, вул.Яворського, 3	Timchenkostore17@gmail.com

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД "ПОСМІШКА ДИТИНИ"

<https://posmishka.org.ua/projects/psihosotsalna-pdtrimka-naselennya>

Надаємо підтримку дорослим та дітям, які опинилися у складних життєвих обставинах, шляхом закриття базових потреб людини, отримання консультацій психолога, юриста та соціального працівника.

Також підвищуємо рівень організаційних та професійних навичок державних спеціалістів з надання психосоціальної допомоги.

10.06.2022

Центр Знань

<https://knowledge.org.ua/servisi-ta-sluzhbi-psihiologichnoi-dopomogi/>

Сервіси та служби психологічної допомоги

...Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист»

– допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та для підвищення обізнаності про стрес для цивільних.

Проект включає: онлайн-консультації та офлайн кризове консультування у шелтерах, просвітницький телеграм-канал «Психолог на зв'язку», Курс просвітницьких лекцій про надання психологічної допомоги.

Отримати допомогу: Запис на онлайн консультації:
<https://cutt.ly/6JDuufF>

Lifeline Ukraine

– гаряча лінія, яка була створена в першу чергу для надання кризової психологічної допомоги ветеранам та членам їх сімей, і згодом всіх жителів України.

Основна тематика – превенція суїцидів, психологічна підтримка в періоди кризи. Надає послуги кризового дистанційного консультування.

Отримати допомогу: 7333 та в чатах реального часу.

Громадська організація «Ла Страда-Україна»

– забезпечує роботу Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, у цілодобовому режимі, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу:

– 0 800 500 335

– 116123

Національна психологічна асоціація

– професійне об'єднання, до якого входять понад 1000 психологів України. У 2020 році у відповідь на пандемію COVID-19 спеціалісти асоціації запустили мережу безоплатної психологічної підтримки на волонтерських засадах. У 2022 мережа була перетворена на лінію психологічної допомоги від НПА, яка працює у форматах аудіо та відео дзвінків.

Отримати допомогу: 0-800-100-102

9.06.2022

ZN.UA

<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/nabu-rozsliduje-roztratu-maksimom-mikitasem-400-mln-hrn-vidilenikh-derzhavoju-na-budivnitstvo-trokh-vijskovikh-skladiv.html>

Варіанти безкоштовної психологічної допомоги для українців: куди звернутись

...Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» - допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та для підвищення обізнаності про стрес для цивільних.

Проект включає: онлайн консультації та офлайн кризове консультування у шелтерах, просвітницький телеграм-канал “Психолог на зв’язку”, Курс просвітницьких лекцій про надання психологічної допомоги.

Отримати допомогу можна, записавшись на онлайн консультації:
<https://cutt.ly/6JDuufF>

Lifeline Ukraine - гаряча лінія, яка була створена в першу чергу для надання кризової психологічної допомоги ветеранам та членам їх сімей, і згодом всіх жителів України.

Основна тематика - превенція суїцидів, психологічна підтримка в періоди кризи. Надає послуги кризового дистанційного консультування.

Отримати допомогу: за телефоном 7333 та в чатах реального часу.

Громадська організація "Ла Страда-Україна" - забезпечує роботу Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, у цілодобовому режимі, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу за телефоном:

- 0 800 500 335

- 116123

Національна психологічна асоціація - професійне об’єднання, до якого входять понад 1000 психологів України. У 2020 році у відповідь на пандемію COVID-19 спеціалісти асоціації запустили мережу безоплатної психологічної підтримки на волонтерських засадах. У 2022 мережа була перетворена на лінію психологічної допомоги від НПА, яка працює у форматах аудіо та відео дзвінків.

Отримати допомогу: 0-800-100-102

9.06.2022

МИРГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА

<http://myrgorod.pl.ua/news/psychologichna-dopomoga-dlja-postrazhdalyh-vid-vijny>

Психологічна допомога для постраждалих від війни

...На території Миргородської територіальної громади діє центр соціальних служб, основними завданнями якого є:

- проведення соціально-профілактичної роботи, спрямованої на запобігання потраплянню в складні життєві обставини осіб/сімей, які належать до вразливих груп населення;

- надання особам/сім’ям комплексу соціальних послуг, яких вони потребують.

Центр соціальних служб Миргородської міської ради, відповідно до визначених для нього завдань, проводить оцінювання потреб осіб/сімей, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах, визначають методи соціальної роботи, надають соціальні послуги, забезпечують соціально-психологічну підтримку жителів Миргородської територіальної громади та осіб/сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах через шкоду, заподіяну бойовими діями, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією. Для отримання консультації необхідно звернутись за адресою вул. Сорочинська, 14а, к.202, м. Миргород. Телефон для довідок (05355) 55125

Крім того, постраждали від експлуатації та/або насильства за ознакою статі, зокрема від сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом, можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

Людина може приїхати на 3 дні, отримати обстеження, консультування психолога/психотерапевта, призначення лікування.

Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для влаштування до Реабілітаційного центру звертатися на гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527, 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8.00 до 20.00).

3.06.2022

Kyiv.media

<https://kyiv.media/news/majzhe-1000-pracivnykiv-krytychnoyi-infrastruktury-otrymaly-psyhologichni-konsultacziyi-organizovani-mistom-za-pidtrymky-oon>

МАЙЖЕ 1000 ПРАЦІВНИКІВ У КИЄВІ ОТРИМАЛИ ПСИХОЛОГІЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ, ОРГАНІЗОВАНІ МІСТОМ ЗА ПІДТРИМКИ ООН

Проведено більше 100 годин особистих консультацій для працівників критичної інфраструктури.

Психологічні консультації, організовані містом за підтримки міжнародної структури ООН Жінки, отримали майже 1000 фахівців із 25 установ критичної інфраструктури.

..Психологи ініціативної групи «Перша психологічна допомога для жінок і дівчат» та психологи соціальних служб міста пройшли міжнародний тренінг «Кризові консультації та психологічна підтримка» від тренерів із Латвії Ірени Голуби та Агії Богданової.

...Для отримання психологічної консультації для працівників критичної інфраструктури керівники підприємств можуть звернутися із відповідним запитом до Управління з питань гендерної рівності на електронну адресу: geo.kyiv@ukr.net.

13.06.2022

ОФІЦІЙНИЙ ВЕБ-САЙТ КИЇВСЬКА МІСЬКА РАДА

<https://kmr.gov.ua/uk/content/deputaty-kyyivskoyi-miskoyi-rady-spilno-z-bagatoditnyu-mamamy-obgovoryly-mehanizmu-nadannya>

ДЕПУТАТИ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СПІЛЬНО З БАГАТОДІТНИМИ МАМАМИ ОБГОВОРИЛИ МЕХАНІЗМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У Шевченківському районі депутати Київської міської ради організують зустрічі з багатодітними мамами з метою створення ефективного механізму надання комплексної психологічної допомоги дітям, які зазнали стресу та постраждали в умовах війни.

...Діти можуть отримати психологічну допомогу в КНП «Клінічна лікарня «Психіатрія». Заклад розташовано по вул. Кирилівська, 103. Контактний телефон: (044) 463-74-79.

Київський центр КПТ

https://uccbt.com.ua/?gclid=EA1aIQobChMIi5Xdqvup-AIVC-uyCh0BQA5zEAAyASAAEgIqA_D_BwE

Київський центр КПТ, є центром психічного здоров'я. Центр надає психотерапевтичну допомогу за методом Когнітивно-Поведінкової Терапії (КПТ). Метод КПТ не ґрунтується на застосуванні ліків і в деяких випадках є єдиною альтернативою медикаментозному лікуванню.

Напрямки в яких центр надає допомогу

Психотерапевтична допомога.

Психологічне консультування.

Психіатрична допомога.

Діагностична програма “Точний діагноз”.

Лікувальні програми.

13.06.2022

Київська міська державна адміністрація

<https://podil.kyivcity.gov.ua/news/26676.html?PrintVersion>

Ознаки того, що проти вас вчиняють насильство

...Психологічне насильство може проявлятися у тому, що людина принижує та маніпулює вами, зневажає та ігнорує ваші бажання, думки, почуття. Коли вас обмежують у доступі до грошей чи забороняють використовувати ваші кошти так, як ви вважаєте за потрібне, це можна вважати економічним насильством.

Фізичне насильство проявляється в побиттях, обмеженні вашої свободи, коли вас не випускають із власного дому або, навпаки, не випускають туди.

Якщо ви зазнали будь-якого з видів насильства або розумієте, що існує загроза його скоєння, пам'ятайте, що найголовніше правило – НЕ МОВЧАТИ!

Розкажіть друзям, знайомим, сусідам або родичам про такі факти. Продумайте свій план дій: підготуйте сумку з необхідними речами, документами (паспорт, свідоцтво про народження дітей, свідоцтво про право власності на майно), грошима, ліками, речами першої необхідності. Вивчіть на пам'ять телефони відповідних служб та ваших довірених осіб на випадок, якщо ви залишитесь без свого телефону.

Також потрібно поскаржитись на домашнє насильство в поліцію. Можна зателефонувати на 102 або залишити заяву у дільничного інспектора.

При Подільському районному в місті Києві центрі соціальних служб працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги.

...Метою діяльності мобільної бригади є надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема соціальних послуг з консультування, кризового та екстреного втручання, соціальної профілактики відповідно до їх потреб.

Ви можете звертатись до спеціаліста за телефоном: 467-15-33, з понеділка до п'ятниці (10:00-17:00).

10.06.22

РУДАНА

<https://rudana.com.ua/uk/news/u-vazhkyy-chas-na-dopomogu-pryhodyat-psyhologichni-sluzhby-kudy-zvertatys-kryvorizhcyam>

У ВАЖКИЙ ЧАС НА ДОПОМОГУ ПРИХОДЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ КРИВОРІЖЦЯМ?

Гаряча лінія для криворіжців - 0 800 300 265 (9.00 - 21.00).

До вашої уваги - ресурси з психологічної допомоги.

I. Цілодобові:

1. Сайт «Самопоміч», розроблений Національним інститутом психічного здоров'я Чеської Республіки у співпраці з низкою національних та міжнародних організацій. На сайті розташовано спеціальну програму психологічної допомоги для українських жертв війни. Офіційна адреса: <https://www.samopomoc.ch/>. У Телеграм: <https://t.me/samopomic>, Facebook: <https://www.facebook.com/Samopomich-100316465941232>

2. Googledocs «Безкоштовна екстрена психологічна допомога з Ізраїлю жителям України та біженцям», яку надають досвідчені психологи – психотерапевти. Щоб отримати допомогу, потрібно перейти за посиланням нижче і заповнити форму: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZPtw-UkwEpgUkp71hDI-zxIuTgP5...>

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

4. Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» за посиланням: <https://tellme.com.ua>

5. Розгорнута база інтернет-ресурсів психологічної допомоги від Хабу стійкості: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t_I...

6. У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного.

7. Урядовий контактний центр домашнього насильства 15-47 цілодобово

8. Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "LifelineUkraine" - 7333 цілодобово

9. ГО "Ла Страда" для жертв домашнього насилля, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - 0 800 500 335; 116 123 цілодобово

Щоб отримати консультацію пишть: Skype: @lastrada-ukraine, Facebook: @lastradaukraine, Telegram: @NHL116123. Email: hotline@lastrada.gov.ua

10. Лінія запобігання самогубствам цілодобово - 7333.

II. Загальнонаціональні:

1. Гаряча лінія МОЗ з емоційної підтримки за номером 0 800 211 444 (працює у робочі дні з 10.00 до 18.00, у вихідні дні з 10.00 до 17.00);

2. Телеграм-група «Психологічна допомога українцям під час війни». Після звернення одразу встановлюють контакт з профільним фахівцем із України: https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa_2022

3. Національна психологічна асоціація <https://help.me.nra> пропонує безкоштовні психологічні консультації з фахівцями у телефонному форматі чи через відеозв'язок. Вам потрібно написати на електронну пошту help.me.nra@gmail.com. Координатори законтрактують вас із спеціалістами у порядку живої черги.

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

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

6. Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» за посиланням: <https://tellme.com.ua>

7. Телеграм-бот проєкту «Друг» першої психологічної допомоги за посиланням: https://t.me/friend_first_aid_bot

8. Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням: <https://cutt.ly/wSpIoqt>

9. Розгорнута база інтернет-ресурсів психологічної допомоги від Хабу стійкості: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t_I...

10. Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність». Команда працює щоденно з 8:00 – 21:00: <https://ukr-ednist.com.ua/>

11. У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного.

12. Для отримання соціально-психологічної допомоги від Інституту когнітивного моделювання звертайтеся: info@cognitive.com.ua

13. Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного: <https://resiliencehub.com.ua>

14. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему: <https://t.me/obiymu>

Також запустили чат-бот для зворотного зв'язку психолога з клієнтом: [@poltavasupportbot](https://t.me/poltavasupportbot)

15. Урядовий контактний центр домашнього насильства 15-47 цілодобово

16. Для підлітків - Teenergizer <https://teenergizer.org/consultations/> Працюють з 9:00 до 23:00. Максимальний час очікування - 15-20 хвилин.

17. Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "LifelineUkraine" - 7333 цілодобово

18. ГО "Ла Страда" для жертв домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - 0 800 500 335; 116 123 цілодобово. Щоб отримати консультацію пишть: Skype: @lastrada-ukraine, Facebook: @lastradaukraine, Telegram: @NHL116123, Email: hotline@la-strada.gov.ua

19. Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів - 0 800 501 212

20. Гаряча лінія психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей - 0 800 505 085

21. Гаряча лінія 0 800 33 18 34 для безробітних і людей, які покинули дім через війну. Сюди можна телефонувати, щоб дізнатися про соціальні виплати і іншу грошову допомогу. Вам також розкажуть про іншу соціальну підтримку, яку ви можете отримати. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 22:00. Дзвінки з номерів українських мобільних операторів безкоштовні.

22. Гаряча лінія психологічної допомоги для онкопацієнтів та їхніх близьких 5522 – для абонентів lifecell і Vodafone Ukraine. Усі дзвінки безкоштовні. +38 (093) 170 72 19 для абонентів Kyivstar. Вартість дзвінків згідно з тарифами мобільного оператора. Працює 11:00 -19:00 з понеділка по п'ятницю. Вихідні дні: субота, неділя, державні свята.

23. Гаряча лінія психологічної підтримки "Лікарі без кордонів" - 0976002560.

III. Регіональні:

1. Гаряча лінія Дніпровської філії психологічної кризової служби 0 800 33 07 69 працює щодня з 09.00 до 21.00, дзвінки безкоштовні.

IV. Місцеві:

1. У Кривому Розі на зв'язку – фахівці підрозділів ДСНС, працює гаряча лінія психологічної підтримки. Мешканці регіону та переселенці з інших регіонів можуть звертатися по допомогу на телефон гарячої лінії: 093 477 05 53. За потреби адміністратори організують консультації юристів, медиків, соцпрацівників. Допомагають відновлювати втрачені документи, оформляти закордонні паспорти, займаються гуманітарними питаннями.

2. Криворізький міський чат для безробітних і людей, які покинули дім через війну: https://t.me/News_UA_380_bot

3. Допомога психологів у форматі аудіо та відеоконсультації: 0800 100 102 (з 10.00 до 20.00).

8.06.2022

Офіційний сайт Немішайвської селищної ради

<http://nem-rada.gov.ua/до-уваги-громадян-які-постраждали-від/>

До уваги громадян, які постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом

! Якщо Ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом, Ви маєте право на:

- ◇ безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;
- ◇ безоплатну вторинну правову допомогу;
- ◇ конфіденційність інформації особистого характеру.

☞ Крім того, завдяки співпраці Мінсоцполітики з Представництвом Міжнародної організації з міграції (IOM Ukraine) в Україні постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на Гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – ☎ 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

8.06.2022

Офіційний веб-портал

Чернігівської міської ради

<https://chernigiv-rada.gov.ua/news/id-53357/>

У Чернігові створили майданчик, де психологи надаватимуть малечі та підліткам всебічну підтримку

Хаб гуманітарної та соціально-психологічної допомоги дітям почав працювати у Чернігові з 7 червня. Ідея належить фахівцям Управління освіти ЧМР, Центру професійного розвитку педагогічних працівників та представникам міжнародного БФ «Жовто-блакитні крила».

Для функціонування цього майданчика створена відповідна матеріальна база та графік занять. Фахівці окремо займатимуться з дітьми дошкільного віку, і окремо з учнями шкіл. Також відбуватиметься обмін досвідом, надаватимуться консультації і для самих психологів закладів освіти.

...Хаб відкритий абсолютно для всіх дітей.

Психологи тут працюватимуть з різними категоріями дітей, заняття проводитимуть згідно з їхніми віковими особливостями, відбуватиметься індивідуальне та групове консультування.

Для дошкільнят буде ігрова терапія, для дітей молодшого шкільного віку підключатимуть арт-терапію та пісочну.

Для підлітків, які вже майже дорослі, підбиратиметься інші форми психологічної підтримки та роботи.

...Інформація про проведення занять буде на сайті Центру професійного розвитку педагогічних працівників міста.

01.06.2022

Львівська міська рада

<https://city-adm.lviv.ua/news/society/social-sphere/291714-u-lvivskomu-tsentri-nadannia-dopomohy-uchasnykam-boiovykh-dii-mozhna-otrymaty-bezkoshtovnu-psykholohichnu-pidtrymku>

У Львівському центрі надання допомоги учасникам бойових дій можна отримати безкоштовну психологічну підтримку

...Фахівець-психотерапевт працює за такими напрямками:

- психодіагностика;
- психологічна допомога у важких ситуаціях;
- сімейні консультації;
- консультації з питань uzалежнень або зловживання речовин, які змінюють свідомість (алкоголь, наркотики, пігулки тощо).

Допомогу можна отримати за адресою: вул. Пекарська, 41 (Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій, тел.: 067 962 83 25).

2.06.2022

Голос України

<http://www.golos.com.ua/article/360824>

У Бучі та Гостомелі почала працювати соціальна програма UNICEF «Спільно»

Їхня мета – надавати соціально-психологічну допомогу дітям та батькам, які постраждали внаслідок російської агресії. Одночасно фахівці готові допомогти стабілізувати психологічний стан, індивідуально розв'язувати проблеми і надавати підтримку тим, хто цього потребує.

Із дітьми та їхніми батьками в консультативних пунктах працюють соціальні робітники, психологи, медики та аніматори. Загалом у Київській

області в планах облаштувати сім стаціонарних локацій та чотири мобільні точки. До роботи буде залучено п'ять мобільних бригад для організації дозвілля дітей.

ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ
https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=295:domashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ТА ОТРИМАТИ ЗАХИСТ

...У Вінницькій області функціонує мережа спеціалізованих служб підтримки для осіб, що постраждали від домашнього насильства. Однією з них є Обласна мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та / або насильства за ознакою статі.

Основними завданнями мобільної бригади є реагування та надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема, шляхом кризового та екстреного втручання. Психологи та фахівці із соціальної роботи, які працюють в обласній спеціалізованій службі, з початку війни в Україні проконсультували та надали соціально-психологічну допомогу 131 жінці та 3 чоловікам. Послуги надавалися у зручній для осіб спосіб (телефоном, вібер тощо) та носили як разовий, так і тривалий характер. Кожен, хто звернувся, отримав вичерпну інформацію щодо медичних, соціальних, психологічних, правових послуг, якими можна скористатися для подолання наслідків насильства. З кожною жінкою, яка страждає від домашнього насильства і яка звернулася за допомогою, працівники мобільної бригади склали особистий план безпеки та обговорили можливі шляхи уникнення повторного вчинення домашнього насильства. Крім того, працівники мобільної бригади сприяли у влаштуванні 3 жінок з 3 дітьми, які постраждалих від домашнього насильства, до Обласного притулку.

Звернутися за допомогою до Обласної мобільної бригади та отримати безкоштовні соціально-психологічні послуги, безпечне місце перебування можна за телефонами: 068-586-03-55, 097-578-82-89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

1.06.2022

Сайт Бердичівської міської ради

<https://berdychiv-rada.gov.ua/2022/06/до-уваги-громадян-у-бердичеві-працює-м/>

До уваги громадян! У Бердичеві працює мобільна бригада, яка допомагає постраждалим через війну

На Житомирщині працюють мобільні бригади, які допомагають постраждалим через війну. Про це повідомляють у Житомирській ОВА. Мінсоцполітики разом з МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» започаткували роботу в Україні мобільних бригад, які допомагають постраждалим через війну. У складі цих бригад – психолог, фахівець із соціальної роботи, юрист, медичний працівник та водій.

Звертатися за телефонами:

Бердичів: +38 096 014 13 61, +38 066 756 29 43

Житомир (місто): +38 096 015 12 83, +38 066 756 29 42

Житомир (область): +38 096 014 17 60, +38 066 756 26 53

сmt. Любар: +38 096 014 16 39, +38 066 756 29 34

Яку реальну допомогу отримують всі, хто звернувся до такої мобільної бригади?

Перш за все – це екстрена перша психологічна допомога та психосоціальна підтримка, фахова юридична консультація, а також онлайн-консультація фахового лікаря. Окрім допомоги онлайн, мобільні бригади виїжджають до залізничних та автовокзалів, пунктів пропуску через державний кордон, евакуаційних центрів, притулків та надають гуманітарні набори постраждалим.

Такі групи створені в 11 областях України. Лише за два місяці діяльності фахівці надали понад 7 тисяч юридичних консультацій, понад 8 тисяч осіб отримали психологічну підтримку, а понад 16 тисяч – соціально-психологічну допомогу з питань, пов'язаних з переселенням та війною.

2.06.2022

0312.ua

<https://www.0312.ua/news/3400096/do-nadanna-psihologicnoi-dopomogi-vimusenim-pereselencam-ta-uzgorodcam-dolucitsa-alans-ludskoi-turboti>

В. Авраменко

До надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям та ужгородцям долучиться «Альянс людської турботи»

Про це домовилися на зустрічі із керівництвом управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Ужгородської міської ради – начальником Ярославом Глаголою та його заступником Іваном Яцуком –

психологів та реабілітологів об'єднання Олександром Семен, Тимофієм Примичем та Євгенією Федюніною.

«Альянс людської турботи» об'єднує медиків, науковців, аналітиків, менеджерів та юристів, які згуртувалися для допомоги всім постраждалим від військової агресії росії проти України – вимушено переміщеним особам, військовим, членам їх родин, жертвам сексуального насильства та військових злочинів.

10.06.2022

Хустська районна військова адміністрація

<https://khust-rda.gov.ua/news/1654838546/>

Мобільні команди психологічної підтримки надали понад 9 тисяч консультацій в області

Понад 2 місяці на Закарпатті функціонують мультидисциплінарні мобільні команди допомоги постраждалим від війни.

Бригади функціонують у Великому Березному, Виноградіві, Чопі, Ужгороді в центрах підтримки переселенців, вони також здійснюють виїзди. Від початку роботи команди вже надали 9,2 тисячі консультацій закарпатцям та вимушено переміщеним особам.

Проект «Інтегрована підтримка через міждисциплінарні мобільні команди» реалізовує МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» у співпраці з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) за підтримки Закарпатської обласної військової адміністрації.

10.06.2022

Слово Правди

<https://slovopravdy.com.ua/v-ustyluzkij-gromadi-pratsyuye-multydystsyplinar-na-mobilna-komanda/>

В Устилузькій громаді працює мультидисциплінарна мобільна команда

В Устилузькій територіальній громаді запрацювала мультидисциплінарна мобільна команда започаткована Українською фундацією громадського здоров'я спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в рамках проекту «Інтегрована підтримка через міждисциплінарні мобільні команди». Фахівці можуть виїжджати до переселенців, які ще не адаптувалися до нових умов проживання, повідомляють на сайті громади.

У команді – чотири спеціалісти: лікар, психолог, юрист та ФСР.

До основних послуг мобільних команд належать: екстрене реагування (скринінг, оцінка ситуації та надання психологічної та соціальної допомоги постраждалим, зокрема дітям); надання першої психологічної допомоги та психосоціальної підтримки; юридична допомога (консультування); медична допомога (консультування, онлайн зв'язок із лікарями, перенаправлення до сімейних амбулаторій та інших вузькопрофільних спеціалістів); здійснення виїздів до залізничних та автомобільних вокзалів, пунктів пропуску, перетину кордону, евакуаційних центрів, притулків тощо; надання гуманітарних наборів та життєво необхідних засобів.

Ковель media

<https://kovel.media/places/volynskyj-oblasnyj-czentr-soczialno-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-ditej/>

Волинський обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей

Цей комунальний заклад, розрахований на 40 дітей, призначений для тривалого (стаціонарного) та денного перебування дітей віком від 3 до 18 років, які опинились у складних життєвих обставинах, для надання їм комплексної, соціальної, психологічної, педагогічної, медичної, правової, інших видів допомоги.

Адреса: м. Ковель, вул. Відродження, 12А

Телефон: +38 (03352) 5-40-15

13.06.2022

Сайт Чорнухинської територіальної громади

<https://chornuhynska-gromada.gov.ua/news/1655125295/>

Постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу в Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції

...Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

13.06.2022

Сайт Южноукраїнської міської ради

http://yu.mk.ua/news/show/do_uvagi_vnutrishno_pereselenikh_osib-?

До уваги внутрішньо переселених осіб!

У місті Вознесенськ Миколаївської області працює Обласний центр соціально-психологічної допомоги (далі – Центр).

Центр може надати Вам послуги безкоштовно в умовах цілодобового стаціонару, а також може надати одноразові соціальні послуги, а в разі необхідності - комплекс соціальних послуг, як особам, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Центр відповідно до покладених на нього завдань:

- Надає притулок особам, які перебувають у складних життєвих обставинах, у разі відсутності у зазначених осіб засобів до існування (окремі кімнати для проживання);

- Забезпечує таких осіб харчуванням;

- Надає психологічну допомогу;

- Надає допомогу в організації взаємодії з іншими фахівцями та службами, а також інформує з питань соціального захисту;

- Сприяє отриманню такими особами безоплатної правової допомоги, працевлаштуванню, навчанню тощо;

- У разі потреби організовує надання таким особам екстреної медичної допомоги;

- У разі потреби сприяє в отриманні гуманітарної допомоги.

Прийняття до Центру осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, і надання їм необхідної допомоги здійснюється цілодобово. Максимальний строк перебування особи у Центрі, як правило, не може перевищувати 90 діб.

Центр розташований за адресою: 56500, Миколаївська область, місто Вознесенськ, вул. Київська, 239,

E-mail: m_ocspd@ukr.net

Freemail: ocspd@ukr.net

телефон/факс: (05134)57042

14.06.2022

0412.ua

<https://www.0412.ua/news/3407080/u-zitomiri-startue-proekt-psiכולогічної-pidtrimki-poruc-foto>

У Житомирі стартує проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ»

У Житомирі втілюють проєкт соціально-психологічної підтримки «Поруч», аби допомогти дітям, постраждалим через війну. Відновлення через спорт - новий напрямок спільного проєкту МОН і ЮНІСЕФ - ПОРУЧ.

Проєкт передбачає роботу груп психологічної підтримки, арттерапію, майстеркласи, розвиток здорового харчування та спортивні заняття. Спортивну складову проєкту реалізуються благодійний фонд "Розвиток футболу України" у партнерстві з Українською асоціацією футболу та за підтримки Дитячого фонду УЄФА.

...Спортивні майданчики будуть розділені на зони, де по чергово діти займатимуться з психологом, потім гратимуть у рухливі ігри з футбольним м'ячем, а на завершення медичні волонтери розкажуть та продемонструють, що робити у випадку травм. Загалом такий формат роботи сприятиме психологічному відновленню після пережитого травматичного досвіду та подоланню страхів.

Перші заняття вже розпочинаються 16 червня о 18.00 год на стадіоні «Спартак Арена».

15.06.2022

Сайт Бородянської селищної ради

<https://bsr.gov.ua/novini/tryvaie-robota-mobilnoi-psyכולohichnoi-sluzhby-borodianskoho-tsentru-sotsialno-psyכולohichnoi-reabilitatsii-na-vyizdi.html>

Триває робота мобільної психологічної служби Бородянського ЦСПР на виїзді

Цього разу виїзд відбувся у межах проєкту «Реагування на надзвичайні ситуації для забезпечення потреб дітей на звільнених територіях, дітей-переселенців та їх сімей, які постраждали внаслідок військових дій, шляхом надання соціально-психологічної та матеріальної допомоги, моніторингу і просування прав дітей», що реалізуються БО «Надія і житло для дітей» за підтримки Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в рамках СПІЛЬНО – програми реагування на війну Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ). Практичні психологи та соціальний педагог Центру відвідали Мирчанський старостинський округ. Була проведена ґрунтовна аналітико-дослідницька робота з керівницею округу – Машиною Тетяною. З її допомогою фахівці оновили списки вразливих категорій населення із широким спектром проблем від найменших

побутових до вирішення нагальних юридичних та психологічних. Спілкуючись безпосередньо з мирчанами, фахівці визначили першочергові соціальні потреби сімей, виявлено гострі соціальні потреби, які протягом дня були вирішені. Було проведено первинне сімейне та індивідуальне психологічне консультування і сплановано наступні зустрічі із жителями громади. Ефективною стала зустріч із депутатом Мирчанського округу Павлом Остапченком, яка збагатила можливості і депутатства і нашої команди. «Щиро дякуємо за можливість бути мобільними і присутніми у віддалених селах нашим давнім друзям Chernobyl Children's Lifeline Charity Разом ми сила!», – інформує Бородянський центр соціально-психологічної реабілітації.

3.06.2022

Черкаси Офіційний портал міської ради

<http://chmr.gov.ua/ua/newsread.php?view=21214&s=1&s1=17>

Черкаський міський центр соціальних служб допомагає внутрішньо переміщеним особам долати складні життєві обставини

Черкаський міський центр соціальних служб – єдиний комунальний заклад соціального спрямування, що надає соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги.

Нині на обліку в Центрі перебуває 1553 таких сім'ї. А в період війни до числа клієнтів Центру додалися внутрішньо переміщені особи, серед яких теж чимало проблемних родин.

... Центр нині допомагає внутрішньо переміщеним особам в отриманні тимчасового притулку та забезпеченні харчуванням, медичному обстеженні та, за потреби, лікуванні. Фахівці Центру консультують внутрішньо переміщених осіб, надають правову підтримку, сприяють працевлаштуванню та навчанню, отриманню соціальних виплат тощо.

Зокрема, щобудня в Центрі соціальних служб із 8.45 до 17.30 працює «гаряча лінія» для внутрішньо переміщених осіб, на яку за 3 місяці зателефонували 325 людей.

Консультують громадян і на «гарячій лінії» Департаменту соціальної політики та залучені до роботи Гуманітарного центру Черкаської міської ради.

Фахівці Центру проводять із внутрішньо переміщеними особами індивідуальне та сімейне консультування, тренінги з розвитку життєвих навичок. Взяли під соціальний супровід 1 сім'ю внутрішньо переміщеної особи.

Проводять і групові заняття. Зокрема, тренінги для батьків про подолання посттравматичного стресу, арт-терапевтичні заняття для дітей, анімаційні програми тощо.

Завдяки підтримці міської влади Черкас, фахівці Центру соціальних служб пройшли навчання за програмою ГО "Ла Страда - Україна" та Дитячим Фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, за програмою організації й проведення груп підтримки від Міжнародного центру розвитку й лідерства. Тепер у нашому місті проводять заняття з підлітками, постраждалими від війни, аби діти могли знайти нових друзів, самовиразитися тощо.

10.06.2022

<http://www.golos.com.ua/news/163465>

П. МЕЛЬНИК

Кіровоградщина: Надання психологічної допомоги населенню та ВПО з початком війни – в пріоритеті

Загалом сьогодні функціонують 118 психологічних хабів, центрів та пунктів, які працюють у всіх громадах Кіровоградської області. Найбільша кількість – в Олександрійській (17), Гайворонській (13) та Заваллівській (8) громадах.

Як повідомили у департаменті освіти і науки Кіровоградської ОВА, така робота стала сьогодні одним із пріоритетних напрямків і наразі в області працюють 692 працівники психологічної служби: 448 практичних психологів, 218 соціальних педагогів, 26 методистів.

Із метою підвищення ефективності психологічного супроводу вимушено переміщених родин з питань кризового консультування, надання екстреної психологічної допомоги та подолання наслідків стресових реакцій також триває навчання практичних психологів закладів освіти області в онлайн режимі.

**МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ

ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА

https://www.megu.edu.ua/uk/pedagogichnij/kafedra-psiologii/psykholohichna-sluzhba-mehu/volunteer_headquarters_of_psychological_assistance

Волонтерський штаб кризової психологічної допомоги

Волонтерський штаб кризової психологічної допомоги при Психологічній службі МEGУ проводить індивідуальну та групову

психологічну роботу із постраждалими та учасниками війни в Україні: дорослими, дітьми та підлітками. Для запису на консультацію телефонуйте на номерами, що подано нижче.

Команда Штабу:

Юлія Михальчук

Керівник: канд. психол. наук, доц., психотерапевт за методом "Катативно-імагінативної психотерапії"

Тел: +380965639300

Наталія Терновик

Психолог: кандидат психологічних наук професор

Тел: +380671261693

Оксана Мороз

Психолог: кандидат психологічних наук доцент

Тел: +380978669922

Алла Яцюрик

Психолог: кандидат психологічних наук доцент

Тел: +380978117488

Ольга Іванюта

Психолог: кандидат психологічних наук доцент психотерапевт за методом "Катативно-імагінативної психотерапії"

Тел: +380679258333

1.06.2022

Kyiv.media

<https://kyiv.media/news/u-buchi-i-gostomeli-vidkryly-czentry-psyhologichnoyi-dopomogy-dlya-ditej-i-batkiw>

У БУЧІ І ГОСТОМЕЛІ ВІДКРИЛИ ЦЕНТРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ

У День захисту дітей, 1 червня, у Бучі та Гостомелі відкрилися центри психологічної допомоги для дітей та їх батьків, які постраждали від війни.

...Центи надаватимуть і батькам, і дітям соціально-психологічну допомогу. Там працюватимуть соціальні робітники, психологи, медики і аніматори.

По Київській області планують відкрити 7 стаціонарних центрів і 4 мобільні точки.

Психологічний центр «ALTERA»

https://altera.center/?gclid=EAIaIQobChMI07b0h86x-AIV9EaRBR2yjwT6EAMYAyAAEgL-xvD_BwE

Ми знаходимося в центрі Києва - в одному з найкрасивіших районів Києва на Воздвиженці, на вул. Кожемяцкая 12 і працюємо з 11:00 до 21:00. Ми будемо раді зробити все можливе, щоб допомогти Вам знайти шлях до вирішення проблем. Інший погляд, інша думка психологів центру ALTERA дають Вам можливість почати нове, краще життя!

Послуги центру

Консультація психолога

Сімейний психолог

Сімейний медіатор

Дитячий психолог

Онлайн консультації

Робота з залежностями

Лікар-психіатр

Групова терапія

Психотерапія

Профорієнтація для підлітків

Профорієнтація для дорослих

Психодіагностика

VR-психотерапія

14.06.2022

Громадський Простір.

<https://www.prostir.ua/?news=bezkoshtovna-psyholohichna-dopomoha-dlya-pidlitkiv-kudy-zvertatysya>

Безкоштовна психологічна допомога для підлітків - куди звертатися?

65 психологічних консультацій отримали у травні підлітки-клієнти Денного центру «Право на здоров'я» й проєкту SupportME!

Близько 20 консультацій - нових та повторних - лише за останні півтора тижня провела психологиня Центру Інна Закалюк. З деякими підлітками фахівчиня тримає зв'язок постійно й вони разом поглиблено працюють над розв'язанням наявних проблем. А хтось звертається за терміною психологічною допомогою, щоб полегшити свій психологічний стан тут і зараз.

...Якщо ви шукаєте, куди скерувати підлітків і молодь для отримання психологічної допомоги, будь ласка, звертайтеся до фахівців Денного Центру й SupportME за телефоном 093 743 78 33. Ми також відповідаємо у Viber: <https://bit.ly/37u3CqI>

Наші послуги конфіденційні й безоплатні!

1.06.2022

АрміяInform

<https://armyinform.com.ua/2022/06/01/lvivskyj-czentr-nadannya-poslug-ubd-proponuye-bezkoshtovnu-psyhologichnu-dopomogu/>

В. Ануфрієв

Львівський центр надання послуг УБД пропонує безкоштовну психологічну допомогу

Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій — один із небагатьох комунальних закладів, де психологічну допомогу чи консультацію вже 8 років поспіль можна отримати абсолютно безкоштовно.

...Для консультації із психологом необхідний попередній запис за номером телефону: (067) 962-83-25 або особисто, звернувшись до Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій на вулиці Пекарській, 41.

Варто відзначити, що впродовж 2021–22 року Центр надав близько 700 психологічних послуг, зокрема індивідуальні консультації та сімейні.

5.06.2022

<https://www.volynnews.com/news/all/vidnovliuiut-i-fizychne-i-psykhichne-zdorovia-v-lutsku-viyskovi-prokhodiat-bezplatnu-reabilitatsiu/>

ВІДНОВЛЮЮТЬ І ФІЗИЧНЕ, І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: В ЛУЦЬКУ ВІЙСЬКОВІ ПРОХОДЯТЬ БЕЗПЛАТНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ

...У центрі реабілітації воїни відновлюють фізичне здоров'я. Особливо важливою є психологічна підтримка, бо забути пережите непросто.

Незабаром штат центру планують розширити, аби залучити більше психологів та психотерапевтів.

...Для пацієнтів працюють 20 висококваліфікованих і досвідчених фізичних терапевтів, ерготерапевтів, реабілітологів, невропатологів, ортопедів-травматологів, психологів, терапевтів мовлення, логопедів, які готові допомогти нашим воїнам у фізичному та психологічному відновленні. Загалом колектив установи – це 70 працівників.

...КП «Медичний центр реабілітації учасників бойових дій Луцької міської територіальної громади» розташований за адресою: Луцьк, проспект Волі, 66а. Телефон реєстратури: 050 438 97 51.

17.06.2022

Юридична Газета

<https://yur-gazeta.com/golovna/shcho-robity-rodicham-viyskovosluzhbovcya-yakiy-znik-bezvisti-chi-potrapiv-u-polon.html>

Що робити родичам військовослужбовця, який зник безвісти чи потрапив у полон

Фахівці системи БПД зібрали інформацію для близьких зниклих або полонених військовослужбовців про те, що робити і куди звертатися, щоб відшукати їх.

Організації та установи, що займаються пошуком зниклих безвісти і обміном військовополонених

Національне інформаційне бюро. Для звернень щодо військовополонених або військових, місцезнаходження яких невідоме, : гаряча лінія цілодобово – 1648; +38 044 287 81 65 (дзвінки з-за кордону); електронна пошта: nib.unep.info@gmail.com.

Кол-центр з розшуку зниклих безвісти осіб при Уповноваженому з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин: 0 800 339 247 – з понеділка по п'ятницю з 9:00-18:00; 095 896 0421 – у вихідні через Viber та Telegram; 099 792 0126 – телефон Уповноваженого з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин; електронна пошта для звернень: war2022people@gmail.com.

Центральне агентство розшуку Міжнародного комітету Червоного Хреста: телефони: +41 22 730 3600 або +380 800 300 155; електронна пошта: ctabureau@icrc.org.

Об'єднаний центр з пошуку та звільнення полонених при Службі безпеки України: телефони: +38 067 650 83 32; +38 098 087 36 01 (цілодобово); електронна пошта: united.centre.ssu@gmail.com.

Гаряча лінія Міністерства внутрішніх справ України для родичів загиблих, полонених та зниклих безвісти військовослужбовців. Тут можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів військовослужбовців: телефон: +38 089 420 18 66.

Подати заяву до Національної поліції України

Обов'язково потрібно подати заяву щодо безвісно зниклих громадян, їх викрадення або потрапляння у полон до територіального підрозділу Національної поліції України.

У заяві зазначається максимально відома інформація про обставини зникнення та відомості про зниклу (викрадену, полонену) людину.

За кожним фактом зникнення, викрадення або потрапляння у полон органом досудового розслідування розпочинається кримінальне провадження.

У разі потреби разом із наданням заяви про вказаний факт здається біологічний зразок для виведення ДНК-профілю для подальшого їх порівняння. Зразки відбираються у біологічних батьків або дітей зниклої особи (для цього необхідно мати при собі паспорт та свідоцтво про народження дитини).

Звернутися до прокуратури

Звернутися до місцевого підрозділу спеціалізованої прокуратури у військовій та оборонній сфері із заявою про розшук військовополоненого.

Звернутися на гарячу лінію Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, де збирається вся доступна інформація про зниклих і загиблих осіб від різних органів та служб.

Знайти адресу та телефон громадської приймальні Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини у відповідній області можна за посиланням та/або зателефонувати на цілодобову гарячу лінію: 0800 50 17 20. Адреса: м. Київ, вул. Інститутська, 21/8. Електронна пошта: hotline@ombudsman.gov.ua.

Щоденник пошуків

Бажано з першого дня пошуків розпочати вести щоденник, у якому записувати всю важливу інформацію:

на першому аркуші викласти усю наявну інформацію про близьку людину, яка опинилася у полоні (прізвище, ім'я, по батькові; дата народження; номер телефону; інформація з документів: звання, посада тощо);

записувати інформацію про всі дії, що вчинялися для пошуку особи, яка зникла безвісті або потрапила у полон: прізвища, власні імена та контактні дані осіб, з якими здійснювалася комунікація; час та дата телефонних розмов; подання звернень з вказівкою на час, дату та виконавців, відповідальних за їх розгляд; короткий зміст відповідей на такі звернення.

Де шукати самостійно

Моніторити ворожі Telegram-канали, соціальні мережі, на яких окупанти публікують фото або відео з полоненими.

Правило безпеки: не варто вказувати у соціальних мережах та Telegram-каналах особисті дані полоненого: прізвище, ім'я, по батькові, посаду, звання, номер частини, оскільки потрібно бути готовими, що можуть писати або дзвонити шахраї з метою отримання грошового зиску. Пам'ятайте, обміном займаються лише органи державної влади та відповідальні установи чи організації.

Що ще зробити

Звернутися до військової частини із заявою про переоформлення виплати грошового забезпечення військовослужбовця, який потрапив до полону або зник безвісті відповідно до Порядку виплати грошового забезпечення сім'ям військовослужбовців, захоплених у полон або

заручниками, а також інтернованих у нейтральних державах або безвісно відсутніх, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 року № 884.

Якщо військова частина не реагує на звернення щодо пошуку, звільнення з полону військовослужбовців

У випадку, якщо військова частина не реагує на звернення щодо пошуку, звільнення з полону військовослужбовців, необхідно звернутися до Міністерства оборони України (zvernou@post.mil.gov.ua), на Урядову гарячу лінію 1545 або до Секретаріату Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (hotline@ombudsman.gov.ua).

Пам'ятайте, що доля близької вам людини багато у чому залежить від вашої активності та послідовності дій.

Звернутися до системи БПД

Система БПД надає правову інформацію, консультації, роз'яснення з правових питань та допомогу у складанні заяв, скарг та інших документів правового характеру.

Як отримати правову допомогу:

зателефонувавши на Єдиний телефонний номер (контактний центр системи надання безоплатної правової допомоги): 0-800-213-103;

Telegram;

Viber;

через кабінет клієнта на сайті системи надання безоплатної правової допомоги.

22.06.2022

Kyiv.media

<https://kyiv.media/news/u-kyvivskomu-miskomu-czentri-dopomogy-uchasnykam-ato-rodychi-bezvisty-znyklyh-vijskovykh-mozhut-otrymaty-dopomogu-u-poshuku-ridnyh>

**У КИЇВСЬКОМУ МІСЬКОМУ ЦЕНТРІ ДОПОМОГИ
УЧАСНИКАМ АТО РОДИЧІ БЕЗВІСТИ ЗНИКЛИХ ВІЙСЬКОВИХ
МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ У ПОШУКУ РІДНИХ**

...Родичі зниклих безвісти під час бойових дій, можуть отримати кваліфіковану допомогу фахівців Центру допомоги учасникам АТО. Допомога полягає в координації послідовності дій по пошуку своїх рідних. Допомога надається як телефоном, так і очно безпосередньо в Центрі.

Фахівці приймають дзвінки та здійснюють прийом громадян із понеділка до п'ятниці з 09:00 до 18:00.

Телефон для консультацій: +380 800 300 633.

Адреса прийому громадян: м. Київ, вул. Хрещатик, 25.

Працівники Центру допоможуть тим, хто шукає своїх безвісти зниклих рідних, із наступними питаннями:

- набуття статусу особи, зниклої безвісти за особливих обставин;
- куди подавати заяву про розшук особи, зниклої безвісти за особливих обставин, та хто може це зробити;
- перелік документів, необхідних для надання статусу особи, зниклої безвісти за особливих обставин, куди звертатись;
- права особи, зниклої безвісти за особливих обставин (майно, сімейний стан, робота, виплата грошового забезпечення та інші);
- права родичів осіб, зниклих безвісти за особливих обставин;
- хто є членом сім'ї особи, зниклої безвісти за особливих обставин;
- соціальний захист членів сімей особи, зниклої безвісти за особливих обставин, та порядок його отримання;
- порядок отримання пенсії по втраті годувальника та хто з родичів особи, зниклої безвісти за особливих обставин, має право на її отримання;
- як членам сім'ї особи, зниклої безвісти за особливих обставин, отримати психологічну допомогу;
- у яких випадках потрібно звертатися до суду із заявою про визнання особи безвісно відсутньою чи оголошення її померлою;
- коли припиняється розшук особи, зниклої безвісти за особливих обставин.

9.06.2022

dailyviv.com

<https://dailyviv.com/news/medytsyna/maltiiska-sluzhba-dopomohy-vidkryvaie-bezkoshtovnyi-litnii-tabir-dlya-ditei-pereselentsiv-100193>

Мальтійська служба допомоги відкриває безкоштовний літній табір для дітей-переселенців

...Табір «Орден Скарбової гори» діятиме в одному із сіл неподалік Львова. Кожна зміна триватиме 10 днів. Для дітей підготували насичену пізнавальну програму та комфортний простір для проживання. Табір призначений для дітей 11-16 років, а участь у ньому безкоштовна.

Діти впродовж 10 днів активно проводитимуть час на ранчо в затишному селі неподалік Львова. Проживання у комфортному таборі, триразове харчування, насичена програма для дітей-переселенців будуть безкоштовними.

18.06.2022

Соцпортал

<https://socportal.info/ua/news/v-stolitce-prodolzhaet-rabotat-goryachaya-liniya-psikhologicheskoi-pomoshchi-gorozhanam/>

О. Расенко

У СТОЛИЦІ ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ ГАРЯЧА ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ГОРОДЯНАМ

...З 24 лютого 2022 року переважна більшість звернень на гарячу лінію пов'язані з реакцією на бойові дії, зміни в суспільстві, спричинені війною та неможливістю адаптуватися до психотравматичної ситуації, що спричиняє стрес.

Також на гарячу лінію стали частіше дзвонити через втрату близької людини, соціальну ізоляцію, конфлікти в сім'ї, втрати роботи.

Гаряча лінія створена для допомоги городянам, тому якщо ви відчуваєте таку необхідність, не соромтеся звернутися до фахівця.

Номер гарячої лінії – 0800 50 12 12.

21.06.2022

Економічні новини

https://enovosty.com/uk/news-ukr/news_kiev-ukr/full/2106-u-kiyevi-pereselencyam-nadavatimut-yuridichnu-dopomogu

У Києві переселенцям надаватимуть юридичну допомогу

У столиці для переселенців щоп'ятниці будуть проводити безкоштовні консультації, надавати юридичну та психологічну допомогу.

Консультації розпочнуться 24 червня та відбуватимуться щотижня. Вони проходять з 10:00 до 16:00 у Vcentri HUB Шевченківського району. Адреса - вул. Володимирська, 51-Б.

Там переселенці зможуть отримати відповіді на питання з приводу пільг, працевлаштування тощо. Також фахівці державних установ та громадських організацій будуть надавати всім охочим юридичну та психологічну допомогу.

Крім того юридичну, психологічну, медичну та гуманітарну допомогу переселенцям надають у центрах «ЯМаріуполь». Вони працюють у Києві, Вінниці, Кропивницькому, Дніпрі, Запоріжжі та обслуговують ВПО з Маріуполя.

17.06.2022

Гурт

<https://gurt.org.ua/news/informator/78859/>

Гуманітарна та психологічна допомога постраждалим від війни в Дніпропетровській області

У Кривому розі та Дніпрі запрацювала гаряча лінія для постраждалих від війни в Україні за ініціативи ГО «Дніпропетровський регіональний центр прав людини». Вона є безкоштовною і доступна для громадян, постраждалих від війни в Запорізькій, Донецькій та Херсонській областях за номером: +380 50 630 41 11.

На гарячій лінії надають консультаційні послуги інформаційного характеру щодо широкого кола питань стосовно гуманітарних потреб, можливостей евакуації в інші безпечніші області України, отримання гуманітарної допомоги, соціального та пенсійного забезпечення, перетину лінії зіткнення, доступу до освітніх, медичних і житлових програм, програм працевлаштування тощо.

Також всі бажаючи можуть записатись на консультацію до психолога, який працює в рамках проекту. Гаряча лінія працює з 9:00 до 19:00 щодня. Така робота стала можливою підтримки Міжнародного фонду «Відродження» та CARE Deutschland в рамках Грантової гуманітарної програми «Гуманітарна солідарність»...

17.06.2022

Офіційний веб-сайт Житомирської міської ради

<https://zt-rada.gov.ua/?pages=15822>

У ЖИТОМИРСЬКІЙ ГРОМАДІ МОБІЛЬНІ КОМАНДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАДАЛИ ПОНАД 828 КОНСУЛЬТАЦІЙ

У Житомирській міській територіальній громаді з травня цього року успішно реалізовується проєкт «Інтегрована підтримка через мультидисциплінарні мобільні команди» (ММКЖитомир), які надають соціально-психологічні послуги особам, сім'ям із дітьми, постраждалим від військових дій збройних сил російської федерації та переміщеним до Житомира.

Проєкт реалізується за підтримки Міжнародного благодійного фонду «Українська фундація громадського здоров'я» у співпраці та фінансовій підтримці Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

Міждисциплінарна мобільна команда створена при Житомирському міському центрі соціальних служб міської ради і тісно співпрацює зі структурними підрозділами Центру з метою надання комплексної соціальної допомоги людям, які її потребують, зокрема:

Психологічна, психосоціальна підтримка;

Соціально-психологічна допомога;

Правова допомога;

Домедична та первинна медична допомога;

Перенаправлення та посередництво;
Сприяння у відновленні документів;
Сприяння в отриманні гуманітарної (натуральної) допомоги.

До складу мультидисциплінарної мобільної команди входять: соціальний працівник, психолог, юрист та медичний працівник.

За час функціонування мультидисциплінарною мобільною командою охоплено 828 осіб, які постраждали від військової агресії російської федерації.

Контактні телефони: +38 096 015 12 83 (viber; telegram); +38 066 756 29 42

E-mail: grupa0205@gmail.com

15.06.2022

Сайт КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Золочівської міської ради Золочівського району Львівської області

<https://www.inclusivecenterzl.com.ua/psykholohichna-dopomoha/>

Психологічна допомога

КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Золочівської міської ради пропонує допомогу всім, хто перебуває у стані стресу, паніки чи невизначеності під час військових конфліктів на території нашої держави. У нашому центрі працюють сертифіковані психологи, які готові надавати психологічну допомогу. Якщо Вам потрібна консультація фахівців ІРЦ звертайтеся за номерами телефонів.

Реплянська Ліана Миколаївна – 0973151921

Вовнянка Світлана Василівна – 0987770172

Костюк Альона Михайлівна – 0977207726

21.06.2022

Я и закон

<https://yaizakon.com.ua/bezkoshtovnu-psiologichnu-konsultatsiyu-mozhna-otrimati-u-gromadskomu-tsentri-pravosuddya/>

Безкоштовну психологічну консультацію можна отримати у Громадському центрі правосуддя

... Громадський центр правосуддя Одеської області продовжує свою роботу, у тому числі й у дистанційному режимі: отримати правову допомогу, консультацію нотаріуса чи медіатора, можна звернувшись до Громадського центру правосуддя через офіційну сторінку Центру Facebook або заповнивши форму звернення на сайті www.gcp.org.ua.

Якщо у вас є інші правові питання - попередній запис, запис до спеціалістів центру (нотаріус, психолог, медіатор) або конкретного експерта може бути здійснений за телефоном (тільки по вівторках та середах) - (093) 546-56-78.

14.06.2022

Конкурент

<https://konkurent.ua/publication/98450/bezkoshtovni-psihologichni-konsultatsii-v-lutsku/>

Безкоштовні психологічні консультації в Луцьку

Протягом червня та липня 2022 р. за фінансової підтримки Міжнародної організації CARE (Німеччина) у співпраці з ГО «Жіночі перспективи» (Львів) та ГО «Фемінізм УА» (Луцьк) реалізовується проєкт психологічної підтримки населення у часі війни. Проєктом передбачено надання безкоштовної психологічної допомоги для подолання наслідків стресу, роботи з тривогою, почуттям провини, пригніченим настроєм тощо.

Жінки та дівчата, які мешкають на Волині, а також внутрішньо переміщені особи, мають змогу звернутись за безкоштовною психологічною консультацією до психологів, які працюють за цим проєктом. Консультавання відбувається як в офлайн, так і в онлайн форматі.

Для запису на безкоштовну консультацію необхідно заповнити гугл форму.

21.06.2022

uzhgorod.net.ua

<https://uzhgorod.net.ua/news/168455>

Ужгородські волонтери знімають стрес у плейбек-театрі

...Зустрічі у такому форматі стали можливими завдяки проєкту «Турбота: для тих, хто тримає тил», що його реалізує ГО «Щасливі діти» за підтримки Європейського союзу та Міжнародного фонду «Відродження».

Плейбек-театр для Ужгорода явище нове й для більшості досі невідоме. А з'явився він тут із повномасштабною війною в Україні - до Закарпаття приїхали актори з Харкова та Дніпра. Об'єдналися і заснували місцеву збірну плейбекерів «Станція Уж».

Керівниця плейбек-театру в Ужгороді Наталія Шевченко пояснює: «Передусім це театр імпровізацій, де нема сценарію і заготовки. Глядачі

розповідають особисті історії, а актори одразу перетворюють це на дію - на кількахвилинну виставу. Актори грають тілом, голосом, рухом під імпровізований музичний супровід».

...Терапевтичні зустрічі безкоштовні для волонтерів. Щоб відвідати їх, стежте за анонсами на сторінці ГО «Щасливі діти» й заповнюйте реєстраційні форми на наші майбутні заходи:

психологічні групи

плейбек-театр

кераміка та малювання

індивідуальні сесії з психологинею Людмилою Балецькою (для запису писати в месенджер)

індивідуальні сесії з психологинею Маріанною Мигаль (для запису писати у месенджер або на Вайбер: +380 (50) 288 64 34)

21.06.2022

Володимир. Офіційний сайт міста

<https://volodymyrrada.gov.ua/v-istorychnomu-muzeyi-vidbulos-zanyattyia-z-artterapiyi/>

В історичному музеї відбулось заняття з арттерапії

В історичному музеї імені Омеляна Дверницького відбулося заняття з арттерапії, яка так актуальна зараз для усіх українців, що перебувають у постійному стані емоційного напруження через війну.

...На арттерапію у музей завітало багато містян різного віку. Кожен зосередився над власним внутрішнім станом, переживаннями та стресом, щоб допомогти собі подолати труднощі. Насамкінець учасники майстер-класу поділилися своїми враженнями та малюнками.

16.06.2022

Закарпаття онлайн

<https://zakarpattia.net.ua/News/221163-V-Uzhhorodi-dlia-ditei-pereselentsiv-vlashtuvaly-seans-art-terapii-FOTO>

В Ужгороді для дітей переселенців влаштували сеанс арт-терапії

16 червня методисти Обласного організаційно-методичного центру культури провели черговий сеанс арт-терапії з дітками тимчасово переміщених осіб.

Такі заняття стали вже традиційними як в стінах установи, так і поза її межами.

Цього разу заняття проходили у приміщенні команди волонтерів «CINEMA SPACE», що на Київській набережній в Ужгороді. Захід відбувся за сприяння керівниці цього колективу Юлії Єгорової-Рогової.

Учасникам акції було запропоновано три теми, а саме: портрет товариша, Україна після перемоги та наш край. Тільки одна дівчинка виявила бажання малювати портрет. І це був портрет її мами. Мабуть це не дивно, адже діти, як, до слова й справжні Митці, малюють тільки те, що їх хвилює, викликає захоплення, що вони люблять та що їх найбільше вразило.

Кожен з учасників отримав для роботи всі необхідні матеріали й віддався своїм мріям, фантазіям, що, на жаль, нині такі далекі від наших життєвих реалій. Діти працювали на вільну тему, що дозволило їм отримати максимальну користь й задоволення, а це, разом з тим, підсилило терапевтичний вплив заняття, допомогло скинути негативні емоції, подолати стрес.

21.06.2022

[https://zp.gov.ua/ru/articles/item/13980/u-zaporizhzhzhi-dlya-ditej-pereselenciv-vlashtuvali-zabavki-j-majster-klasi-](https://zp.gov.ua/ru/articles/item/13980/u-zaporizhzhzhi-dlya-ditej-pereselenciv-vlashtuvali-zabavki-j-majster-klasi)

У Запоріжжі для дітей-переселенців влаштували забавки й майстер-класи

Безоплатні творчі заняття організували волонтери та благодійники для дітей-переселенців та малечі із Запоріжжя. Проходитимуть активності у новому дитячому просторі під назвою «Спільно. Точки зустрічі» по вулиці Рекордній, 34а. Його створили за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Заняття проводитимуть педагоги, волонтери, також на місці працюватиме психолог.

У розвагах проводити вільний час, спілкуватися, навчатися і загалом адаптуватися до нових умов життя - саме це діти відтепер можуть у дитячому просторі. Також, у центрі перебуватимуть психологи, за потреби – надаватимуть психологічну допомогу дітям та батькам.

Окрім Запоріжжя, проєкт “Сільно. Точки зустрічі” діє ще у восьми містах України за підтримки фонду “Професійним розвиток Харкова” та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Зокрема, першими відкрилися 29 точок у Харківському метрополітені.

...Заняття проходитимуть по буднях. Центр відкритий, як для дітей-переселенців, так і для запорізьких дітей. Основна мета організаторів, аби цей простір став комфортним середовищем, де малеча зможе відволіктися від жахливих реалій війни та поспілкуватись один з одним.

21.06.2022

Західний кур'єр

<https://kuryer.if.ua/kanikuly-z-korystyu-u-ivano-frankivsku-provodyat-chyslenni-zahody-dlya-dozvillya-ta-rozvytku-ditok/>

Канікули з користю: у Івано-Франківську проводять численні заходи для дозвілля та розвитку дітей

Під час війни діти – особливо вразливі та потребують підтримки. Щоб допомогти діткам та їхнім батькам знизити рівень стресу і впоратися з емоційним навантаженням під час воєнного стану, Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради доклався до організації різноманітних активностей при закладах освіти та центрах дозвілля громади.

...Тепер дітки, які вже звикли до онлайн навчання, нарешті мають змогу знову побачитись з однокласниками та разом провести час. Центр туризму та краєзнавства скористався можливістю та організував туристично-тренувальні мандрівки містом та Вовчинецькими горами.

Проект “Ми поруч, ми разом” на базі Центру дозвілля дітей та юнацтва за місцем проживання проводить захопливі майстер-класи та інтерактиви для дітей та дорослих. А Центр дитячої та юнацької творчості зробив літню школу “Сонячна майстерня літа”. В цей час Центр освітніх інновацій об’єднав своїх вихованців та їх батьків у волонтерській діяльності. Але при цьому тут не забули проводити і майстер-класи, і творчі заняття у гуртках.

...КУТ, Центр патріотичного виховання, Міська дитяча екологічна станція також організовує різноманітні заходи та активності.

І це лише заходи Департаменту освіти. Не забуваймо і про інші департаменти:

Десятки спортивних активностей вже відбулися та ще відбудуться під крилом Департаменту молодіжної політики та спорту.

Понад півтора заходів від благодійних ярмарків до “бібліотек у дворах” організував Департамент культури.

Кулінарні майстер-класи, уроки вокалу, малювання, фотографії для підопічних організувала Служба у справах дітей....

15.06.2022

DailyLviv.com.

<https://dailylviv.com/news/sytuatsiyi-i-pryhody/u-lvovi-vidkryly-miskyi-tsentr-pidtrymky-vpo-100330>

У Львові відкрили міський центр підтримки ВПО

Тут українці, які змушені були покинути рідні домівки через війну, можуть отримати допомогу й консультації фахівців із різних сфер життя: помешкання й соціальна підтримка, пошук роботи, освіта і дозвілля, медицина, відновлення документів, домашні улюбленці тощо.

...Центр відкрили на базі ЦНАП у приміщенні Личаківської районної адміністрації (вул. Костя Левицького, 67). Це зручна локація з точки зору розташування – центральна частина міста, а також тут, окрім райадміністрації, є ЦНАП, відділення Пенсійного фонду та інших структур. У центрі працює 5 координаторів.

«Кому потрібна допомога з подачею документів – приходьте. Потрібна психологічна підтримка чи розмова з людьми, які перебувають у схожій ситуації, – приходьте. Якщо є труднощі з адаптацією в місті і непорозуміння з різними структурами – приходьте. Зараз ми акумулювали ті речі, які найбільш затребувані, але згодом спектр послуг будемо збільшувати», - зазначила В. Бартошик, директорка департаменту адміністративних послуг ЛМР.

Центр підтримки працює за таким графіком: понеділок-четвер – з 9.00 до 18.00 год., п'ятниця – з 9.00 до 16.00 год. (без обідньої перерви).

Контакти: 0505554461, centrsp@gmail.com.

21.06.2022

Укрінформ

<https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3511909-u-kropivnickomu-vidkrili-centr-pidtrimki-pereselenciv-a-mariupol.html>

У Кропивницькому відкрили центр підтримки переселенців «Я - Маріуполь»

У Кропивницькому ЦНАПі відкрили Центр підтримки та допомоги для вимушено переміщених осіб «Я - Маріуполь».

Головне завдання центру - надання психологічної, гуманітарної, юридичної, соціальної та, за потреби, медичної допомоги маріупольцям, які вимушено покинули свої домівки.

...Гуманітарні хаби для допомоги переселенцям «Я – Маріуполь» вже відкрили у Запоріжжі, Вінниці, Дніпрі, Хмельницькому і Києві.

20.06.2022

НОВИНИ. ПОЛТАВА

<https://news.poltava.ua/post2749930>

Допомагають і дорослим, і дітям. В Устинівці працює психологічний хаб "Ти не один" для переселенців

У селищі Устинівка Кіровоградської області працює психологічний хаб "Ти не один" для переселенців. Його відкрили на базі інклюзивно-ресурсного центру на початку квітня.

...У хабі надають допомогу п'ятеро психологів. Вони спілкуються як з дорослими, так і з дітьми. Найчастіше з переселенцями працюють над подоланням постравматичного стресового розладу – це повторювані, нав'язливі спогади про травматичну подію.

Консультація психолога триває від однієї години. На подолання порушень потрібно в середньому 12 корекційних занять, але все залежить від методів психолога. Більшість консультуються онлайн, бо не всі можуть приїхати у психологічний хаб...

23.06.2022

Громадський простір

<https://www.prostir.ua/?news=zapuscheno-hab-psyholohiv-volonteriv-dlya-roboty-z-pidlitkami-ta-moloddyu-yaki-postrazhdaly-vid-vijny>

Запущено Хаб психологів-волонтерів для роботи з підлітками та молоддю, які постраждали від війни

Щоб кожен український підліток, який постраждав через війну, зміг отримати консультацію психолога у зручний для себе час та спосіб, створено Хаб допомоги психологів-волонтерів, які працюють в Україні та з-за кордону.

Хаб створений на базі Денного центру «Право на здоров'я» й інформаційного порталу SupportME. Саме вони, у межах HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні й МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», забезпечують комплексні психосоціальні послуги для підлітків та молоді:

- індивідуальні психологічні консультації й психологічний супровід;
- допомога соціального працівника;
- консультації лікарів;
- тестуванню на ВІЛ і гепатити;
- сприяння в доступі до медичних послуг й лікування;
- групи взаємопідтримки для ВІЛ-позитивних.

Ми інформуємо підлітків про їхні права та обов'язки, основи здорового способу життя, можливі наслідки ризикованої поведінки, профілактику ранньої вагітності й COVID-19. А після 24 лютого, окрім питань, які традиційно актуальні для підліткового віку, у фокусі нашої уваги також: психологічна адаптація до нових умов життя, подолання

стресу, інформування про можливості отримання психосоціальних сервісів за кордоном.

Для зручності наших клієнтів ми забезпечили можливість звертатися до нас декількома способами:

офлайн - у приміщення Денного центру у Києві (вул. О. Довженка, 2, оф. 11) з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 18:00 за попереднім записом за телефонами (093) 743 78 33 та (093) 152 89 06;

або фахівці Центру також відповідають у Viber;

окрім цього, звернутися по консультацію лікаря або психолога можна через форму зворотного зв'язку на порталі SupportME.

Хаб психологів-волонтерів працюватиме у форматі онлайн. Кожен підліток, який потребує психологічної підтримки, може напряму звертатися до психологів Хабу по допомогу. Достатньо лише скористатися графіком їхніх консультацій: подивитися, хто з фахівців зараз надає консультації, й написати або подзвонити йому у месенджері.

Усі послуги фахівців Центру, SupportME й Хабу повністю безкоштовні й конфіденційні!

22.06.2022

Сайт Донецької обласної державної адміністрації

<https://dn.gov.ua/news/na-donechchini-realizuyetsya-proyekt-diti-ta-vijna-navchannya-tehnik-zcilennya>

На Донеччині реалізується проєкт “Діти та війна. Навчання технік зцілення”

З 20 червня у Донецькій області реалізується психологічний проєкт для дорослих “Діти та війна. Навчання технік зцілення”, розробленого Лондонським Інститутом психіатрії та Центром кризисної психології, Берген, Норвегія, перекладений та адаптований Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, м. Львів.

Спікерами проєкту виступають тренерки з неформальної освіти, молодіжні працівниці, тренерки з прав людини та практикуюча психологиня, з багатим досвідом роботи як із дітьми, так і з дорослими людьми.

Проєкт пропонує учасникам навчитися технікам зцілення з метою допомогти дітям та дорослим, які пережили події війни, стрес та вимушене переселення.

Проєкт розроблений щоб допомогти дорослим навчити дітей покроково та практично впроваджувати навички та методи, які допомагають подолати психологічні наслідки катастрофічних подій та дати навички:

Відновлення контролю над спогадами.

Пам'ятати без надмірних емоцій.
Навчитись бути володарем своїх спогадів.
Захід відбувається за підтримки управління сім'ї, молоді та масових заходів національно-патріотичного виховання Донецької облдержадміністрації

22.06.2022

ЕСПРЕСО

<https://zahid.espresso.tv/u-lvovi-startuye-proyekt-z-psihologichnoyi-dopomogi-postrazhdalim-vid-vijni-zapis-trivaye>

У Львові стартує проєкт з психологічної допомоги постраждалим від війни. Запис триває

У психотерапевтичні групи набиратимуть всіх, хто відчуває потребу у спеціалізованій підтримці. Для дітей і дорослих участь у проєкті безплатна, але є вікові обмеження – діток до 8 років до груп не залучатимуть.

Проєкт є спільною ініціативою Міністерства освіти та науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО "ВГЦ "Волонтер". Заняття проводитимуть фахівці Центру, які пройшли спеціальну підготовку за всесвітньо визнаною програмою групової психологічної допомоги "Діти й війна".

Головною метою нової ініціативи є підтримка та відновлення тих, чие звичне життя змінила російська агресія. Впродовж п'яти очних зустрічей, кожна з яких триватиме по 1,5 години, професійні психологи допомагатимуть учасникам груп зменшити тривожність і дратівливість, подолати складний етап у житті та навчать, як впоратися зі стресом.

...Фахівці Центру закликають долучитися до групових занять всіх, хто опинився у складній ситуації, потребує психологічної підтримки, хоче поділитись своїми переживаннями та водночас дізнатись, як допомогти собі й близьким.

22.06.2022

Управління Держпраці у Тернопільській області

<https://te.dsp.gov.ua/na-ternopilshhyni-tryvaye-konsultatyvna-pidtrymka-vnutrishno-peremishhenyh-gromadyan/>

На Тернопільщині триває консультативна підтримка внутрішньо переміщених громадян

Фахівці Управління Держпраці у складі виїзних мобільних груп продовжують консультувати внутрішньо переміщених громадян, які

вимушено покинули власні домівки через активні бойові дії, що ведуться у інших регіонах України з питань трудового законодавства задля захисту прав працівників, попередження потрапляння у ситуації з торгівлі людьми та протидії примусовій праці в умовах воєнного стану.

...Робота виїзних мобільних груп була зорієнтована на надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним громадянам, а також на роз'яснення їм актуальних питань щодо трудових відносин, протидії примусовій праці та торгівлі людьми і роздано буклети з важливою для кожного інформацією.

Для оперативного отримання відповідей на найпоширеніші питання з трудового законодавства та безпеки праці діє інформаційний портал про трудові відносини в умовах воєнного стану (pratsia.in.ua).

16.06.2022

Громадський Простір

<https://www.prostir.ua/?news=oformlennya-sotsialnyh-vyplat-vidnovlennya-dokumentiv-ta-psyholohichna-dopomoha-yak-pratsyuje-kontakt-tsentr-zavzhdy-dopomozhemo-dlya-meshkantsiv-luhanschyn>

Як працює контакт-центр «Завжди допоможемо» для мешканців Луганщини?

З квітня для мешканців населених пунктів Луганської області працює гуманітарний контакт-центр «Завжди допоможемо». Його робота забезпечується завдяки проєкту «Протидія викликам, спричиненим війною в Україні, у м. Северодонецьк, Кременна, Лисичанськ на Луганщині», що впроваджується ГО «Спілка захисту громадянських свобод» за сприяння ПРООН та ЄС.

Завдяки його роботі громадяни можуть отримати консультації з соціальних питань та допомогу фахового психолога. За час роботи центру до спеціалістів звернулось уже понад 500 осіб, які отримали консультації спеціалістів із питань оформлення соціальних виплат, відновлення документів, оформлення статусу ВПО та отримання гуманітарної допомоги.

Завдяки роботі з психологами мешканці Луганщини отримали допомогу для нормалізації свого емоційного стану, поборолі страхи від переміщення та ознаки депресії.

Отримати консультації спеціалістів можна, подзвонивши до гуманітарного контакт-центру «Завжди допоможемо» для жителів Северодонецька, Лисичанська та інших населених пунктів області: +380 99 418 09 68

Контакт-центр працює з 9:00 до 21:00

Контактна інформація:

spilkazahistsvobod@ukr.net

16.06.2022

Моя Київщина

<https://mykyivregion.com.ua/news/ziteli-slavutica-mozut-otrimati-psixologicnu-dopomogu>

Жителі Славутича можуть отримати психологічну допомогу

Славутич підписав меморандум про співпрацю з благодійним фондом "Волонтерський центр "Чорнобиль"

З початком війни перед Славутичем постало нове завдання – збереження психологічної стабільності та соціальна підтримка жителів міста. Підписаний меморандум передбачає надання психологічної допомоги жителям міста.

Разом із Соціально-психологічним центром фонд надаватиме психологічну допомогу та правову підтримку ветеранам війни, учасникам бойових дій та членам їх сімей, а також цивільному населенню. Окрім цього спеціалісти проводитимуть тренінги, навчання щодо поведінки під час війни та інше. Вже сьогодні проведені перші тренінги у Соціально-психологічному центрі та для освітян.

23.06.2022

Львівська обласна рада

<https://lvivoblrada.gov.ua/articles/zahidnoukrajinskii-specializovaniidityachii-medichnii-centr-nabiraje-grupi-psihologichnoji-pidtrimki-diti-i-viina>

Західноукраїнський спеціалізований дитячий медичний центр набирає групи психологічної підтримки «Діти і війна»

...Професійні психологи допомагатимуть учасникам груп зменшити тривожність, дратівливість, подолати складний етап життя та навчатимуть, як впоратися зі стресом. Кожен учасник може бути впевнений, що тут його вислухають, підтримають, зрозуміють, дадуть дієві поради», - зауважують у медустанові.

Проводитимуть заняття працівники Клініки психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді, які здобули необхідні знання для допомоги дітям на спеціальному навчанні за всесвітньо визнаною програмою групової психологічної допомоги «Діти і війна».

Заняття безкоштовні.

Зголоситися на вступ до групи можна, заповнивши форму РЕЄСТРАЦІЇ

15.06.2022

Сайт Сумської обласної державної адміністрації

<http://sm.gov.ua/uk/arkhiv1/29122-u-shostkynskiy-hromadi-lyudy-yaki-postrazhdaly-vid-viyny-ta-vnutrishno-peremishcheni-osoby-zmozhut-otrymaty-bezkoshtovnu-psykholohichnu-pidtrymku.html>

У ШОСТКИНСЬКІЙ ГРОМАДІ ЛЮДИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ, ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ

...У кабінеті для прийомів зроблено все необхідне, щоб жителі громади почували себе у безпеці, комфорті й змогли отримати консультації психолога та необхідну допомогу.

...Служба зараз перекваліфіковується під вимоги воєнного часу і жителі громади, які повернулися з фронту, які постраждали від війни та внутрішньо переміщені особи зможуть отримувати в центрі безкоштовну кваліфіковану психологічну допомогу...

16.06.2022

uzhgorod.net

<https://uzhgorod.net.ua/news/168357>

Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги діє в Ужгороді

Метою діяльності мобільної бригади є надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема соціальних послуг з консультування, кризового та екстреного втручання, соціальної профілактики відповідно до їх потреб.

Тут вам можуть надати послуги безкоштовного психологічного консультування.

Конфіденційність зберігається!

за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, ГО «Віра. Надія. Любов», Ужгородський міський центр соціальних служб (УМЦСС)

Робочі години: пн-пт з 8:00-22:00

Телефони: +38096 312 93 13, +38093 167 78 28

16.06.2022

Голос України

<http://www.golos.com.ua/news/163818>

В. Нитка

Ужгород: Відкрили перший у державі сервісний центр Товариства Червоного Хреста України

Центр надаватиме медичну, фармацевтичну, соціальну допомогу, консультації психолога.

...Також на Закарпатті діють 11 мобільних бригад, які виїжджають для надання комплексу послуг у найвіддаленіші куточки краю.

...Поруч з сервісним центром облаштували раніше занедбану територію, встановили намети і видають гуманітарну допомогу - одяг, іграшки, засоби гігієни тощо.

UNICEF

<https://www.unicef.org/ukraine/mobile-teams>

Мультидисциплінарні мобільні команди допомоги постраждалим від війни

Допомога мультидисциплінарних мобільних команд націлена на сім'ї з дітьми, з особливим фокусом на вагітних жінок, жінок з дітьми, дітей та підлітків.

До основних послуг мобільних команд належать:

екстрене реагування та здійснення виїздів до постраждалих
надання першої психологічної допомоги та психологічної підтримки
юридичне консультування
соціальна підтримка та соціальне обслуговування
медична допомога (консультування, онлайн зв'язок з лікарями, перенаправлення до інших фахівців)
надання гуманітарних наборів та інформаційних матеріалів.

...Звернутися за підтримкою мультидисциплінарних мобільних команд можна за телефонами, вказаними нижче.

Вінницька область

Бар

+38 068 141 54 37

+38 066 756 27 20

Вінниця (обласна)

+38 096 337 61 80

+38 066 756 27 24

Гайсин

+38 096 015 12 11

+38 066 756 27 45

Могилів-Подільський

+38 096 015 11 42

+38 066 756 27 25

Волинська область

Вишнівська громада

+38 096 014 13 75

+38 066 756 26 83

Луцьк (обласна)

+38 096 014 16 57

+38 066 756 26 67

Нововолинськ

+38 096 014 16 60

+38 066 756 26 58

Устилуг

+38 096 015 12 52

+38 066 756 28 23

Дніпропетровська область

Дніпро

+38 096 014 13 64

+38 066 756 27 16

Кривий Ріг

+38 096 014 18 81

+38 066 756 27 01

Закарпатська область

Великий Березний

+38 096 031 42 31

+38 066 450 31 22

Виноградів

+38 068 412 05 56

+38 066 450 31 37

Ужгород (міська)

+38 096 031 40 44

+38 066 450 31 68

Ужгород (обласна)

+38 068 412 07 80

+38 063 534 31 04

Чоп

+38 068 412 12 89

+38 066 819 28 95

Житомирська область

Бердичів

+38 096 014 13 61
+38 066 756 29 43
Житомир (міська)
+38 096 015 12 83
+38 066 756 29 42
Житомир (обласна)
+38 096 014 17 60
+38 066 756 26 53
смт. Любар
+38 096 014 16 39
+38 066 756 29 34

Івано-Франківська область

Верховина
+38 096 014 13 81
+38 066 756 29 07
Івано-Франківськ (обласна)
+38 096 014 13 87
+38 066 756 28 58
Калуш
+38 096 014 24 02
+38 066 756 29 04
Коломия
+38 096 015 12 20
+38 066 756 29 05
Отинія
+38 096 014 16 28
+38 066 756 29 24

Львівська область

Броди
+38 068 412 07 18
+38 066 450 30 42
Львів (міська)
+38 096 015 11 64
+38 066 756 28 29
Львів (обласна)
+38 096 031 41 16
+38 066 819 29 96
Новояворівськ
+38 068 412 04 91
+38 066 450 29 06
Пустомити

+38 096 015 12 25

+38 066 756 28 42

Стрий

+38 096 015 12 47

+38 066 756 28 54

Червоноград

+38 068 411 98 09

+38 066 450 28 32

Рівненська область

Вараш

+38 068 266 50 48

+380 50 695 09 96

Дубно

+38 068 266 51 25

+38 066 689 31 78

Рівне (обласна)

+38 068 266 49 21

+38 066 687 25 41

Рівне (районна)

+38 068 266 49 64

+38 066 606 86 19

Сарни

+38 068 266 51 64

+38 066 689 31 83

Тернопільська область

Збараж

+38 096 014 18 24

+38 066 756 26 32

Тернопіль

+38 096 014 13 92

+38 066 756 26 28

Товсте

+38 096 014 18 72

+38 066 756 29 95

Чортків

+38 096 015 11 32

+38 066 756 30 23

Шумськ

+38 096 014 17 63

+38 066 756 26 37

Хмельницька область

Дунаївці

+38 096 015 12 02

+38 066 756 29 76

Ізяслав

+38 096 015 10 43

+38 066 756 29 80

Кам'янець-Подільський

+38 096 014 18 35

+38 066 756 29 87

Хмельницький

+38 096 015 12 65

+38 066 756 29 45

Чемерівці

+38 096 014 12 45

+38 066 756 29 89

Чернівецька область

Новодністровськ

+38 096 014 24 03

+38 066 756 29 32

Новоселиця

+38 096 014 17 66

+38 066 756 27 66

Хотин

+38 096 014 16 50

+38 066 756 27 51

Чернівці

+38 068 412 08 33

+38 066 450 27 32

18.06.2022

032.ua

<https://www.032.ua/news/3409587/u-lvovi-zavitsa-centr-mentalnogo-zdorova-detali>

М. Пашкова

У Львові з'явиться Центр ментального здоров'я: деталі

На базі проєкту Національного реабілітаційного центру «Незламні» у місті з'явиться Центр ментального здоров'я. Фінансування на його будівництво надав Львівський ІТ кластер, зокрема компанія JustAnswer. А збудувати його планують вже у вересні цього року.

У Центрі ментального здоров'я допомагатимуть психотерапевти, психіатри та психологи. Допомогу безкоштовно зможуть отримати учасники бойових дій, переселенці та ті, хто потребують цієї допомоги у воєнний час.

20.06.2022

Державна служба України з питань праці

<https://dsp.gov.ua/khmelynychchyna-iaak-ne-staty-zhertvoiu-prymusovoi-pratsi-rozpovidaiut-posadovtsi-upravlinnia-derzhpratsi/>

Хмельниччина: як не стати жертвою примусової праці розповідають посадовці Управління Держпраці

Інспектори Управління Держпраці продовжують інформувати внутрішньо переміщених громадян про ризики потрапляння у трудове рабство, відвідують з роз'ясненнями місця тимчасово перебування та прихистку громадян в регіоні.

Розповідають, що варто робити щоб не потрапити до пастки торгівців людьми, та надають практичні поради, які будуть корисні при пошуку роботи.

Крім того, застерігають громадян не погоджуватися на роботу, якщо мають місце:

- психологічний тиск і маніпуляції;
- переказ коштів авансом за надання послуг із працевлаштування;
- неофіційне працевлаштування;
- постійний нагляд, контроль із боку роботодавця;
- відмова показати реєстраційні документи;
- стислий строк надання згоди на роботу;
- завищена обіцяна заробітна плата;
- зміна умов праці в останній момент;
- вимога віддати комусь паспорт;
- договір із незрозумілими умовами праці;
- компенсація «понесених» роботодавцем витрат із першої заробітної платні.

У разі виникнення сумнівів щодо запропонованої роботи кожен має змогу звернутись за безкоштовною консультацією та допомогою за відповідними контактами, які розміщені на інформаційному порталі Держпраці https://pratsia.in.ua/forced_labour.php

03.06.2022

<https://t.me/KyivCityOfficial/4135>

<https://espreso.tv/u-kievi-z-8-cherwnya-zapratsyue-krizoviy-tsentr-dlya-pidtrimki-lyudey-iz-gostrim-stresom-cherez-vtorgnennya-rf>

8 червня у столиці запрацює Кризовий центр, де допомагатимуть людям із гострими стресовими станами, спричиненими військовою агресією

До Київського міського кризового центру «Соціотерапія» можуть звертатися всі, хто відчуває таку потребу.

У центрі допоможуть людям, які перебували в зоні бойових дій, окупації, яких переслідують obsesivні або суїцидальні думки, яким складно пережити втрату, які стали жертвами фізичного або сексуального насильства чи свідками насильницьких дій над іншими.

Програма кризової терапії розрахована на 4 тижні. Упродовж реабілітаційного курсу необхідно перебувати в Центрі. Проживання і харчування безкоштовні, як і сам курс.

Якщо вагаєтеся, просто зателефонуйте до клініки та проконсультуйтеся: 044-524-89-90, 044-258-68-91, 044-524-44-71, 044-524-34-93.

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/+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 анонімною 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 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.

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/wSpIoqt>

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?»

9.06.2022

ФАКТИ. ICTV

<https://nizhyn.in.ua/bezkoshtovna-medychna-ta-psyhologichna-dopomoga-u-kyyevi-vidkryto-czentr-dlya-postrazhdalych-vid-seksualnogo-nasylstva.html>

Безкоштовна медична та психологічна допомога: у Києві відкрито Центр для постраждалих від сексуального насильства

У столиці розпочав свою роботу реабілітаційний Центр для постраждалих від сексуального насильства під час військових дій в Україні.

...якщо ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з військовими діями і збройним конфліктом, ви маєте право на:

- безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;
- безоплатну вторинну правову допомогу;
- конфіденційність інформації особистого характеру.

Можливі різні варіанти взаємодії з Центром:

- перебування в Центрі в середньому два тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг;
- людина може приїхати на три дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування;
- для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатися додому.

Для отримання додаткової інформації з питань влаштування в реабілітаційний центр ви можете звертатися на гарячу лінію представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8.00 до 20.00).

13.06.2022

Новости Черкас

<https://topnews.ck.ua/society/2022/06/13/121823.html>

Фахівці міського центру соціальних служб допомагають налагоджувати стосунки в родині та запобігати насильству

Центр соціальних служб у період воєнних дій продовжує активно працювати у напрямку протидії домашньому насильству та з родинами, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

..Програма передбачає різні напрями роботи із сім'ями в складних життєвих обставинах. Зокрема, робота з дітьми для протидії насильству, організація дозвілля й оздоровлення дітей в таких родині, діяльність мобільної бригади, соціально-профілактична робота з сім'ями.

...ДОВІДКОВО:

Черкаський міський центр соціальних служб – єдиний комунальний заклад соціального спрямування, що надає соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги. Нині на обліку в Центрі перебуває 1553 таких сім'ї.

Адреса Центру:

Черкаси, вул. Благовісна, 170.

(0472) 336 794

Адреса сторінки Центру у фейсбук:

<https://m.facebook.com/groups/468658856798669/>

17.06.2022

Сайт Солонянської громади

<https://solonyanska-gromada.gov.ua/news/1655453985/>

Довелося прожити на собі жахи війни і насилля від російських військових – звертайтеся до «Центру надання соціальних послуг»

...Звертаємось до жінок, яким, на жаль, довелося прожити на собі жахи війни і насилля від російських військових.

Будь ласка, не залишайтеся з цим наодинці. Звертайтеся до КУ «Центр надання соціальних послуг», де Ви з дотриманням правил конфіденційності, безкоштовно, можете отримати послуги інформування, консультування, юридичні консультації та психологічну допомогу.

Наша адреса: смт Солоне, вул. Гагаріна, буд. 7 або телефонуйте за номером +38(095)000-28-50

21.06.2022

Моя Київщина

<https://mykyivregion.com.ua/news/fond-simyi-andrejevix-zalucivsyado-nadannya-dopomogi-postrazdalim-vid-seksualnogo-nasillya-z-boku-rosiyan-na-kiyivshhini>

Фонд сім'ї Андрєєвих залучився до надання допомоги постраждалим від сексуального насилля з боку росіян на Київщині

Родинний фонд Андрєєвих підписав меморандум з Київським обласним центром соціально-психологічної допомоги щодо надання допомоги постраждалим від сексуального насилля на війні

У Меморандумі про співпрацю, підписаному з Київським обласним центром соціально-психологічної допомоги, Фонд сім'ї Андрєєвих зобов'язався впровадити проєкти з надання психологічної допомоги постраждалим від сексуального насилля під час війни на деокупованих територіях Київської області.

Першим кроком буде збір коштів для відновлення будівлі притулку у Київській області із анонімним місцезнаходженням, яка зазнала ушкоджень під час 23-денної окупації російськими військовими.

...Також метою спільної діяльності фонду й обласного центру буде впровадження системи кризової психологічної допомоги для жінок і дітей, які зазнали сексуального насилля, допомога з економічною реінтеграцією постраждалих, а також інформаційна підтримка діяльності Обласного центру.

21.06.2022

Суспільне

<https://suspihne.media/amp/252464-pritulki-ta-krizovi-kimnati-kudi-zvertatisa-dla-zahistu-vid-domasnogo-nasilstva-na-dnipropetrovsini-telefoni/>

Ю. Трофімова

Притулки та кризові кімнати. Куди звертатися для захисту від домашнього насильства на Дніпропетровщині: телефони

На Дніпропетровщині жертви домашнього насильства можуть звертатися до цілодобових притулків, кризових кімнат, соціальних центрів, служб консультування.

Зокрема, отримати допомогу можна у двох притулках: у Дніпрі та Кривому Розі. Там можна цілодобово проживати до 90 днів. Крім того, у Дніпрі працюють два денних центри соціально-психологічної допомоги.

В області функціонують 7 спеціалізованих консультативних служб. Вони є у Дніпровській, Кам'янській, Павлоградській, Петриківській, Васильківській, Петропавлівській, Покровській громадах.

Для короткострокового перебування облаштовані дві кризові кімнати – у Дніпрі і Павлограді.

Звертатися можна і до криворізького ресурсного центру примирення та корекційно-відновлювальних програм та дніпровського центру соціальної підтримки дітей та сімей.

Також в області діють 53 мобільні бригади соціально-психологічної підтримки.

На всій території України діють спеціальні “гарячі лінії”:

15-47 – з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству. Номер цілодобовий та безкоштовний;

0800-500-202 – “гаряча лінія” Національної поліції України. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 20:00;

0800-500-335 або 116-123 – Національна “гаряча лінія” із запобігання домашньому насильству, де можна отримати психологічну допомогу.

2.06.2022

Суспільне

<https://suspihne.media/246128-mobilni-brigadi-dennij-centr-ta-psihihologichni-konsultacii-ak-u-dnipri-dopomagaut-zertvam-domasnogo-nasilstva/>

І. Руденко

Мобільні бригади, денний центр та психологічні консультації: як у Дніпрі допомагають жертвам домашнього насильства

З початку року мобільні бригади соціально-психологічної допомоги Дніпровського міського центру соціальних служб відпрацювали майже 800 звернень щодо домашнього насильства.

...При центрі діє три мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, функціонує денний центр для осіб, які постраждали від домашнього насильства, з кризовою кімнатою. Також є служба первинного психологічного консультування. При департаменті соціальної політики також є комунальний заклад, де можуть як одні жінки, так і з дітьми.

Центр підтримки дітей та сімей "Мамине щастя" також приймає жінок, зокрема й із дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах чи постраждали від домашнього насильства.

...В умовах стаціонарного перебування жінки із дітьми отримують усі соціальні та психологічні послуги. Коштом міського бюджету їм забезпечується харчування та інші побутові послуги.

...Телефон довіри центру соціальних служб у Дніпрі: 056-767-18-41.

Контакти мобільної бригади психологічної допомоги в Дніпрі: 056-785-73-60, 050-730-08-89, 067-610-58-01.

20.06.2022

МИГ

<https://mig.com.ua/u-zaporizhzhzhi-stvoreno-brigadi-dlja-nadannja-dopomogi-postrazhdalim-vid-nasilstva/>

У Запоріжжі створено бригади для надання допомоги постраждалим від насильства

З квітня у Запоріжжі працюють ще дві мобільні бригади з надання соціально-психологічної допомоги постраждалим, які пережили насильство, та внутрішньо переміщеним особам, які були вимушені залишити зони бойових дій. Бригади функціонують завдяки підтримці Представництва Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) в Україні, місцевої влади, Запорізького міського центру соціальних служб, а також участі нашого міста в проєкті «Міста і громади, вільні від домашнього насильства», який реалізується за сприяння Представництва Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) в Україні.

Послуга унікальна своєю мобільністю – спеціалісти мають можливість виїжджати на виклики до найбільш важкодоступних місць, надавати послуги особам, які не мають доступу до закладів чи обмежені у пересуванні з різних причин. Соціально-психологічна допомога надається як мешканцям Запорізької міської громади, так і внутрішньо переміщеним особам.

...Якщо ви постраждали від домашнього насильства, або стали його свідком, неодмінно звертайтеся за допомогою спеціалістів за номерами

телефонів 067-610-58-03 та 050-730-09-72 (часи прийому дзвінків з 9.00 до 21.00).

Крім цього, повідомлення про вчинення насильства цілодобово приймаються Службою «102» Національної поліції.

ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОГРЕБИЩЕНСЬКІЙ МІСЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=300:do-pomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-u-pogrebishchenski-j-miskij-teritorialnij-gromadi&catid=8&Itemid=108

...16 червня працівниками обласної мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі спільно із представниками мультидисциплінарної мобільної команди, яка працює на базі Вінницького обласного центру соціальних служб, здійснено виїзд до Погребищенського вищого професійного училища № 42, в якому тимчасово проживають особи, що переїхали із зони активних бойових дій, рятуючись від небезпеки.

В ході роботи спеціалістів внутрішньо переміщеним особам було надано актуальну інформацію щодо соціальних, психологічних, юридичних та медичних послуг, якими вони можуть скористатися за місцем свого тимчасового перебування, в тому числі в ситуації домашнього насильства. Зокрема, за допомогою інформаційних матеріалів присутніх на зустрічі поінформовано щодо мережі спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб, отримання довідки внутрішньо переміщених осіб, статусу безробітного, отримання медичної допомоги та видів грошових допомог для внутрішньо переміщених осіб.

Після надання загальної інформації фахівцями було проведено індивідуальні консультації з внутрішньо переміщеними особами щодо проблемних питань, з якими вони зіштовхнулись.

...За допомогою до працівників обласної мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, можна звернутися:

068 586 03 55 (фахівець із соціальної роботи);

097 578 82 89 (психолог);

Viber: 097 578 82 89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

За допомогою до працівників обласної мультидисциплінарної мобільної команди, яка надає соціально-психологічні послуги сім'ям з дітьми, особам, постраждалим від військових дій збройних сил Російської Федерації, можна звернутися:

096 337 61 80 (психолог);

066 756 27 24 (фахівець із соціальної роботи, юрист та медик).

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ТА ОТРИМАТИ ЗАХИСТ

https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=295:domashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108

...У Вінницькій області функціонує мережа спеціалізованих служб підтримки для осіб, що постраждали від домашнього насильства. Однією з них є Обласна мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та / або насильства за ознакою статі.

Основними завданнями мобільної бригади є реагування та надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема, шляхом кризового та екстреного втручання. Психологи та фахівці із соціальної роботи, які працюють в обласній спеціалізованій службі, з початку війни в Україні проконсультували та надали соціально-психологічну допомогу 131 жінці та 3 чоловікам. Послуги надавалися у зручний для осіб спосіб (телефоном, viber тощо) та носили як разовий, так і тривалий характер. Кожен, хто звернувся, отримав вичерпну інформацію щодо медичних, соціальних, психологічних, правових послуг, якими можна скористатися для подолання наслідків насильства. З кожною жінкою, яка страждає від домашнього насильства і яка звернулася за допомогою, працівники мобільної бригади склали особистий план безпеки та обговорили можливі шляхи уникнення повторного вчинення домашнього насильства. Крім того, працівники мобільної бригади сприяли у влаштуванні 3 жінок з 3 дітьми, які постраждалих від домашнього насильства, до Обласного притулку.

Звернутися за допомогою до Обласної мобільної бригади та отримати безкоштовні соціально-психологічні послуги, безпечне місце перебування можна за телефонами: 068-586-03-55, 097-578-82-89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

22.06.2022

Молодий буковинець

<https://molbuk.ua/news/260826-u-chernivciakh-u-kryzovii-kimnati-nadaut-dopomogu-zhertvam-domashnogo-nasylstva-iak-tudy-zvertatysia.html>

У Чернівцях у кризовій кімнаті надають допомогу жертвам домашнього насильства: як туди звертатися

...У кризовій кімнаті надають не лише прихисток та психологічну допомогу, але й консультують представники соцслужб, медичних та юридичних установ. Потрапити туди можна лише через звернення у поліцію чи соцслужбу.

Якщо вам потрібна допомога

Центр соціальних служб – 095 45 14 723

Цілодобова гаряча лінія з питань насильства та складних життєвих обставин – 080 04 06 434

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

📞 101

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 прогалин 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

Психологічна студія СЕНС

@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 українськоюUA

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 #психосоціальнапідтримка #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=%

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 #психосоціальнапідтримка #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

Омеляновича-Павленка 18/20, офіс 75, Kyiv, 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"

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

@peliustky · Психолог

ул. Тимошенко, 18 Киев, Украина

+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 дит

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.

Зустріньмось, 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/j/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-shturmovyh-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 Миневи́ч Міневи́ч 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 використовуюю методи: трансактного аналізу, символ-драми, біхівіоральної терапії, thetahealing, 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

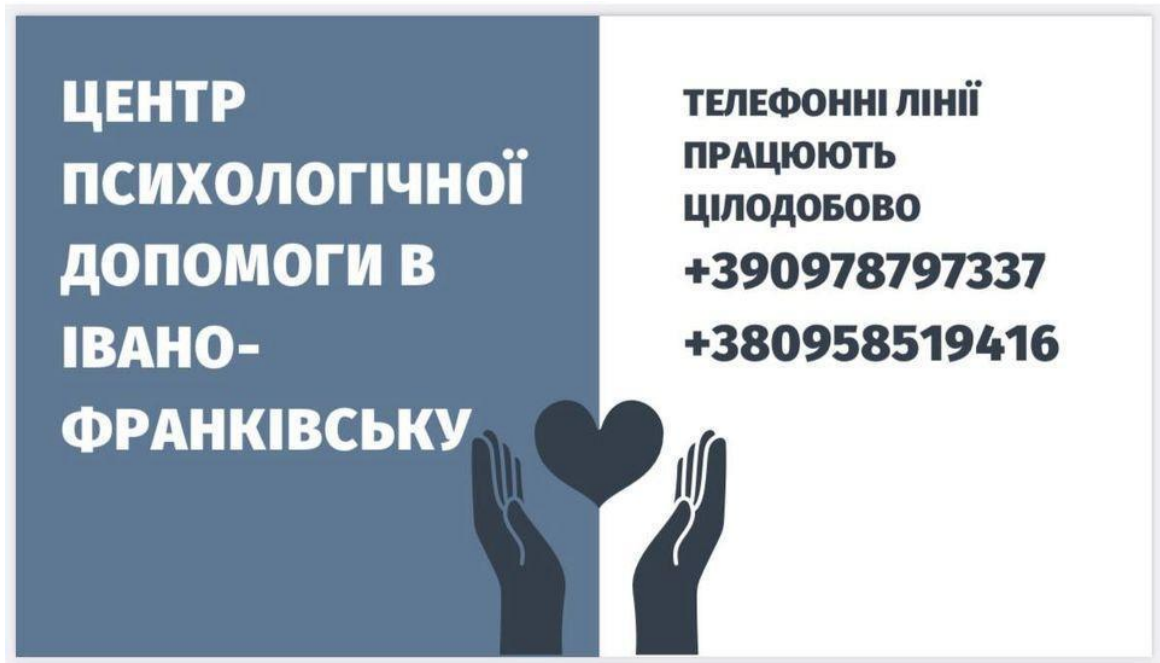
<http://centr.serdenko.tilda.ws/> ; 067 888 7513

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>



[ofile.php?id=100078786618359](https://www.facebook.com/pr)

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

 зверніться
онлайн



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



**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.surs

Соціальна служба

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

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

соціально-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 Сміла 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-%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 у справах сім'ї та жінок

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

Центр створений у 2003 році. Його діяльність спрямована на надання безкоштовної психологічної, юридичної допомоги, притулку для жінок.

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**

Організація

<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://t1p.de/rg9u9>

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 пілг 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://t1p.de/pwhr4>

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://t1p.de/o2yms>
099 563 3272

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

psycentr.consult@gmail.com

**Придунайський центр соціально- психологічної реабілітації
"Прикордонник"**

**Общественная организация
<https://t1p.de/cnrom>**

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.

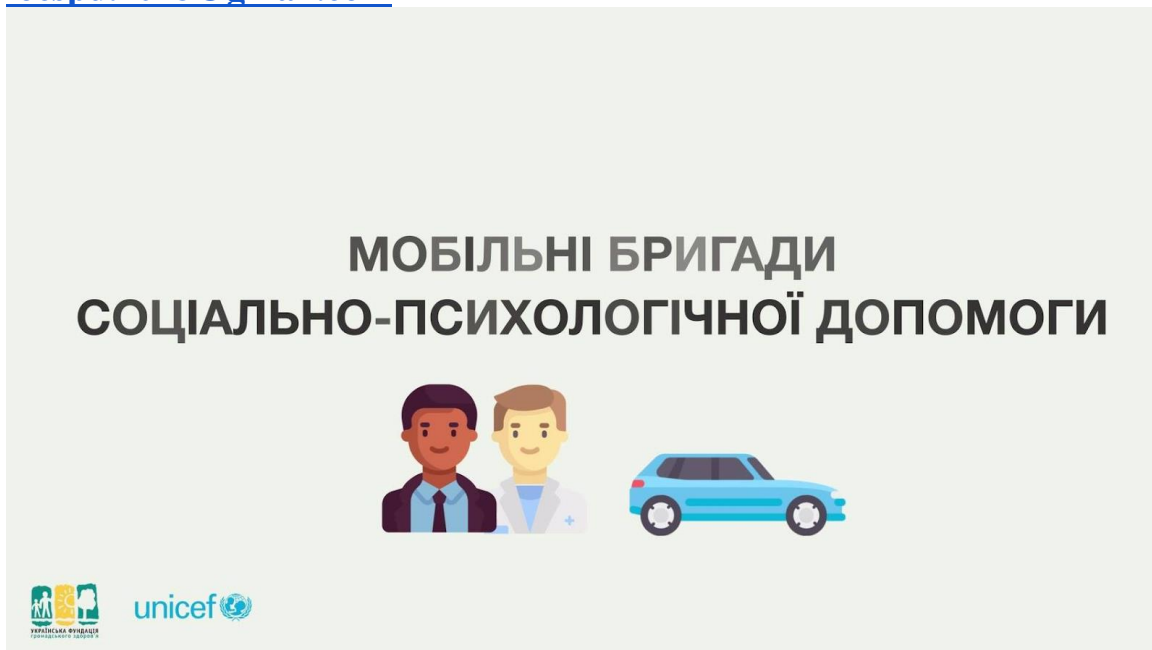
Луганський Обласний центр соціально-психологічної допомоги

@Locspd.2018

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

066 915 7200

locspd.2018@gmail.com



**Закарпатський Обласний Центр Соціально-Психологічної
Допомоги**

Соціальна служба

<https://t1p.de/1zsaa>

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/psyhelpukraine2022>

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 допомагають 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=PLe_mNAIJczu4kx1XmzMNc4LlSFvJNKj.

Про результати роботи Школи:

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

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

Центр надання соціально-психологічної допомоги учасникам АТО м. Павлоград
<https://www.facebook.com/groups/337152780037161/>

Юридичні консультації та підвищення правової компетентності, робота з психологом, психокорекція, соціальні, комунальні та земельні питання, реадаптація, соцзахист, творчі, культурні та спортивні заходи, тренінги, групи підтримки, групи розвитку та за інтересами, тощо...

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровськ Донецької області

<https://ru-ru.facebook.com/groups/kmarehab.pokrovsk/>

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська надає безкоштовну психологічну і психотерапевтичну допомогу населенню, постраждалому внаслідок військових дій на Сході України.

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

РЦСПД 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

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

LOBODA Help Center

https://t.me/s/Loboda_Help_Center

Основна мета – організація та надання професійної психологічної допомоги. А також - висвітлення інформації про волонтерську діяльність співачки.

Для ефективного спілкування ми створили бот психологічної допомоги @lo_help_bot, в якому беруть участь професійні психологи-волонтери, готові допомогти в кожному конкретному випадку та провести особисту консультацію.

Моє Місто

https://mycity.one/blog/psychological_help?gclid=EAIaIQobChMI4KSg3Muv9wIVQTcYCh3D0QHUEAMYASAAEgKdjfD_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: пишiть «Потрiбна консультацiя». Краще коротко викласти в чому суть проблеми, щоб було зрозумiло який спецiалiст зможе коректно працювати з цiєю проблемою.

Якщо ви хочете надати допомогу: якщо ви вiльнi й можете проконсультувати – «пишiть вiльний» або «беру в роботу». «Напрямок психотерапiї такий-то».

Консультацiї безоплатнi й можуть проходити як у вiдео / телефоннiй розмовi, так i (зважаючи на ситуацiю) в текстовiй переписцi або навiть базовим рекомендацiям в групi.

Чат психологiчної пiдтримки та бот «Як ти?»

Цей чат створила команда експертiв та волонтерiв TreatFiel. Основна його мета — колективна пiдтримка. Тут кожен може дiлитися своїми переживаннями пiдтримувати, говорити теплi слова. Головне — дати одне одному вiдчуття контакту. У чатi будуть модератори, якi забезпечуватимуть психологiчну й iнформацiйну безпеку.

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

Якщо ви зараз вiдчуваєте себе нормально, то все одно рекомендуємо освоїти пару методик iз самодопомоги й надання першої психологiчної допомоги, щоб за необхідностi могли пiдтримати своїх рiдних та близьких.

Марк Лiвiн Та Iлля Полудьонний записали спецепiзод подкасту «Простими Словами» - «Що зараз з нами вiдбувається», щоб розповiсти в якому станi ми зараз знаходимося i як його психологiчно пережити. Наразi вiн доступний для прослуховування на подкаст платформах.

21.04.2022

MediaSapiens

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

В Україні запустили бот для пошуку дітей

Ювенальна полiцiя України запустили телеграм-бот «Пошук дiтей» (@poshukditei_bot), за допомогою якого можна подати iнформацiю про дiтей, якi зникли або з якими зник зав'язок.

«Основним його завданням є спрощення процедури подачi iнформацiї про дитину, яка зникла безвiсти та/або зв'язок з якою вiдсутнiй, до органiв полiцiї. Iнформацiя, яка надiйде до вказаної комунiкацiйної платформи буде офiцiйно зареєстрована та ретельно перевiрена працівниками полiцiї у найкоротший час, iз вжиттям вiдповiдних подальших заходiв вiдповiдно до законодавства», — розповiли правоохоронцi.

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 інформаційний 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 запусив 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 консультуватимуть 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 проекту 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 зібрала 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 зібрала 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 різних 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»

Проект освітян, психологів та громадських активістів з різних міст України для дітей віком від 5 до 12 років, евакуйованих з території 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 Femі.

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. Тепло.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-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.

...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 анонімною 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 житті?
 - 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-dyrektoriv-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/predmety/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-psykhologii-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/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>

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

<https://www.facebook.com/UNMCPSPSR> (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-bezkoshtovnoyi-psihologichnoyi-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-psihologicnu-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.npra@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-starokostyantiniivskogo-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-dnipropetrovskoj-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: osrgrp@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-viiny-psykholohichnu-pidtrymku-u-lvovi-otrymaly-ponad-700-ukraintsi>

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 діток 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 tsentri nadavatime u lvovi bezkoshtovni konsultatsiyi psihologiv ta yuristiv n1541549](https://zaxid.net/volonterskiy-tsentri-nadavatime-u-lvovi-bezkoshtovni-konsultatsiyi-psiheologiv-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 реабілітацію 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 самотійно 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 @polltavasupportbot 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 проекту: 096-320-24-29

Консультації проводяться на безоплатній основі.

Засіб комунікації – єдина платформа зв'язку Cisco Webex.

Щоб взяти участь в проекті 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-dovdник-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@ проект 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-viyni-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-cpi.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 самостійно — 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, резилієнтність) – 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 перемогли 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 запусити 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, еднають, 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 множитья»...

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: назвні та всередині нас
- Видкий рецепт психологічної стійкості
- Важливі навички в період стресу
- Якщо ви пережили психотравмуючу подію (книжка самопомоги)
- Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес і зміцнити стійкість (IFRC)
- Посттравматичний стресовий розлад (брошура ПЗ УКУ)
- Техніки самопомоги: сейф
- Техніки самопомоги: безпечне місце
- Техніки самопомоги: 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"
- Брієр Д., Скотт К. "Основи травмофокусованої психотерапії. 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/>

Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот @polltvasupportbot (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 знаходитеся 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 теплого 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 самотійно, 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:

зрозумійте 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. Поговорімо 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 тапінг. 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. Амигдала 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 почуваетесь 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 відчувати 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 безпоміччя, 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-різному, 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 основні 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-neviznachenist-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 укриття.

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 відчувають 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 відмовитеся від ролі жертви.

3. Хвилеподібний емоційний стан. Це відбуватиметься з кожним із нас: такі хвилі – 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 — повернути 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 підписки

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 дипломом

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

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
УАдопомагаємо безкоштовно
УАпереможемо здоровим духом
Потрібна психологічна допомога? Заповнюй анкету
docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0wbL7n5Sf0Kz_J_4GFGtNv10HwprAF5XKLTZL

valeria_ysbv

https://www.instagram.com/valeria_ysbv/

134 публікацій
628 підписників
317 підписок
Валерія Юсубова Психолог
Особистий блог
●НЛП-Практик ●Коуч
Допомагаю 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 ПОТЕРПІЛИМ 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 @viktoriasobotiuk @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

Бузы

Українська інженерно-педагогічна академія UA Кафедра практичної психології

Факультет міжнародних освітніх програм

Більше про ВСТУП 0684236387

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfC9mH2T0ORLNCKbkWbQcKqbGomueEUpJokzMi8P

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

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-pokhy1.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 Фейсбуці

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

Підписуйся, 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/+tAI0gPBZEOo0MmEу

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: resepca@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: src@src.org.pl або за телефоном: 22 828 04 50 (9:00-17:00). Консультації відбуваються у Варшаві вул Круча 6 / 14a).

– 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@forummigracyjny.org

Мобільні психологічні бригади – це пропозиція для групового
проживання. Контактна особа: Aleksandra Kochanowska
a.kochanowska@forummigracyjny.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.

1.06.2022

Суспільне

<https://suspilne.media/245378-u-polsi-nadavatimut-psihologicni-konsultacii-ditam-ukrainskou-movou/>

О. Павлюк

У Польщі надаватимуть психологічні консультації дітям українською мовою

Офіс уповноваженого у справах дітей Польщі 31 травня оголосив про змінений графік надання психологічної допомоги біженцям із України, зокрема й неповнолітнім.

Попит на психологічну допомогу українською мовою, яку надає відомство, дуже високий. Спершу для цього існувала гаряча телефонна лінія, а пізніше з'явився онлайн-чат.

Українські біженці в Польщі можуть поспілкуватися із психологами, зателефонувавши безкоштовно на гарячу лінію Омбудсмана у справах дітей 800 12 12 12.

...Окрім телефонних дзвінків українською та російською мовами, є також онлайн-чат із психологічною підтримкою, доступний за посиланням <https://czat.brpd.gov.pl>.

З червня Офіс уповноваженого у справах дітей Польщі вирішив розширити консультації щодо питань, пов'язаних із положеннями польського законодавства щодо перебування іноземців. Допомогу у сфері прав біженців можна отримати в юристів щопонеділка з 18:00 до 20:00.

Повний графік чергування українсько- та російськомовних психологів при Офісі дитячого омбудсмана Польщі у червні можна дізнатися за посиланням <https://brpd.gov.pl/2022/05/31/uwaga-nowe-godziny-pomocy-psychologicznej-po-ukrainsku/>

<https://powiat.puck.pl/безкоштовна-психологічна-допомога.html>

Безкоштовна психологічна допомога

Діти та молодь

У зв'язку з війною в Україні Психолого-педагогічна консультація в Пуцьку надає безкоштовну допомогу психолого-педагогічну та логопедичну для дітей та молоді з України прибувши до Пуцького повіту.

Якщо дитина вже зарахована до школи чи дитсадка в повіті, необхідно:

Повідомити про готовність скористатися з такої підтримки директора школи/садка.

Школа/дитячий садок зв'яжеться з пунктом, щоб домовитися про дату зустрічі

(мобільний телефон: +48 604 375 485) та обсяг необхідної підтримки.

Пункт знайдеться за адресою (Пук, вул. Kolejowa 7)

Якщо дитина не перебуває на обліку в навчальному закладі, необхідно:

Зв'яжіться безпосередньо з пунктом за номером мобільного +48 604 375 485, щоб обговорити обсяг необхідної допомоги та домовитися про дату.

Пункт знайдеться за адресою (Пук, вул. Kolejowa 7).

• Питання, які потребують швидкого втручання, будуть вирішуватися в першу чергу, а допомога буде надана якомога швидше. • За потреби - за

погодженням зі школою, старостами та волонтерами - буде організовано підтримку перекладача в українською мовою.

Надаємо підтримку всім дітям та молоді, які відвідують навчальні заклади Пуцького повіту, незалежно від їхньої національності

Психолого-педагогічна консультація в Пуцьку

вул. Kolejowa 7, Пуцьк

<http://www.poradniaruck.pl/>

Дорослі

Асоціація OVUM пропонує допомогу українською мовою: юридичну, громадянську та психологічну. До Ваших послуг від понеділка до п'ятниці з 12:00 до 20:00 під номером телефону:

+48 58 350 15 15

+380 947 112 100

і за емейл адресою biuro@ovum.org.pl. Актуальна інформація щодо пропозиції підтримки громадян України буде розміщена на сайті: <https://ovum.org.pl/ukraina>.

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 групи 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>

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>

Ipsso-care

Консультації онлайн від гуманітарної організації Ipsso, можливі українською та російською мовами.

ipso-care 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 «Terapist 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-thuringen.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.

Е-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

Psychoziale 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/psychoziale-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>

17.06.2022

ШоТам

<https://shotam.info/nimetski-volontery-zapustyly-sluzhbu-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ukraintsiv/>

Д. Журавель

Німецькі волонтери запустили службу психологічної підтримки для українців

Психологи-волонтери німецької ініціативи Krisenchat запустили безкоштовну онлайн-службу психологічної підтримки для українців, які постраждали від війни.

...Звернутися по допомогу можуть як дорослі, так і діти, які перебувають в Україні або виїхали до інших країн. Спілкування відбувається у форматі чату, а сама служба доступна цілодобово й без вихідних.

...Психологи не пропонують довгострокову терапію, але готові надати необхідну підтримку для українців. Зокрема, під час розмови можна поділитися пережитим досвідом та своїми почуттями, отримати підтримку та поради щодо того, як впоратися з тривогою, панічними атаками, стресом, почуттям провини тощо.

Аби звернутися до служби та отримати психологічну підтримку, достатньо написати волонтерам за номером (+49)1573599312 у Telegram, WhatsApp або звичайні смс-повідомлення.

У Krisenchat працюють консультанти, які мають академічну освіту в галузі психології чи соціальної педагогіки. Команда постійно проходить спеціальні програми підготовки з кризового консультування та інших методів психологічної допомоги.

Оскільки служба працює цілодобово, писати можна в будь-який час. Усі повідомлення розглядаються конфіденційно. Психологи володіють українською та російською мовами. Більше про службу підтримки можна дізнатися на офіційному сайті.

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) — Юлия 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

Jyväskylä: 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 Katajajarjuntie 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 Karhuntie 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.

Литва

12.06.2022

У Вільнюсі відкрився перший у ЄС Український центр для вимушених переселенців

<https://bukoda.gov.ua/news/u-vilnyusi-vidkrivsyia-pershij-u-yes-ukrayinskij-centr-dlya-vimushenih-pereselenciv>

Культурний осередок створили за ініціативою перших леді двох країн – Олени Зеленської та Діани Науседене. Приміщення для нього надав Університет Вітовта Великого.

...За задумом, Український центр стане місцем навчання, профорієнтації, психологічної допомоги, відпочинку для дітей, молоді та дорослих. Тут можна буде залишити малечу на позашкільні заняття, відвідати лекції, освітні курси чи приділити час хобі.

Центр також буде майданчиком для культурної дипломатії між країнами, презентуватиме Україну, її культуру та самобутність у Литві, братиме участь в академічній діяльності, тут проводитимуть творчі зустрічі, концерти, інші заходи.

Туреччина

15.06.2022

Патріот Донбасу

<https://amp.donpatriot.news/en/u-turechchyni-diiatymut-hrupy-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ukrainskykh-ditej-ta-pidlitkiv-2>

С. Макарова

У Туреччині діятимуть групи психологічної підтримки для українських дітей та підлітків

У турецькому місті Ізмір стартує проєкт з психологічної підтримки для дітей і підлітків, який реалізує Об'єднання українців Ізміру та Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» за підтримки ЮНІСЕФ та МОН України.

«За програмою «Діти і війна. Техніки зцілення» сертифіковані психологи ГО "Об'єднання Українців Ізміру" Катерина Найдух і Тетяна Демірджі вестимуть групи психологічної підтримки для дітей та підлітків (8-17 років)», – повідомили у спілці.

Проєкт реалізується спільно з Всеукраїнським громадським центром «Волонтер», за підтримки ЮНІСЕФ та МОН України.

Реєстрація на участь у програмі відкрита, участь безплатна. Контакти для попереднього запису вказані на сторінці спілки.

