

ІНФОРМАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



ОГЛЯД ЕЛЕКТРОННИХ РЕСУРСІВ
ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ДОПОМОГИ
ГРОМАДЯНАМ УКРАЇНИ В БОРОТЬБІ
ЗІ СТРЕСАМИ

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

Інформаційні можливості подолання стресу

**Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам
України в боротьбі зі стресами**

№ 1

Київ 2023

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 щокварталу.

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://nbuviap.gov.ua/>.

Науковий консультант проєкту – психолог, доктор наук із соціальних комунікацій **Горова С. В.**
Керівник проєкту – канд. наук із соціальних комунікацій **Чуприна Л. А.**
Укладач: **Вишневська І. А.**

Бюлетень орієнтований на можливості використання акумульованої бібліотечними установами електронної інформації з метою доведення до відома громадян найбільш ефективних технологій боротьби з гострими проявами масових стресів, спричинених війною в Україні.

Зміст

1. Аналітика	5
<i>Горова С. Психологічна стійкість як запорука спротиву агресії</i>	5
2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами	13
Організація допомоги в регіонах України	150
Організація психологічної допомоги військовим. Практичні поради	192
Психологічна допомога жінкам	242
Особливості організації психологічної допомоги дітям. Практичні поради	259
3. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій	308
4. Додатки	359
<i>Довідкова інформація</i>	359
<i>Ознаки і причини стресу, класифікація</i>	359
<i>Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи</i>	359
<i>Центри психологічної допомоги в Україні</i>	359
<i>Психологічна допомога українцям за кордоном</i>	359

1. Аналітика

С. Горова,

старший науковий співробітник,
доктор наук із соціальних комунікацій, психолог,
Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського

Психологічна стійкість як запорука спротиву агресії

Бойові дії в Україні спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації військовослужбовців, що стає важливою суспільно значущою проблемою. Насамперед Україна турбується про життя, прийнятний психологічний стан та здоров'я своїх воїнів, які в боях з ворогом зазнали нелегких випробувань, часто надмірних для сучасної людини психологічних навантажень, що не можуть не позначатися на їхньому здоров'ї.

Як зазначають експерти, досвід бойових дій свідчить, що війська разом з неминучими фізичними втратами несуть значні психогенні враження. Вони пов'язані з отриманням військовослужбовцями психічних травм, які призводять до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності [1]. Психічні розлади в умовах бойових дій – поширене явище, вони є неминучим результатом самого характеру сучасного бою.

Перебуваючи під впливом психотравмуючих факторів, військовослужбовець може одержати розлади психіки різного ступеня тяжкості. Причому кількість потерпілих таким чином виявляється досить великою (при тривалому впливові стрес-факторів – до 60 % від усього особового складу). Ця цифра може коливатися залежно від часу перебування під впливом стрес-факторів та їхньої інтенсивності [2].

При цьому слід зауважити про слушність думки психолога О. Титаренка, що стосується рівня побутуючої в нашому суспільстві думки стосовно психологічної проблематики. За його словами, «наш народ не виробив ще звички звертати увагу на ментальне здоров'я. Більшість постраждалих від війни не хочуть отримувати психічної допомоги, бо це нібито прояв слабкості. ...Треба розуміти, що не надана допомога може привести до розвитку психічних розладів. Те, що нас очікує, як на мене, може бути катастрофою» [3].

Не розділяючи гіперболізації ситуації в оцінках спеціаліста, проте, слід підкреслити серйозність проблеми, якої він торкається. У нашому суспільстві в цілому мало уваги приділяється психологічному здоров'ю громадян. І, тим більше, – учасникам бойових дій. Ця проблема давала про себе знати ще в період афганської війни. Вона замовчувалась при участі

наших громадян у бойових діях в інших гарячих точках. Особливим при цьому є те, що нинішня війна за масштабом бойових дій, за їх тривалістю, втратами, жертвами і психологічними впливами спровокувала хвилю проблем психосоціальних зрушень у свідомості учасників бойових дій. При цьому посттравматичний стресовий розлад набув такого рівня, який потребує негайних заходів з адаптації, адже у будь-яку мить бойові стреси можуть нагадати про себе різними проявами. Неврози виникають переважно в тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, зазнали поранень, стали свідками загибелі бойових друзів та були в полоні.

Психологічні наслідки участі в бойових діях призводять до того, що в умовах вже мирного часу, через загострене почуття справедливості, підвищену тривожність, «вибухові» реакції, що періодично виникають у відповідь на будь-які подразники, депресивні стани, у ветеранів порушується соціальна взаємодія, виникають сімейні конфлікти та проблеми з працевлаштуванням. У таких людей може втрачатися інтерес до суспільного життя, знижується активність при вирішенні наявних життєво важливих проблем. Тому стрес, отриманий під час бойових дій, підсилюється вже новим, що виникає після повернення до мирного життя. У цей же час від кожного з громадян нашої країни в повоєнний відбудовчий період буде вимагатися і соціальна активність, і високопродуктивна праця в побудові оновленої України.

В експертних колах також активно обговорюють проблему психологічної адаптації військовослужбовців. Так, голова ГО «Всеукраїнська громадська організація “Всеукраїнський парламент працевдатних інвалідів”» В. Петровський наголосив, що реабілітація учасників бойових дій та цивільних громадян України є питанням національної безпеки країни.

Професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри медичної реабілітації, фізіотерапії і спортивної медицини Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика О. Владимиров зазначив, що наразі необхідно докладати максимум зусиль для розбудови сучасної реабілітації та її перебудови у воєнний час.

За його словами, надзвичайно важливе питання на сьогодні – організація нових закладів, які займатимуться реабілітацією поранених і потерпілих [4]. Сьогодні цю проблему активно розглядають спеціалісти. Про те, що у реабілітації людей, які дістали психотравму через бойові дії, важливим є напрям психосоціальної підтримки говорила і головний лікар державного закладу Центру психологічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» [МОЗ](#) України К. Возніцина. За її словами, дуже важливо розвінчати стереотипи суспільства щодо психічного здоров'я і постійно проводити підготовку фахівців. Нині певна кількість фахівців із психічного здоров'я проходить навчання в Ізраїлі, також допомогу

надають міжнародні організації. За їхньої підтримки проходять навчання не тільки психологи, які працюють з ветеранами, військовослужбовцями, а й працівники міністерств соціальної політики, освіти і науки [5].

У своєму коментарі ситуації військовий психолог О. Нагорна підкреслює: «У нашому випадку, один з основних викликів – це велика кількість людей, які мають і матимуть психологічні травми. І це не тільки мова про військових. ...Професійні військові, які проходили підготовку раніше та які навчалися, матимуть нижчий рівень травматизації, ніж у тих, які прийшли в армію після мобілізації» [6].

Слід зазначити, що під час повномасштабного вторгнення Російської Федерації, наша держава повністю взяла на себе зобов'язання щодо видатків на фінансування лікування і подальшої медичної реабілітації українських захисників та цивільних. Попри воєнний стан, в Україні працює розгалужена система закладів охорони здоров'я, де медична допомога надається кожній людині – як цивільним, так і військовим. Окрема увага приділяється психологічній реабілітації військослужбовців з використанням різних практичних методів психологічного впливу на організм.

Як повідомляли в Міністерстві у справах ветеранів України у 2022 р., психологічну реабілітацію пройшли **5,7 тис. українських ветеранів та їхніх рідних** [7].

В Україні активно створюються центри такої допомоги. Можна вказати на роботу деяких з них впродовж тільки недавнього часу. Так, з **11 січня в Миколаєві розпочав роботу реабілітаційний простір для військовослужбовців, які повернулися з полону. Станом на 22 січня простір об'єднує декілька медичних закладів, які мають можливість надавати реабілітаційні послуги, фахівців, які займатимуться психологічною адаптацією та соціальною реінтеграцією.**

За словами радника уповноваженої особи Представництва Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими у Південному регіоні О. Міщенко, фахівці реабілітаційного центру будують дорожню карту учасника програми відповідно до його потреб та послуг, які можуть надати медичні установи. «Зараз, в першу чергу, реабілітація йде фізична, але ми розуміємо, що на цьому етапі важлива психолого-соціальна робота з відновлення їх психоемоційного стану. Працюємо у цьому напрямку, щоб таку реабілітацію поставити на більш широкий напрямок, надавати більше можливостей не тільки колишнім полоненим, але і їхнім родинам», – підкреслила О. Міщенко [8].

Також у квітні на Одещині запрацює програма психологічної реабілітації військових від Тихоокеанського університету Сіетла. За словами радника почесного консула України у США І. Скрипніченка, нині таку програму психологічної реабілітації військових та їхніх родин втілюють на Заході України. «Це реабілітація травмованих війною

військових та цивільних громадян; школа цілісної сім'ї – робота з сім'ями травмованих людей; школа демократії – освітня програма, направлена на виховання вільних і відповідальних громадян та адаптація військовослужбовців до мирного життя», – пояснив радник [9].

При цьому серед проблем психосоціальної адаптації військовослужбовців потребує спеціальної уваги посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це несприятлива відстрочена реакція на травматичний стрес, що може спричинити психічні розлади [10]. В умовах виникнення посттравматичного стресового розладу, людина відчуває психологічне напруження, яке виходить за межі звичайного людського досвіду і може викликати дистрес [11].

До таких стресових факторів належать: серйозна загроза життю, тяжке тілесне ушкодження (травма), смерть або травма близької людини. Вплив цих екстремальних стресових факторів призводить до прояву посттравматичного стресового розладу.

Наявність хронічного посттравматичного стану як реакції на вплив стресових факторів дослідження виявляють орієнтовно в 25–30 % військовослужбовців, що брали участь у бойових діях [12]. Слід зазначити, що ПТСР зачіпає всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, міжособистісної та соціальної взаємодії).

Як вказують експерти, загальні закономірності щодо виникнення та розвитку ПТСР залежать від того, які саме травматичні події стали причиною психологічних і психосоматичних порушень – специфіка травматичного стресора. Провідну роль відіграє екстремальність, вихід за межі звичайних переживань, інтенсивності рівня страху за своє життя, жаху та відчуття безпорадності. Важливими характеристиками також є несподіванка, стрімкий темп розвитку катастрофічної події і тривалість дії та її повторюваність.

Згідно з клінічною типологією і класифікацією ПТСР, у цю групу розладів віднесені затяжні патологічні стани у військовослужбовців, ветеранів війни та ексвійськовополонених після короткочасної або тривалої екстремальної дії.

Важливим є характерне для ПТСР загострення інстинкту самозбереження із збільшенням внутрішнього психоемоційного напруження (збудження). Високий рівень напруження підтримує перманентно функціонуючий механізм фільтрації стимулів, що надходять ззовні зі стимулами, що вже відображені у свідомості як ознаки надзвичайної ситуації [13].

Більшість дослідників цієї психотравми виділяють три основні групи симптомів, що з віком мають тенденцію до посилення:

1) надмірне збудження (враховуючи вегетативну лабільність, порушення сну, тривогу, нав'язливі спогади, фобічне уникнення ситуацій, що асоціюються з травматичною подією);

2) періодичні напади депресивного настрою (притупленість почуттів, емоційна заціпеність, відчай, усвідомлення безвиході);

3) риси істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тремтіння). Серед невротичних синдромів виділені характерні для ПТСР стани: «солдатське серце» (біль за грудиною, серцебиття, уривчастість дихання, підвищена пітливість), синдром того, хто вижив (хронічне «відчуття провини за те, що залишився живим»), флешбексиндром (спогади про «непереносні» події, що насильно втручаються у свідомість), синдром прогресуючої астенії (астенія, що спостерігається після повернення до нормального життя у вигляді швидкого старіння, зниження ваги, психічної млявості та прагнення до спокою) [14].

Якщо військовослужбовець переживає посттравматичний стресовий розлад, то у нього, імовірно, проявляється один із цих типів симптомів, якими характеризується розлад. Прояви наслідків організму на психотравмуючу ситуацію можуть виникати одразу, а можуть бути реакціями відстроченого характеру, адже, як стверджують дослідники О. Буряк, М. Гіневський та Г. Катеруша, «посттравматичний синдром – це бомба уповільненої дії, він може проявитися через півроку, а може і через десять років» [15].

Відповідно психологічна допомога є обов'язковою і необхідною ланкою в системі загальнооздоровчих заходів при наданні допомоги постраждалим від бойових дій. Її основними завданнями є полегшення гострих психічних реакцій, організація поступового лікування та надання медико-психологічної підтримки учасникам бойових дій.

Психологічна корекція є обов'язковою і найважливішою складовою процесу реабілітації хворих із ПТСР. Дослідник Л. Матвієць звертає увагу на те, що під час надання психологічної допомоги фахівець має проаналізувати динаміку переживання травматичної ситуації військовослужбовцем та її етапи. Так, Л. Матвієць виділяє:

- перший етап – фаза заперечення або шоку – настає одразу після дії травматичного фактору, характеризується тим, що людина емоційно не може прийняти подію, яка відбулася (спрацьовує захисна функція психіки від деструктивної дії травматичної ситуації через заперечення або несприйняття);
- другий етап – фаза агресії і провини – людина починає осмислювати травмуючу подію, що відбулася, може намагатися зрозуміти її причини, шукати винних у цьому, переживати провину, направляти агресію на себе;
- третій етап – фаза депресії – характеризується усвідомленням того, що обставини виявилися сильнішими, це супроводжується

почуттям безпорадності, безпомічності, власної непотрібності, відсутності мети подальшого життя; може втрачатися інтерес до спілкування, людина може не проявляти зацікавленості у комунікації з оточуючими, що посилює відчуття самотності, незрозумілості іншими людьми;

- четвертий етап – фаза зцілення – характеризується сприйняттям пережитих травмуючих подій [16].

Відновлення до нормального рівня функціонування хворих вимагає створення додаткових ресурсів самосвідомості «Я», потрібних для того, щоб подолати існуючі і майбутні стреси. Тому виділяють чотири стратегії терапії, здатні досягти цієї мети:

- підтримка адаптивних навичок «Я» (одним з найбільш важливих аспектів є створення позитивного ставлення до терапії);

- формування позитивного ставлення до симптомів (сенс полягає в тому, щоб змусити пацієнта сприймати свої розлади як нормальні для тієї ситуації, яку він пережив, і тим самим запобігти подальшій травматизації фактом існування цих розладів);

- зменшення уникнення (тому що прагнення реабілітанта уникати всього, що пов'язане з психічною травмою, заважає переробити його досвід);

- зміна атрибуції сенсу (мета цієї стратегії – змінити сенс, який реабілітант надає перенесеній психотравмі і таким чином створюється відчуття «контролю над травмою») [17].

Сьогодні в Україні інтенсивно впроваджуються різнопланові заходи щодо профілактики ПТСР. Відновлюється ефективне функціонування всіх військових шпиталів з обов'язковим відділенням психіатрії в кожному із закладів. Міністерствами та відомствами розробляються програми щодо подальшої реабілітації, соціалізації, навчання і працевлаштування учасників бойових дій та допомоги членам їхніх сімей.

При цьому слід виокремити і наявну значну допомогу з боку міжнародної спільноти з метою психологічної адаптації українських військовослужбовців. Лише декілька прикладів: так, голова Представництва НАТО в Україні К. Мактір у своєму коментарі зазначила, що з початком широкомасштабної війни в Україні в лютому 2022 р., на прохання українських високопосадовців Представництва НАТО в Україні (ПНУ) та Програми МСТ (Military Career Transition Programme – Програма переходу до військової кар'єри), зокрема, дослідили шляхи підтримки військовослужбовців в їхній психологічній стійкості, а також зосередилися на забезпеченні вагомому внеску в посилення інституційної спроможності залучених міністерств та категорій бенефіціарів через розвиток добре структурованої системи психічного здоров'я для українських учасників бойових дій та ветеранів [18].

У жовтні 2022 р. – січні 2023 р. за підтримки Програми переходу до військової кар'єри НАТО було проведено серію з 12 семінарів для командирів, заступників командирів та відповідного військового персоналу Сил територіальної оборони Збройних сил України. Ці тренінги закладають основу для подальшого поширення знань та практичних навичок з надання першої психологічної допомоги серед військовослужбовців військових частин, що є важливим короткостроковим, тобто тактичним кроком, який матиме довгостроковий, стратегічний вплив на обороноздатність країни і добробут всього українського суспільства.

На прохання Міністерства охорони здоров'я України та відповідно до ініціативи першої леді України О. Зеленської щодо психологічної допомоги та психосоціальної підтримки Програма переходу до військової кар'єри надає допомогу в адаптації клінічних настанов та медичних протоколів Департаменту ветеранів війни та оборони США, а також затверджених керівництв і методологій в українську державну систему психологічної реабілітації ветеранів та учасників бойових дій.

Ізраїль також готовий приєднатися та інвестувати в процес будівництва в Україні центрів реабілітації для людей, що постраждали від війни, яку в Україні веде РФ. Про це повідомив головний рабин України Моше Реувен Асман.

За його інформацією, Ізраїль вже зараз починає допомагати Україні в процесі психологічної реабілітації військових і цивільних осіб. «Ізраїль має величезний досвід психологічної адаптації та лікування поранених і травмованих людей. І, наскільки мені відомо, вже з Ізраїлю ідуть сюди інвестиції у будівництво центрів реабілітації для поранених, для біженців. Це дуже важливо, мені здається», – сказав головний рабин [19].

Слід підкреслити, що об'єктивною потребою сьогодення є прискорене формування в суспільній свідомості громадян України розуміння важливості організації психологічної допомоги всім категоріям населення в нинішній складний період протистояння зовнішній агресії, руйнування інфраструктури, знедолення значної маси українців, які стали жертвами агресії. Особливо важливою при цьому є робота з психологічної адаптації учасників бойових дій, допомога їм у відновленні повною мірою їх психічного здоров'я. Для цього потрібно надавати необхідну допомогу ветеранам не лише після виходу їх з боїв, але й знайомити з відповідними психологічними практиками, обґрунтовувати потребу в їх використанні як звичайну турботу про здоров'я, потрібну кожній людині.

В умовах постійного зростання числа учасників бойових дій, проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої соціальної інтеграції ветеранів у суспільство стає одним із пріоритетних напрямів соціальної політики держави. З огляду на те, що в організації медичної, психологічної та соціальної реабілітації учасників бойових дій

на сьогодні немає повноцінно єдиних підходів допомоги, існує необхідність розробки комплексного та об'єднаного підходу до проведення медико-психологічних реабілітаційних заходів. Виникає активна потреба координації та інтеграції у цій сфері.

Список бібліографічних посилань

1. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісн. НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.
2. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Досвід проведення військових місій та операцій з врегулювання кризових ситуацій. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31).
3. «Не хочу бути фаталістом, але ймовірно нас чекає катастрофа», – психолог Сергій Тітаренко про реабілітацію військових / Інтерв'ю К. Бенюк із С. Тітаренком. URL: <https://zahid.espresso.tv/ne-khochu-butifatalistom-ale-ymovirno-nas-chekae-katastrofa-psikholog-sergiy-titarenko-pro-reabilitatsiyu-viyskovikh>
4. Соціальна реабілітація учасників бойових дій та цивільних громадян України. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3618857-socialna-reabilitacia-ucasnikiv-bojovih-dij-ta-civilnih-gromadan-ukraini.html>
5. Як загоюють невидимі поранення: лікарка розповіла про психологічну реабілітацію військових. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3537348-ak-zagouut-nevidimi-poranenna-likarka-rozprovila-pro-psihologicnu-reabilitaciju-vijskovih.html>
6. Навряд у військових буде більше психологічних травм, ніж у цивільних – військова психологиня Олена Нагорна / Інтерв'ю К. Бенюк з О. Нагорною. URL: <https://zahid.espresso.tv/ne-mozhu-skazati-shcho-u-viyskovikh-bude-bilsh-psihologichnikh-travm-nizh-u-tsivilnikh-viyskova-psihologinya-olena-nagorna>
7. Уряд за час повномасштабної війни. Нова ветеранська політика. *Телеграм. Уряд online*. URL: <https://t.me/uriad24/666>
8. [Бобков Д.](#), [Самойленко Г.](#) Реабілітаційний центр для військових, що повернулися з полону: як працює заклад у Миколаєві. *Суспільне. Новини*. 2023. 22 січ. URL: <https://suspilne.media/363900-edinij-reabilitacijnij-centr-dla-vijskovih-so-povernulisa-z-polonu-ak-pracue-zaklad-u-mikolaevi/>
9. [Стебловська А.](#) На Одещині запрацює програма психологічної реабілітації від тихоокеанського університету Сієтла. *Суспільне. Новини*. 2023. 24 січ. URL: <https://suspilne.media/365792-na-odesini-zapracue-programa-psihologicnoi-reabilitacii-vid-tihookeanskogo-universitetu-sietlu/>
10. URL: http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMO_PTZR.pdf

11. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Эксмо, 2005. 960 с.
12. Кучеренко С. М, Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.
13. Кекелидзе З. И., Портнова А. А. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков. *Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. 2002. Т. 102. № 12. С. 56–62.
14. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. № 17/2016. С. 104–112.
15. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Зб. наук. пр. Харк. нац. ун-ту Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба*. 2015. Вип. 2. С. 176–181.
16. Матвієць Л. Г. Організація та моніторинг своєчасного надання медико-психологічної допомоги на первинному рівні при гострих та посттравматичних стресових розладах. *Семейная медицина*. 2017. № 5. С. 6–11.
17. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Наук. вісн. Ізмаїльського держ. гуман. ун-ту*. Вип. 57. С. 110–121.
18. Мосьондз О. У відповідь на вторгнення росії в Україну НАТО ще більше посилює свої спроможності та допомогу Україні – Карен МакТір. *АрміяInform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/25/u-vidpovid-na-vtorgnennya-rosiyi-v-ukrayinu-nato-shhe-bilshe-posylyuye-svoyi-spromozhnosti-ta-dopomogu-ukrayini-karen-maktir/>
19. Ізраїль інвестує у центри реабілітації в Україні – головний рабин України Моше Асман. *New Voice*. URL: <https://nv.ua/ukr/world/geopolitics/izrajil-investuye-u-centri-reabilitaciji-v-ukrajini-moshe-asman-ostanni-novini-50304935.html>

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами

<https://www.president.gov.ua/news/mayemo-pereplaviti-zhahlivij-dosvid-na-posttravmatichne-zros-80849>

Маємо переплавити жахливий досвід на посттравматичне зростання – перша леді на Міжвідомчій координаційній раді з питань охорони психічного здоров'я

08.02.2023

Маємо переплавити жахливий досвід на посттравматичне зростання – перша леді на Міжвідомчій координаційній раді з питань охорони психічного здоров'я

У межах розробки Всеукраїнської програми ментального здоров'я, що створюється за ініціативою першої леді України Олени Зеленської, відбулося засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії РФ проти України.

Захід відбувся за участю дружини Президента України Олени Зеленської, Прем'єр-міністра Дениса Шмигала, представників центральних органів виконавчої влади, міжнародних організацій, які реалізують системні проекти у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Основну увагу під час засідання було приділено представленню результатів аудиту ресурсів послуг у сфері психічного здоров'я – проаналізовано, які потужності має кожне міністерство, як вони використовуються, які є прогалини. Також було презентовано бачення нової системи надання допомоги й комунікаційну стратегію до Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

«Психологічна допомога має бути такою ж доступною й повсюдною, як і медична. Це амбітна мета. І великий виклик – переплавити жахливий досвід на посттравматичне зростання. Такої програми немає ніде у світі. Але й ніхто у світі в цьому столітті не пережив того, що переживаємо ми», – зазначила на початку заходу перша леді.

Прем'єр-міністр Денис Шмигаль розповів про прогноз Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з яким до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я. Він констатував, що українські громадяни не звикли зважати на своє психічне здоров'я, про що, зокрема, свідчать і соціологічні дослідження. Аудит виявив, що люди (особливо діти) проходять повз систему: нині діагностується менш як 10% від прогнозованого поширення розладів психічного здоров'я (наприклад, депресія, тривожність, розлади харчової поведінки тощо).

Було презентовано результати проведеного аудиту, зокрема, такі:

Лише 50% громад надають п'ять із 17 базових соціальних послуг; попит на послуги лише серед внутрішньо переміщених осіб у 1,7 раза перевищує обсяг наданих у 2022 році.

Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці – 27 мільйонів випадків, додаткове навчання з питань психічного здоров'я станом на кінець 2022 року пройшли лише 1,2% фахівців первинної ланки, ця кількість потенційно зросте до 10% у 2023 році.

Навчальна програма з основ психічного здоров'я в Україні покриває менш як 50% тем аналогічних програм у розвинених країнах.

Кожен другий ветеран та члени його родини потребуватимуть психологічної допомоги, потенційна потреба у послугах становитиме близько 2 мільйонів. У 2022 році Мінветеранів надало близько 6 тисяч послуг, у 2023 закладений бюджет на 40 тисяч послуг.

«Психічне здоров'я – один із маркерів нашої стійкості, спроможності чинити спротив і перемагати. Потрібно вже зараз думати про майбутнє. Психологічне відновлення України важливе так само, як і відбудова інфраструктури, житла чи енергетики. Одне з ключових завдань – створити адекватну викликам систему психологічної допомоги та підтримки. Систему, яка виконувала б п'ять базових функцій: здійснювала профілактику та виявляла проблему, надавала широкий спектр допомоги поза лікарнею, здійснювала психосоціальну реабілітацію, надавала спеціалізовану психіатричну допомогу в лікарні, постійно підтримувала людей з ментальними порушеннями», – наголосив Денис Шмигаль.

Відповідно до представленого бачення нової системи, компонент психосоціальної послуги має бути майже в кожній точці контакту будь-якої людини протягом усього її життя.

«Зараз ціна слова – навіть випадкової розмови – дуже велика. Думаю, кожен із нас це неодноразово відчув на собі. Розмова на касі чи в банку може як поглибити травму, що вже й так є, так і підтримати людину. Ось чому всі, хто спілкується з людьми, хоч би ким вони працювали, мають володіти навичками піклування про своє ментальне здоров'я та вміти пояснити іншим, як це зробити», – зазначила перша леді.

На засіданні також було представлено комунікаційну стратегію програми ментального здоров'я.

«Маємо пояснити співвітчизникам, чому треба звертатися до фахівців із психічного здоров'я, не боятися психологічної допомоги, не соромитися її, які існують техніки самопомоги, як самому дбати про свій стан. Маємо прокласти для них маршрут, як і куди звертатися по підтримку. Фактично це означає створити в Україні нову культуру ставлення до ментального здоров'я. Десятиліттями вважалося, що проблем із ментальним здоров'ям не існує, якщо про них не говорити. Але насправді не говорити – це боятися. А боятися – це не про українців», – додала Олена Зеленська.

Аудит ресурсів послуг у сфері психічного здоров'я та розробка комунікаційної стратегії стали можливими завдяки підтримці

американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID).

Нагадаємо, під час попереднього засідання Міжвідомчої координаційної ради було презентовано результати аудиту потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, міжнародний досвід побудови систем психічного здоров'я та оперативну дорожню карту «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни», розроблену представниками державного сектору, агенцій ООН, міжнародних та українських організацій у координації з ВООЗ для реагування на виклики тут і зараз.

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує Міністерство охорони здоров'я України в тісній взаємодії з українськими та міжнародними фахівцями. Ініціатива реалізується за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Психологічна допомога постраждалим від війни в рамках загальнонаціональної системи охорони здоров'я буде доступна для кожного

17.01.2023

Психологічна допомога постраждалим від війни в рамках загальнонаціональної системи охорони здоров'я буде доступна для кожного, усі міністерства України вже здійснюють відповідну велику роботу, повідомила перша леді України Олена Зеленська.

"Упевнена, що жодна людина в Україні не може сказати, що вона "ок". Але є люди, які пережили справді страшні події, коли бачили загибель близьких; яким ніде жити. Ці страшні рани нагадуватимуть про себе десятиліттями. Ми повинні створити таку модель психологічної допомоги в рамках загальнонаціональної системи охорони здоров'я, щоб вона була доступною для кожного", - заявила Зеленська, виступаючи в рамках дискусійної програми "Ukraine is you" у Давосі.

Вона нагадала, що в Україні вже нині розробляють велику Національну програму психологічної допомоги та психосоціальної підтримки.

"Ми повинні вже готуватися до того, що на нас чекає попереду. У нас будуть поранені, ветерани війни, сироти, люди з інвалідністю... Тому вже ведеться велика робота, і міжвідомча група, до якої входять представники всіх міністерств України, це підтверджує. Це стосується і Міністерства соціальної політики, Міністерства ветеранів, оборони, освіти, охорони здоров'я. Усі залучені. Уже закінчується розроблення комунікаційної

кампанії, яка має розповісти українцям, чому це важливо, що робити, як поводитися, щоб уникнути страшних наслідків", - сказала перша леді.

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки – ініціатива першої леді Олени Зеленської, мета якої допомогти громадянам подолати стрес, пов'язаний із війною, та наслідки пережитих травматичних подій, запобігти розвитку психічних розладів. Розроблення та впровадження програми координує Міністерство охорони здоров'я у тісній взаємодії з українськими та зарубіжними фахівцями. Ініціатива реалізується за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я.

<https://pmg.ua/life/114377-v-ukraini-vidkryut-centry-dopomogy-vryatovanym-help-platform>

В Україні відкриють центри допомоги врятованим "Help Platform"

19.03.2023

В Україні відкривають центри допомоги врятованим, що будуть надавати підтримку людям, які отримали травматичний досвід внаслідок війни. Психологи та юристи надаватимуть кваліфіковану та анонімну комплексну соціальну, психологічну та юридичну допомогу особам, які стали жертвами будь-якої форми насильства. Вже запрацювала інтернет-платформа проєкту ["Help Platform"](#).

Що таке Help Platform

Уряд запустив онлайн-майданчик Help Platform, який є першим в Україні, що забезпечує доступ до повної інформації про ключові сервіси допомоги переселенцям, які постраждали внаслідок війни.

На ньому розміщені контакти центрів допомоги врятованим, які будуть працювати у різних населених пунктах України, а також усі перевірені, конфіденційні та безкоштовні служби.

Для кого створюють центри Help Platform

Центри створюють для осіб, які виїхали із зони бойових дій та тимчасово окупованих територій і зазнали травматичного досвіду через війну: отримали тяжку психологічну травму, стали жертвами катувань та інших видів насильства. Усю допомогу у цих нових державних установах такі переселенці можуть отримати анонімно.

Яку допомогу можна отримати на Help Platform

Завдяки Help Platform громадяни зможуть швидко та легко знайти потрібний сервіс, що надає психологічну, юридичну та соціальну допомогу.

Основні напрямки інформаційної допомоги на платформі:

- Урядові гарячі лінії.

- Безкоштовна психологічна підтримка. Допомогу можна отримати як безпосередньо у центрах, так і онлайн.
- Безкоштовна правова допомога. Вторинна юридична допомога надається безкоштовно особам, які під час війни постраждали від катувань, сексуального насильства чи інших жорстоких дій.
- Контакти центрів допомоги врятованим.

У майбутньому майданчик буде масштабуватися та надавати доступ до ініціатив, що допоможуть врятованим українцям знайти нову роботу, перекваліфікуватися та підвищити свій економічний потенціал.

Як користуватися платформою Help Platform

Користуватися Help Platform дуже просто. Уся необхідна інформація публікується та постійно оновлюється [на сайті](#). Інформаційні матеріали можна завантажувати та зберігати на персональному пристрої або поділитися ними у соціальних мережах з іншими людьми.

Щоб отримати допомогу у центрах допомоги врятованим, необхідно скористатися контактами, вказаними на сайті "Help Platform" у розділі необхідної вам допомоги. Слід зазначити, що у Help Platform працюють також експерти, які спеціалізуються на допомозі дітям.

<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/ukrajini-slid-jaknajshvidshe-vibuduvati-sistemu-psikholohichnoji-dopomohi-naselennju-posol-kornijchuk-.html>

Україні слід якнайшвидше вибудувати систему психологічної допомоги населенню — посол Корнійчук

14.03.2023

Ізраїльський досвід в побудові системи психологічної підтримки постраждалого населення є важливим для України, адже після перемоги психологічна допомога знадобиться мільйонам співвітчизників. Про це заявив посол України в Державі Ізраїль Євген Корнійчук, повідомляється на сторінці Посольства у Facebook.

«Ізраїльська експертиза і системний підхід до питань інституалізації проектів психологічної підтримки населення є вкрай важливою для нашої держави, яка після перемоги зіткнеться з необхідністю надання відповідної допомоги мільйонам українців. Чим швидше ми розпочнемо розбудовувати таку систему в Україні, тим ефективніше ми зможемо допомогти травмованим внаслідок російської агресії українцям», — сказав він під час зустрічі представників благодійної організації Фонд Маша з фондом NATAL Israel Trauma and Resiliency Center.

Як підкреслює Посольство, організація NATAL, яка вже є учасником низки проектів надання психологічної підтримки постраждалим українцям, презентувала власну структуру та механізми надання

первинної та регулярної психологічної допомоги населенню, яке страждає від ПТСР та травм в наслідок війни.

«Дана ефективна система вибудовувалась упродовж 25 років з урахуванням усіх викликів та загроз, з якими стикається ізраїльське суспільство», — йдеться в повідомленні.

<https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/3683892-psihologicna-dopomoga-onlajn-novi-mozlivosti-dla-ukrainciv.html>

Психологічна допомога онлайн: нові можливості для українців

Тетяна Циба

17.03.2023

Рік важкої війни приніс багато страждань українцям, суттєво збільшив обсяг роботи для психологів, а однією з реакцій стала поява нових можливостей та сервісів самопомоги – таких як мобільні додатки, чат-боти та інші. Вони є доступними і швидко набувають популярності. Де їх шукати і як не помилитися?

Звертатися по психологічну допомогу – це нормально

[...] Війна дуже багато змінила у житті українців і створила такі умови, коли люди все частіше готові звертатися по допомогу. Тому ми обговорили з **Іриною Верещук**, віцепрем'єр-міністеркою з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій – що змінила війна в роботі психологів і у запиті українців, а також як отримати допомогу зручно та швидко.

Основними причинами звернень по допомогу, – зазначає Ірина Верещук, – були і залишаються:

- страхи,
- тривожні стани,
- панічні атаки,
- депресія.

Ці симптоми можуть бути пов'язаними із загибеллю або зникненням безвісти рідних і близьких військовослужбовців та цивільних через військові дії в Україні, із розривом відносин, розлученням через імміграцію одного з партнерів, конфліктами з оточуючими. Також люди повідомляють про напади агресії, випадки домашнього та сексуального насильства, насильства за кордоном. А ще є проблеми у сімейних стосунках, психологічні та невротичні розлади у дітей. Окремою темою є гуманітарна допомога, соціально-економічні питання та евакуація...

Ми усі маємо розуміти, що самотійно справитися можна далеко не з кожною ситуацією, і звернення до психолога не є проявом слабкості. Більше того, отриманий досвід в інших надзвичайних ситуаціях вказує на те, що війна проти України матиме як безпосередній, так і

опосередкований вплив на психічне здоров'я та добробут населення. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту, в будь-який час упродовж останніх 10 років може мати певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії чи тривожності до психозу, і майже кожна 10-та людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом. Застосування цих оцінок до населення України (43,7 мільйона) означає, що 9,6 мільйона людей можуть мати психічні розлади, а 3,9 мільйона осіб можуть мати середні або важкі розлади.

Більшість населення, ймовірно, переживатиме стрес із загальними проявами, такими як відчуття тривоги та смутку, безнадія, труднощі зі сном, втома, дратівливість або гнів і незрозумілі соматичні симптоми (наприклад, біль). Але це – нормальні реакції на ненормальну ситуацію, і для більшості людей ці симптоми з часом зникнуть, особливо якщо вони зможуть задовольнити свої базові потреби та отримати доступ до соціальної підтримки.

Як визначити момент звернення по психологічну допомогу

Кожний українець та українка мають звертати увагу на власний стан та помічати ознаки того, що психічне здоров'я потребує уваги. Як це зробити?

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Воно передбачає можливість керувати своїм життям та активно долати поточні виклики. А також здатність отримувати задоволення у повсякденному житті. Ірина Верещук додає важливі акценти.

Коли точно треба звертатись по допомогу

На сайті національної кампанії Австралії з питань психічного здоров'я «SANE Australia» наведено такий перелік ознак, які потребують уваги фахівців:

- Розрив зв'язків із вашим звичним оточенням – якщо ви уникаєте близьких і друзів, повністю втратили бажання спілкуватись.
- Порушення сну – тривалий сон протягом дня або неможливість заснути уночі, особливо при постійному відчутті втоми та браку енергії.
- Порушення харчування – наприклад, якщо ви зовсім забуваєте поїсти.
- Нав'язливі думки та одержимість одною темою – політикою, здоров'ям, смертю.
- Ігнорування особистої гігієни та зовнішнього вигляду, якщо ви перестали турбуватися про себе.
- Якщо ви не можете сконцентруватися, забуваєте прості речі, вам важко підтримувати розмову та приймати прості рішення.

- Відчуття паніки, постійна тривога, якої ви не можете позбутися.
 - Тривалий пригнічений стан, втрата інтересу до речей і занять, які зазвичай вам подобаються.
 - Звинувачення себе та нав'язливе почуття провини.
 - Різкі перепади настрою без видимих причин.
 - Думки про самогубство або про те, що ваше існування не потрібне, чи що іншим було би краще без вас.
 - Якщо ви неконтрольовано витрачаєте гроші й не можете зупинитися.
 - Якщо ви чуєте звуки чи голоси, яких не чують інші люди, або маєте галюцинації.
 - Якщо вам здається, що проти вас ведеться змова, за вами шпигують, вам навмисне шкодять, і це викликає тривогу чи злість.
- Будь-яка з цих ознак є сигналом, що вам потрібна консультація і обстеження спеціаліста. Особливо, якщо ви відчуваєте її протягом двох тижнів і довше. Навіть якщо дискомфорт не дуже сильний – він може бути ознакою розвитку проблеми із психічним здоров'ям.

Психологічна допомога онлайн: як її отримати

Аналізуючи існуючі можливості, ми з Іриною Верещук порахували, що сьогодні в Україні працює понад 43,2 тис. фахівців, які надають психологічну допомогу – в системах Міністерств охорони здоров'я, соціальної політики, освіти, внутрішніх справ, оборони, ветеранів, плюс ще 4500 приватних психологів. Але попит набагато перевищує їхні можливості, і буде зростати. Тому тільки з 24 лютого 2022 року з'явилося понад 200 нових організацій, у тому числі професійні та волонтерські групи, які додалися до 50 партнерів, які працюють у країні з 2014 року. Крім того, у період із квітня до червня 2022 року було створено 5 підгруп регіонального рівня для посилення реагування та координації дій у сфері психічного здоров'я на місцевому рівні.

Для збільшення можливостей надання допомоги українцям та українкам сьогодні стало можливим використання мобільних додатків, чат-ботів та інших онлайн-сервісів. Це зручний і доступний метод самопомоги. Наприклад, мобільних додатків у категорії mental health mobile apps (mHealth) – вже тисячі. Більшість із них спрямовані на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Такі додатки ви можете використовувати самостійно, а можете і за порадою та під супроводом психолога чи психотерапевта.

Звісно, чат-боти, телеграм-канали й онлайн-служби психологічної допомоги часто є неформальними інструментами надання психологічної допомоги. Водночас їхніми перевагами є доступність (безкоштовний

доступ, відкриті цілодобово, може звернутися будь-хто будь-де) та можливість отримання кваліфікованої допомоги (часто створюють за підтримки ГО, асоціацій тощо, волонтерами є професійні психологи).

Такі онлайн ресурси розрізняються, зокрема, і за призначенням – загального спрямування або сфокусовані на наданні допомоги конкретній категорії населення (постраждали від війни, діти, жінки, люди похилого віку тощо). У цілому такі ресурси покривають усі основні вразливі групи населення. Ось декілька хороших прикладів.

[Ініціатива «УкрЄдність»](#) об'єднала понад 40 фахівців-волонтерів з різних країн, які надають підтримку українцям, які постраждали від війни. Команда пропонує кожному, хто потребує підтримки, щонайменше три безкоштовних онлайн психотерапевтичні сеанси від досвідчених фахівців.

А за посиланням [Psychological help for Ukrainians](#) ви зможете знайти 10 безкоштовних для українців ресурсів, які зібрані в одному місці. На цих вебресурсах ви знайдете психологів з різних країн, які розмовляють українською мовою і надають безкоштовну психологічну допомогу всім, кому це зараз необхідно.

[Центр психологічної підтримки «ОбійМи»](#) – ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. 500 психологів-волонтерів з України та світу надають кваліфіковану допомогу цілодобово.

[Онлайн-платформа «Розкажи мені»](#) цілодобово надає українцям безкоштовну психологічну допомогу.

[Ініціатива РАЗОМ](#) від міжнародної мережі психологів має на меті об'єднати тисячі українців у наданні й отриманні кваліфікованої групової психологічної підтримки. Щоп'ятниці вони відкривають свої віртуальні двері для всіх, хто потребує, щоб його/її вислухали або хоче послухати інших, запитати колег чи поділитися наболілим.

[Проект Mental Help](#) – це платформа, створена за ініціативи Глобального договору ООН в Україні, де можна обрати фахівця та забронювати безкоштовний приватний онлайн-сеанс.

Якщо вам комфортніше спілкування телефоном або ви хочете мати приватну розмову один-на-один і потребуєте допомоги оперативно – звертайтеся за одним із номерів «гарячих ліній» психологічної підтримки:

▶ **0 800 60 20 19** – Контакт-центр МОЗ;

▶ **1547** – Урядова лінія;

▶ **0 800 33 20 29** – Лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду;

▶ **0 800 100 102** – Лінія Національної психологічної асоціації;

▶ **0 800 210 160** – Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»;

▶ **(044) 456 17 02; (044) 456 17 25** – Лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи;

► **0 800 211 444** – Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції;

► **7333** – Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine;

► **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного); **116 123** (з мобільного) – Лінія ГО «Ла Страда-Україна».

Безкоштовно чи за оплату – вирішувати вам

Зауважте, що кожний українець чи українка, в разі потреби, може звернутися до фахівця. Наразі, безкоштовні послуги психологів широко доступні кожному громадянину. Користуватися ними чи шукати оплачуваного фахівця – це особистий вибір окремої людини. Важливо, що він також є у кожного українця.

І, наостанок, про доступність психологічної допомоги «на папері» і «в реальному житті». Як ми з'ясували у цій розмові, запит на такі послуги високий, і буде тільки зростати. Тому держава Україна вже зараз активно займається розширенням своїх можливостей у наданні психологічної допомоги.

Так, щоб українці, які постраждали внаслідок дій агресора, отримали повноцінний і ефективний доступ до психологічної допомоги, в червні 2022 року перша леді Олена Зеленська ініціювала створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки».

А з 1 листопада 2022 року стартував новий пакет від Національної служби здоров'я України «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». Пакетом передбачено можливість надати пацієнту базову психологічну допомогу, скласти план ведення і лікування пацієнта сімейним лікарем. Лікарі первинної ланки та медичні сестри повинні пройти спеціальне навчання за сертифікованою програмою mhGAP. Це глобальна флагманська програма ВООЗ, яка була запущена у 2008 році, з метою підвищення рівня доступу до послуг з охорони психічного здоров'я за рахунок залучення фахівців, які не є фахівцями в сфері психічного здоров'я, до надання допомоги людям щодо поширених психічних розладів.

<https://www.kmu.gov.ua/news/9-sichnia-sytuatsiia-v-sotsialnii-sferi>

9 січня: Ситуація в соціальній сфері

09.01.2023

У 14 лікарнях Київської області, Вінниці та Дніпра розпочали роботу 60 фахівців, які надаватимуть психологічну підтримку ушпиталеним у рамках проекту «Психосоціальна підтримка під час війни». Фахівці із базовою медичною або психологічною освітою вже пройшли 94 години

тренінгових занять онлайн та офлайн, під час яких опанували методики кризової, військової, екстремальної психології, першої психологічної допомоги. Отримані знання вони застосовують в роботі з людьми, які зазнали важких травм чи втрат внаслідок бойових дій та тривалий час ушпиталені, а також із членами їхніх родин. Ще одним важливим завданням фахівців буде психологічна підтримка лікарів та усього медперсоналу лікарень, які працюють з такими пацієнтами. Адже медики, пропускаючи через себе людські історії, потребують не меншої підтримки. Проект організовано у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми ментального здоров'я та у розвиток домовленостей дружини Президента України та першої леді Ізраїлю Міхаль Герцог.

<https://nads.gov.ua/news/v-nads-vidbuvsia-treninh-persha-psykholohichna-dopomoha-ta-kryzova-interventsiia>

**В НАДС відбувся тренінг «Перша психологічна допомога та кризова інтервенція»
16.01.2023**

Першим і найголовнішим помічником, здатним допомогти людині у складній ситуації, є вона сама. Аби це зробити, маємо володіти базовими знаннями та практиками. Це сприятиме у подоланні тривожності чи стресових ситуацій. Для розвитку навичок швидкої психологічної допомоги працівники НАДС займалися на тренінгу «Перша психологічна допомога та кризова інтервенція».

«Більшість із нас навчилися жити й працювати в непростих умовах. Втім, знань багато не буває. Тому варто вчитися, вдосконалювати теоретичну основу і практичні навички. Публічні службовці працюють безпосередньо із громадянами. І їм варто дбати про психологічну рівновагу. Аби навчити службовців навичкам самопомоги та подолання стресу НАДС та Вища школа публічного управління ініціювали Всеукраїнський освітній онлайн-марафон «Емоційна стійкість публічного службовця». Участь взяли більше 500 осіб. Така практика буде й надалі продовжуватися», - розповіла Голова НАДС Наталія Алюшина.

Захід відбувся у рамках ініціативи Першої леді Олени Зеленської із створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за сприяння МОЗ України та Міжнародної організації міграції. Навчання провели тренери Олена Копчик та Марія Литвиненко.

Учасники вдосконалили знання із подолання стресових ситуацій, основ надання першої психологічної допомоги. Опрацьовано принципи та порядок надання допомоги людям у кризових ситуаціях. А також отримали практичні рекомендації та вправи, що знижують тривожність.

Поєднання теоретичних та практичних блоків допомагає усвідомити нюанси надання першої психологічної допомоги.

Додамо, що в Україні створено безоплатну та анонімну лінію психологічної підтримки. Отримати допомогу фахових психологів можна за номером 0 800 211 444 (час роботи з 10.00 до 20.00 без вихідних). На гарячій лінії працюють кваліфіковані психологи, які готові допомогти впоратися із психологічними проблемами.

<https://redcross.org.ua/mhpss/pfa/>

Перша психологічна допомога при надзвичайній ситуації

Кожен з нас у житті може зустріти людину, яка переживає стрес та потребує емоційної підтримки. На жаль, кризові події трапляються постійно, особливо питання стало актуальним в останні роки. До кризових подій відносяться стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, збройні конфлікти та пандемії. Вони призводять до соціальних і психологічних наслідків, які порушують нормальний плин нашого життя та підвищують рівень повсякденного стресу. Інколи вони носять особистісний характер і стосуються лише однієї людини, а в інших випадках є масовими і мають негативний вплив на ціле суспільство. Незалежно від масштабу кризових подій, люди, які в них потрапили, можуть мати потребу в отриманні Першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога (ППД) – це набір навичок та знань, які можна використовувати для допомоги людям, що перебувають у стані стресу через вплив кризових подій. Також це спосіб допомогти людям відчувати спокій, надаючи їм емоційну підтримку.

Навчитися надавати ППД може кожен, як волонтер або співробітник ТЧХУ, так і звичайна людина. Щоб опанувати навички надання ППД, не потрібно відповідної психологічної освіти. І, найголовніше, такі навички дають можливість піклуватися про свій емоційний стан або людей поруч, що опинилися в кризових подіях, .

Навчання навичкам першої психологічної допомоги

Навчання ППД в Товаристві Червоного Хреста України (ТЧХУ) розпочато з 2019 року. За 3 роки діяльності напрямку було підготовлено більше 50 кваліфікованих інструкторів та тренерів з ППД, які передають свої знання іншим в усіх куточках нашої країни. До 2020 року змогу пройти навчання мали лише волонтери та співробітники ТЧХУ. Та у зв'язку з тим, що попит на навчання серед мешканців був досить великим (найбільше серед мешканців Донецької та Луганської областей, що проживали на той час на лінії розмежування), розпочалося проведення тренінгів для різних категорій населення. Зокрема, для працівників поліції,

ДСНС, органів місцевого самоврядування. Запит на тренінги з Першої психологічної допомоги значно зріз з початком ескалації збройного конфлікту в лютому 2022 року. За 2022 рік під час проведення вебінарів, онлайн тренінгів та розповсюдження відео-матеріалів про першу психологічну допомогу було охоплено більше 16 000 людей.

Навчання надання ППД дітям

Перша психологічна допомога дітям ґрунтується на тих самих принципах, що і ППД для дорослих. Проте, діти можуть потребувати іншої підтримки тому, що вони залежні від дорослих (батьків, опікунів тощо) у питаннях захисту та догляду. Діти не мають великого життєвого досвіду або фізичної та емоційної зрілості, як дорослі, і вони реагують на стресові переживання та розуміють їх по-іншому. Для того, що волонтери та співробітники ТЧХУ могли ефективно надавати ППД не лише дорослим, але й дітям вони проходять додаткове навчання.

Перейшовши за [посиланням](#), ви можете переглянути серію відеоматеріалів, які допоможуть ознайомитися з ППД та отримати знання щодо навичок надання ППД в умовах збройного конфлікту, а також пандемії COVID-19, не нашкодивши при цьому собі та іншим. Також з відео ви зрозумієте, що саме сказати або зробити для людей, які знаходяться в стані тяжкого дистресу:

Якщо співробітникам Вашої організації потрібні навички надання Першої психологічної допомоги та Ви хочете пройти відповідне навчання пишіть на електронну адресу pss@redcross.org.ua.

<https://shotam.info/chervonyy-khrest-vidkryie-tsenry-psykholohichnoi-pidtrymky-u-velykykh-mistakh-ukrainy/>

Червоний Хрест відкриє центри психологічної підтримки у великих містах України

Д. Журавель

23.01.2023

Червоний Хрест упродовж 2023 року відкриє центри надання психологічної підтримки у великих містах України.

Про це повідомили на сторінці Товариства Червоного Хреста України.

Такі центри вже відкрили в Ужгороді, Полтаві, Львові, Хмельницькому та Івано-Франківську. Найближчим часом ТЧХУ планує відкрити такі пункти у Тернополі та Кам'янці-Подільському.

Зазначається, що в облаштованих приміщеннях проводять сімейні заходи, творчі заняття для дітей та дорослих, активні ігри, сімейні заходи, спрямовані на покращення взаємодії між всіма членами родини. Також

товариство організувало психоедукаційні сесії, на яких батьки можуть дізнатися, як подолати стрес і потурбуватися про близьких.

«Основна мета заходів з психосоціальної підтримки – допомогти учасникам зняти емоційну напругу, відчутти себе у безпеці, підвищити стресостійкість, а також корисно провести час з близькими та друзями», – пояснили на сторінці організації.

<https://kanaldom.tv/psychichni-rozklady-cherez-vijnu-ukrayinczi-mozhut-rozrahovuvaty-na-bezplatne-likuvannya/>

**Психічні розлади через війну: українці можуть розраховувати на безплатне лікування
10.01.2023**

Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги. Такий пакет послуг надаватимуть українцям безплатно з початку 2023 року. Як діятиме ця програма гарантій повідомляє "Дом" з посиланням на "Факти.Здоров'я".

Через війну та її наслідки потреба в психологічній допомозі зростає. Тому в Програму медичних гарантій на 2023 рік НСЗУ додала новий пакет — Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги. Завдяки йому кожен українець може отримати базову психологічну допомогу безоплатно у закладі первинної медичної допомоги.

Лікарі та медсестри медзакладів, які укладають договір на цей пакет, проходять навчальний курс з ведення та лікування пацієнтів з психічними й неврологічними розладами.

Пацієнти зможуть пройти відповідні обстеження та отримати лікування.

Лікар проведе скринінг на психічні розлади, лабораторні та інструментальні дослідження пов'язані з фізичним здоров'ям.

Пацієнтам також надаватимуть першу психологічну допомогу.

Повний обсяг медичної допомоги за пакетом можна переглянути на [сайті НСЗУ](#) у розділі Вимоги ПМГ 2023 — 33 Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги.

<https://suspilne.media/357122-14-mln-ukrainsiv-potrebuut-psihologichnoi-dopomogi-cerez-vijnu-viktor-lasko/>

Я. Прищеп

"14 млн українців потребують психологічної допомоги через війну" — Віктор Ляшко

11.01.2023

Десять місяців українці живуть в реаліях повномасштабної війни: з нічними повітряними тривогами, вибухами від обстрілів, а частина — воюючи за Україну в окопах. Всі ці події мають безпосередній вплив на психоемоційний стан людей, тож вже зараз мільйони українців потребують допомоги. Як саме держава планує її надавати, Українське радіо дізнавалось в міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка.

За словами урядовця, війна відобразилась на психологічному стані близько 14 мільйонів українців.

"Війна має значний вплив на психоемоційний стан, і ми розцінюємо, що десь близько 14 мільйонів українців відчувають вплив війни на свій психоемоційний стан. Велика кількість з них потребуватиме психологічної підтримки. Й найперше, що ми хотіли б, аби люди робили, — це не шукали психологів, адже не завжди їх можна знайти в населеному пункті, де вони проживають, а мали доступ до психологічної підтримки", — зазначив Віктор Ляшко.

За його словами, отримати таку допомогу буде можливо через команду сімейного лікаря.

"Зараз запущений курс навчання для сімейних лікарів за стандартом ВООЗ, який чітко описує всі проблеми психоемоційного стану, на які може звернути увагу сімейний лікар", — розповів міністр.

Ляшко додав, що ключовим, як при інших хворобах, так і при зміні психологічного стану — не нашкодити. Тому, якщо людина відчуває, що з нею щось не так, не варто займатися самолікуванням та, тим більше, самому собі призначати лікарські засоби, зокрема фармацевтичні препарати.

"В кожному стані спочатку мають бути пройдені всі етапи діагностики, виявлена проблема, слід спробувати вирішити її без медикаментозного лікування. І лише в певних випадках кваліфікований спеціаліст-психіатр може призначити лікарський засіб, який можна отримати в аптеці через програму "Доступні ліки" або, якщо програма не його не покриває, купити в аптечному закладі", — пояснив міністр.

<https://www.dw.com/uk/psihologicna-dopomoga-pid-cas-vijni-ci-dopomozut-likari-pervinki/a-64377971>

Психологічна допомога під час війни: чи допоможе "первинка"

Д. Нинько

17.01.2023

Міністерство охорони здоров'я України навчатиме сімейних лікарів надавати базову психологічну допомогу пацієнтам. Наскільки це потрібно та чи згодні з цією ідеєю лікарі - розповідає DW.

Близько 60 відсотків українців потребують психологічної допомоги через війну, розв'язану Росією проти України. Цю цифру визначили в міністерстві охорони здоров'я України ще влітку, і нині вона не змінилася. Констатують у відомстві дедалі більший запит людей на психологічну допомогу. Зокрема, і до сімейних лікарів. Тож зараз відомство запустило для них навчальний курс, який дозволить таким лікарям надавати пацієнтам базову психологічну допомогу. Чи доцільно це і як це працюватиме - з'ясувала DW.

Запит тільки зростатиме

Кількість запитів щодо психологічної допомоги через війну зростає й зростатиме й надалі, розповідає DW психолог, психотерапевт Володимир Станчишин. Війна - це величезний стрес, констатує він. "Втома, яку ми відчуваємо, тривога - все це точно є одним суцільним стресовим фактором, який впливає на всіх українців. Ми не можемо стверджувати, що ці 60 відсотків, про які каже МОЗ, матимуть один вид проблеми, вони матимуть різні - у когось будуть особистісні проблеми, у когось - депресія, тривожні стани, проблеми з самооцінкою і так далі, але це точно цілком ймовірна цифра", - вважає Станчишин.

За прогнозами МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), позначатимуться на психічному стані українців щонайменше сім-десять років. Це загрожує збільшенням кількості психічних порушень, зокрема в дітей, випадків алкогольної залежності та залежності від психоактивних речовин, проблем у сім'ях і так далі.

Погіршення психологічного стану пацієнтів через війну помітила і сімейна лікарка, співзасновниця спільноти українських лікарів "Свій.Док" Віолетта Лійка. Водночас вона припускає, що люди почали вільніше говорити про свій психологічний стан швидше через певну дестигматизацію питання щодо проблем зі психоемоційним станом. Раніше, за спостереженнями лікарки, люди часто намагалися пояснити собі й лікарю свій стан соматичними проявами - підвищеним артеріальним тиском, серцебиттям, болем, ігноруючи при цьому психологічні аспекти. Зараз ситуація змінюється.

Проблемна сфера

Стигматизація психологічної допомоги, яка може спричиняти у людини сором за свій стан, спроби ігнорувати проблеми чи пояснити їх не пов'язаними з психологією факторами, - поширена проблема в Україні. Та не єдина - послуги психолога, психотерапевта чи психіатра доволі дорогі для середньостатистичного українця, а фахівців бракує. "Ситуація для українців завжди була критичною. Є дослідження, проведене кілька років тому, яке свідчило, що 75 відсотків українців, які потребували психологічної допомоги, не мали до неї доступу. Тому це в принципі не нова ситуація для України", - каже Станчишин.

У МОЗ також погоджуються, що всі ці проблеми існують. Наразі триває аудит з визначення кількості фахівців, які працюють в системі надання допомоги в сфері ментального здоров'я, розповіла DW генеральна директорка директорату медичних послуг МОЗ Олександра Машкевич. Далі відомство планує збільшувати кількість фахівців, щоб зробити психологічну допомогу доступнішою - і фізично, і фінансово. Зокрема, один із способів - залучити до надання такої допомоги лікарів первинної ланки медичної допомоги: сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів.

Сімейний лікар не стане психотерапевтом

Ще з 2021 року в Україні почалося впровадження розробленої Всесвітньою організацією з охорони здоров'я (ВООЗ) програми mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Вона спрямована на те, щоб навчити та залучити до надання психологічної допомоги пацієнтам неспеціалізованих фахівців, зокрема терапевтів та сімейних лікарів. Користуючись порадами mhGAP, вони зможуть використовувати протоколи діагностики та ведення поширених психічних розладів - депресії, гострої реакції на стрес, ПТСР, суїцидальної поведінки та інших.

У 2021 році, як розповідає Машкевич, як такого попиту на це навчання серед лікарів не було, проте зараз ситуація змінилася. В кінці 2022 року МОЗ запустив набір лікарів на безкоштовний курс з цієї підготовки, який передбачає 29 годин навчання. Тим часом на нього зареєструвалися вже більше 7,5 тисячі фахівців первинної ланки. У МОЗ розраховують, що до кінця року 30 відсотків лікарів "первинки" зможуть підвищити свою кваліфікацію за цією програмою. "Підготовка спрямована на те, щоб лікарі первинної ланки більш глибоко розумілися на питаннях ментального здоров'я, як розпізнати психічне захворювання, як розпізнати певні стани, які турбують пацієнта і яким чином надати першу психологічну допомогу та, якщо необхідно, перенаправити пацієнта на більш фахову консультацію до психіатра", - пояснює Машкевич.

Окрім того, з листопада 2022 року психологічну допомогу на первинному рівні додали до програми медичних гарантій. Це означає, що лікар може перенаправити пацієнта, якому потрібна психологічна допомога, у профільний заклад, який має контракт з НСЗУ, де допомогу йому нададуть безкоштовно. Також, як розповідає Машкевич, пацієнти самостійно можуть звернутися на гарячу лінію НСЗУ, дізнатися, де вже є законтракований за цим пакетом заклад, і звернутися туди по безкоштовну допомогу. Так само пацієнти можуть звертатися безпосередньо до лікаря-психіатра, навіть без направлення. З огляду на попит на такі послуги, кількість закладів, які зможуть надавати їх, збільшуватиметься щомісяця, прогнозує вона.

Представниця МОЗ пояснює: йдеться про взаємодію між сімейними лікарями та психіатрами, зокрема і з урахуванням стигматизації потреби у психологічній допомозі. Тобто за потреби пацієнт може отримувати допомогу та почуватися при цьому комфортніше, відвідуючи не психіатра, а сімейного лікаря. "Для пацієнта це більш комфортний спосіб спілкування з медичною системою", - каже вона.

Що про це думають лікарі-практики

Як зауважує практикуючий психотерапевт Володимир Станчишин, курсу тривалістю 29 годин не достатньо для того, аби непрофільний спеціаліст міг займатися психотерапією. Проте, на його думку, цього достатньо, аби лікарі вміли розпізнати основні ознаки певних психологічних розладів. "Для того, щоб мати якусь рамку, орієнтацію - я думаю, що це надзвичайно важлива ініціатива, і вона точно необхідна. Я думаю взагалі, що для всіх лікарів мали б впроваджуватися додаткові курси і про те, як повідомляти діагнози, як говорити, про етику поведінки з пацієнтом. Бо це також про психологію, про те, як те, що ти говориш пацієнту, впливає на його психологічний стан. Тобто такі ініціативи дуже корисні, хоча ми й не очікуємо, що на виході цей лікар стане психотерапевтом", - каже він.

На думку сімейної лікарки Віолетти Лійки, лікарю первинної ланки точно варто звертати увагу на психічний стан пацієнта та чітко розрізняти, де межа соматичної, а де - психологічної проблеми. Але переносити відповідальність за психотерапію на сімейного лікаря чи терапевта точно не варто, вважає вона. [...]

Водночас усі практикуючі лікарі, з якими поспілкувалася DW, погоджуються з тим, що потрібно навчатися розпізнавати тривожні симптоми, вміти оцінити загальний стан, врахувати скарги пацієнта не лише з огляду на соматичні проблеми, а й на психологічні. Та у разі необхідності - перенаправити його до профільного спеціаліста, який би надав потрібну допомогу.

<https://life.pravda.com.ua/society/2023/01/9/252243/>

Сім'ї військових і цивільних полонених можуть отримати психологічну, юридичну і фінансову допомогу: як це зробити

Д. Кречетова

09.01.2023

Рідні та близькі цивільних або військових українців, які опинилися у російському полоні, можуть отримати юридичну або психологічну допомогу.

Такі громадяни також можуть звернутися, якщо потребують фінансової підтримки, розповідають у фонді "Мрія"...

Нині кожен українець/українка, чиї близькі знаходяться у ворожому полоні, може звернутися за допомогою:

- якщо необхідна юридична або психологічна допомога, телефонуйте до Центру з прав людини за телефоном 0 800 33 07 09 або 050 75 444 08;
- якщо вашій родині потрібна матеріальна допомога, пишіть на пошту фонду "Мрія" foundation.mriya@gmail.com.

<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3665225-potribna-dopomoga-ce-prosto-dobirka-servisiv-kvalifikovanoi-pidtrimki-postrazdalim-pid-cas-vijni.html>

Потрібна допомога? Добірка сервісів кваліфікованої підтримки постраждалим під час війни

05.02.2023

Де отримати якісну безоплатну кваліфіковану допомогу під час війни? Як обрати необхідного спеціаліста? В який спосіб можна звернутись по допомогу? Розказуємо у статті.

Комплексна допомога від моменту звернення з проблемою до її повного вирішення. Центри допомоги врятованим

Понад 7 мільйонів українців вимушено втекли зі своїх домівок від жаху війни у безпечніші регіони. Рятуючись від російського ворога, багато з них зазнали важких психоемоційних травм, втратили близьких, свою власність і не мають чіткого розуміння, що робити далі.

Саме тому, за ініціатииви Офісу Віцепрем'єр-міністра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції, сприяння Урядової Уповноваженої з питань гендерної політики та за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, й місцевих органів влади в Україні, розгортається мережа Центрів допомоги врятованим. Центри надають комплексну підтримку й інформацію кожному, хто не знає:

- з чого почати життя на новому місці?

- як знайти житло і роботу?
- де відновити втрачені документи?
- як пропрацювати травму і біль пережитого через війну?

Відповіді на ці та інші питання можна отримати в одному з Центрив допомоги врятованим, які відкриті вже в 5-ти містах України: у Дніпрі, Запоріжжі, Києві, Львові та Чернівцях. Там нададуть комплексну безоплатну психологічну, юридичну й інформаційну підтримку.[...]

В Центрах також надають допомогу тим громадянам, які зазнали будь-якого виду насильства, зокрема сексуального під час війни.

«Постраждали від насильства можуть розраховувати на цілковиту анонімність, конфіденційність і безумовність допомоги. Постраждала особа не повинна надавати докази, щоб отримати допомогу», – стверджує спеціалістка Центру допомоги врятованим.

Також якщо людина хоче поділитися своєю історією, їй не потрібно хвилюватися, що доведеться робити це знову і знову й переживати травматичний досвід, аби отримати допомогу. Достатньо один раз розповісти фахівцю про свою ситуацію. Далі фахівець з ведення випадку (відповідно до потреб постраждалої особи) самостійно організовує зустріч із надавачами необхідних послуг (напр., медиками) і супроводжує протягом усього процесу отримання такої допомоги.

[Контакти та адреси Центрив тут.](#)

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги

Вкрай важливо, аби громадяни могли отримати фахову допомогу навіть у найменшому містечку та селі. Для цього працюють мобільні бригади соціально-психологічної допомоги для постраждалих від домашнього насильства та насильства за ознакою статі від UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення.

Мобільні бригади – це спеціальні екіпажі висококваліфікованих фахівців, які оперативно й ефективно реагують на випадки насильства у 21 області України. Місія кожного екіпажу – дістатись навіть у найбільш віддалені чи малодоступні місця.

Координаторка сервісу Софія Кришталь порівнює їх з авто швидкої допомоги: «Їхня фішка – мобільність: клієнт не самотужки приходить по допомогу, допомога сама прибуває до нього».

Кожна зі 100 мобільних бригад, які наразі є в Україні, закріплена за окремою територіальною громадою. Вони працюють з її мешканками й мешканцями та з тимчасово переміщеними особами, якщо вони потребують фахової допомоги через домашнє насильство або насильство за ознакою статі, а також із певних причин не можуть дістатись спеціалізованих служб (напр., Центрив допомоги врятованим).

Часто бригади прибувають на виклик разом із поліцією: поки поліцейські фіксують випадок, фахівці мобільних бригад надають психологічну підтримку постраждалій особі.

Людмила Марчук, координаторка мобільної бригади у м. Житомир: «Якщо ситуація критична, ми забезпечуємо перенаправлення до спеціалізованих установ, а також до Центрів допомоги врятованим, де постраждалими дають усю необхідну інформацію, зокрема про те, де можна знайти тимчасове житло».

Звернутися по допомогу до мобільної бригади можна також і цілком конфіденційно.

«Буває так, що людина не хоче, щоб, наприклад, сусіди знали, що до неї приїжджала мобільна бригада, такі випадки також передбачені. Тоді з екіпажу та команди фахівців знімають усе брендування (будь-які впізнавані знаки, символіки, надписи)», – розповідає Софія Кришталь, координаторка сервісу.

Окрім виїздів на виклики, мобільні бригади також проводять просвітницьку роботу у територіальних громадах, щоб громадяни знали, що можна і треба робити у випадку насильства. Від початку повномасштабного вторгнення мобільні бригади можуть також надавати екстрену психологічну допомогу людям, які пережили насильство чи травми, пов'язані з війною.

Знайти адреси та контакти бригад у своєму районі та місті [можна тут](#).

Платформа Аврора Онлайн-допомога будь-де

На онлайн-платформі “Аврора” особи, які зазнали пов'язаного з війною насильства, зокрема, сексуального, можуть отримати безкоштовну спеціалізовану комплексну психотерапевтичну підтримку. Крім того, пропонуються консультації медичних фахівців з питань збереження здоров'я, зокрема репродуктивного, а також професійна допомога юристів. Людина зазначає, якої саме допомоги потребує, та самостійно обирає фахівця/фахівчиню, який(яка) забезпечуватиме тривалий супровід і керування випадком для уникнення повторної травматизації постраждалих. Важливо, що скористатись сервісом можна будь-де: як в Україні, так і поза її межами.

«Допомога надається онлайн, нею можуть скористатися люди, які знаходяться в будь-якому куточку України та за кордоном. Ми також надаємо дистанційну допомогу тим, хто перебуває у тимчасовій окупації. Звернутися за підтримкою можуть усі, незалежно від статі та віку: жінки, дівчата, чоловіки і хлопці, які зазнали насильства», – зазначає Ольга Чуєва, спеціалістка Фонду ООН у галузі народонаселення з питань реагування на пов'язане з конфліктом сексуальне насильство. Платформа реалізована за підтримки Уряду Великої Британії.

Щоб скористатися послугами, потрібно [заповнити форму на сайті](#).

«У нас працюють висококваліфіковані психотерапевтки та психотерапевти, юрист та юристка, психіатриня та гінекологиня (можливі очні прийоми в м.Київ), які пропонують підтримку і допомогу всім, хто постраждав від насильства, зокрема сексуального, пов'язаного з війною. Якщо людина пережила насильство, не знає, як жити далі і соромиться чи боїться комусь про це розповісти, вона може скористатися платформою, отримати психотерапевтичну підтримку абсолютно анонімно й конфіденційно. Наші фахівці та фахівчині допоможуть стабілізувати емоційний стан, подолати травматичний досвід, знайти внутрішні ресурси для відновлення життя та планування свого майбутнього», – каже Тетяна Татуревич, координаторка онлайн платформи «Аврора».

Гарячі лінії підтримки:

Допомога цілодобово, сім днів на тиждень

В умовах нестабільної ситуації через непередбачуваність повітряних атак, які вчиняє ворог проти мирних міст і сіл України, вкрай важливо, щоб людина мала змогу отримати оперативну і вичерпну консультацію від фахівців будь-якої миті. Саме національні гарячі лінії надають таку можливість і об'єднують в собі сервіс юридичної, психологічної і інформаційної підтримки цілодобово, сім днів на тиждень.

Громадська організація Ла Страда-Україна забезпечує цілодобову правову і психологічну підтримку на двох гарячих лініях:

- гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації (охоплює весь спектр захисту прав людини по цих напрямках),
- гарячої лінії для дітей та молоді (надає консультації дітям молоді та дорослим про проблеми дітей, підлітків, психологічні проблеми).

[...]Також наприкінці жовтня минулого року, організація Ла Страда спільно з Офісом генерального прокурора, запустила інноваційний продукт - телеграм чат-бот для постраждалих і свідків сексуального насильства, пов'язаного з війною. Чат-бот містить просвітницьку інформацію, адже виявляється люди часто цілком не усвідомлюють, що проти них було вчинено насильство. Інколи, як говорить Катерина Бороздіна, віцепрезидентка ГО «Ла Страда-Україна», це доводиться роз'яснювати: «В більшості випадків постраждалі - це жінки і є випадки, коли жінки не ідентифікують себе постраждалою. Наприклад, коли жінку змусили роздягнутися повністю перед російськими військовими, її не гвалтували, але жінка не розуміла, що це теж прояв сексуального насильства. Тому дуже важливо доносити, що сексуальне насильство пов'язане з війною - це не тільки акт згвалтування, це дійсно можуть бути дуже багато різних проявів».

Ще однією опцією чат-боту є спеціальна онлайн форма. Вона розроблена і запущена для тих, хто постраждав від сексуального насильства або став його свідком. Мета цієї форми - документувати злочини сексуального насильства, скоєні російськими солдатами проти мирного населення України...

Однак для збільшення шансів покарати кривдника, за те що він вчинив, зокрема і в національних судах, і під час міжнародних трибуналів, вкрай важливо, аби постраждалі заявляли про факт насильства і робили фіксацію злочину. Форму у чат-боті можна заповнити анонімно та конфіденційно.

Посилання на чат-бот у телеграм-каналі: @survivors_support_bot

Звернутися безкоштовно на гарячі лінії Ла-страда можна за телефонами:

Гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 (зі стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Гаряча лінія для дітей та молоді: 0 800 500 225 (зі стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Також можна отримати консультацію у месенджері або через електронну пошту. Контакти за посиланням: <https://la-strada.org.ua/>

Ще одна цілодобова підтримка громадян – **Урядова гаряча лінія – 15-47**. Фахівці кол-центру безоплатно надають інформаційні консультації щодо існуючих сервісів, а також у випадку будь-якого виду насильства забезпечать кризову соціально-психологічну допомогу.

Важливо, аби кожен, хто зіткнувся з жахом війни, пережив травму або насильство, не відчував себе сам на сам зі своїми проблемами, а звертався по допомогу і, маючи підтримку висококваліфікованих фахівців, ефективно відновив відчуття опори під ногами.

<https://suspilne.media/373622-de-ukrainci-mozut-otrimati-bezoplatnu-psihologicnu-dopomogu-spisok-organizacij/>

Де українці можуть отримати безоплатну психологічну допомогу: список організацій

25.02.2023

Проект "ПОРУЧ"

ЮНІСЕФ спільно з Міністерством освіти та науки України запустили [проект "ПОРУЧ"](#). Директорка цієї громадської організації Тетяна Журавель розповіла, що з початку квітня 2022 року соціально-психологічну підтримку отримали понад 28 тисяч людей: 12 135 дітей, 10 634 батьків та 5 969 фахівців. [...]

Психологи проводять як групові, так і індивідуальні консультації в онлайн форматі або очно. Допомогу можуть отримати діти, підлітки, батьки, а також вчителі. Групові заняття проводяться серед 8-10 учасників разом з одним або двома психологами. Програма складається з шести зустрічей по 90 хв. Що стосується індивідуальних зустрічей, то зазвичай психологи проводять одну-дві консультації, але за потреби — до 5 консультацій раз на тиждень. Такі зустрічі проходять онлайн у Zoom двічі на тиждень впродовж місяця.

Загалом у проєкті працює 220 психологів з різних куточків України. Всі фахівці проходили додаткове навчання, яке було організовано спільно з Інститутом когнітивно-поведінкового втручання та фундацією “Діти й війна”. Щоб звернутися за допомогою фахівця, необхідно заповнити форму-заявку для [підлітків](#), [батьків](#), [освітян](#).

Кол-центр ВартоЖити

Кол-центр [#ВАРТОЖИТИ](#) заснований громадською організацією "Фонд Яніни Соколової". Керівниця Марта Гвоздь зазначила, що станом на 23 січня 2023 року психологи провели 4210 консультацій, з яких за січень прийняли 197 дзвінків від військовослужбовців та їхніх близьких.

До 24 лютого 2022 психологи працювали з онкопацієнтами та їхніми близькими. Після повномасштабного вторгнення команда консультиє всіх українців, кому потрібна допомога.

У кол-центрі працює лінія кризового консультивання усіх українців та підтримки дорослих онкопацієнтів. Кількість дзвінків необмежена, тривалість – до 1 години.

Загалом команда налічує 142 спеціалісти, які пройшли курси навчання в Україні у напрямку роботи з військовими та курси від ізраїльських спеціалістів у програмі MASHAV “Психосоціальна підтримка захисників та захисниць і їхніх родин”. Для того, щоб отримати консультацію спеціаліста телефонуйте за **номером гарячої лінії – 5522** з понеділка по п’ятницю протягом 11:00-19:00 години.

Проект "Хаб стійкості"

["Хаб стійкості"](#) — платформа створена двома спільнотами медійників і журналістів "Фундація Суспільність" та Центром психічного здоров'я "БрейнКульт". Співзасновник проєкту Андрій Сидоренко розповів, що на сайті зареєстровано понад 1000 користувачів та більш як 1300 записів на консультації.

Безоплатна підтримка Хабу охоплює два напрямки: допомога тим, хто перебуває в Україні, і тим, хто за кордоном. Тривають консультації по 50 хвилин, обмежень на кількість зустрічей немає.

Всі фахівці, які надають підтримку на платформі попередньо підтверджують свою кваліфікацію: надають дипломи про вищу психологічну освіту. Для зустрічі з психологом необхідно [зареєструватися](#) на сайті.

Онлайн платформа "Розкажи мені"

["Розкажи мені"](#) розроблена та створена Інститутом когнітивного моделювання. Керівниця центру Ольга Корбут розповіла, що з початку проєкту на платформу звернулися понад 45 000 людей, після початку повномасштабної війни — 28 000 людей. Фахівці допомагають всім українцям, хто потребує емоційної підтримки. [...]

Спеціалісти надають одну консультацію тривалістю 30-60 хвилин. Психолог може призначати й більше зустрічей в залежності від потреби людини, яка до нього звернулася. Також наразі триває проєкт за підтримкою ООН, де надають три безоплатні консультації.

Психологи під час реєстрації на платформі надають дипломи й сертифікати та мають хоча б рік досвіду консультування. Консультації надають не лише молоді спеціалісти, але й такі, що мають кілька десятків років практики. Щоб зв'язатися з фахівцем необхідно заповнити анкету.

Проєкт "РАЗОМ"

Засновниця соціального проєкту ["РАЗОМ"](#) Оксана Зінько зазначила, що з 28 лютого 2022 року вже відбулося понад 200 занять, які відвідали більше ніж 2000 людей. Також фахівці провели тисячі індивідуальних консультацій.

Взяти участь у проєкті можуть тільки повнолітні українці. Індивідуальні зустрічі проводять протягом трьох консультацій по 30 хвилин. Групи з психологічної підтримки відбуваються щоп'ятниці о 10:00 та 19:00 на платформі ZOOM за [цим посиланням](#).

<https://life.nv.ua/ukr/blogs/psihichne-zdorov-ya-chomu-priyshov-chas-zvertatisya-do-psihologiv-viyna-v-ukrajini-50300392.html>

**Ментальне здоров'я нації. Чому зараз так важливі психологи
27.01.2023**

[...] Більш ніж половина українців пережила та продовжує переживати стрес, пов'язаний з війною. Наслідки стресових ситуацій — те, що лишиться з усіма нами назавжди. [...]

Стрес, тривожність, емоційна нестабільність проявляються по-різному і залежать від пережитого досвіду та від обставин, у яких знаходиться людина. До прикладу, за висновками платформи roбота.ua, яка опитала на своєму вебсайті 1582 шукачів роботи щодо того, як стрес впливає на їхнє життя, 58,9% українців втрачають робочу й особисту ефективність через стрес, і лише 10,3% залишаються стійкими.

В іншому дослідженні — всеукраїнському телефонному опитуванні, яке провів Центр контент-аналізу (оброблено 2005 анкет) — майже 23% повідомили, що відчули вигорання, зниження продуктивності або безсилля, і ще понад 21% — депресію. При цьому понад 25% зазначили, що у них знизилися робочі результати, стало важко сконцентруватись.

Головна перешкода — недовіра

Отже, нехтувати проблемою означатиме погіршувати свій стан, робочі показники, а відтак і якість життя. Чому ж українці не поспішають до психологів, принаймні не роблять це з тією ж готовністю, з якою йдуть чи телефонують до свого сімейного лікаря, коли у них проявляються симптоми хвороби? Якими є основні перешкоди та стереотипи, що найбільш часто змушують відмовлятися від думки про звернення до психолога?

Експерти, опитані дослідницькою компанією Gradus Research наприкінці вересня 2022, зазначають, що основним бар'єром до звернення є відсутність такої культури, норми в українському суспільстві. Українці просто не знають, за яких причин та куди потрібно звертатися, не довіряють психологам як спеціалістам. Так, найбільш поширеним стереотипом, відповідно до цього дослідження, є думка, що «психологічна допомога — це для психічно хворих людей» (так вважають 49%). Ще 44% українців вважають, що зі своїми психологічними проблемами вони впораються самостійно. 22% стверджують, що психологи не допомагають, а просто намагаються витягнути якомога більше грошей. А 36% просто не бачать різниці між психологом та психіатром, вважаючи їх однаковими спеціалістами (у той час, як психіатр є лікарем, який лікує розлади психіки, а психолог не призначає ліків, а допомагає людині впорядкувати власні думки).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТЕРЕОТИПИ

На думку експертів, найбільш поширеними стереотипами є те, що психологічна допомога необхідна лише психічно хворим людям та що з психологічними проблемами можна впоратися самостійно. Близько третини декларують, що українці не бачать різниці між психологом та психіатром. Також третина зазначає що усі нижченаведені стереотипи є однаково поширеними.



На Вашу думку, які стереотипи стосовно психологічної допомоги є найбільш поширеними серед українців?

11

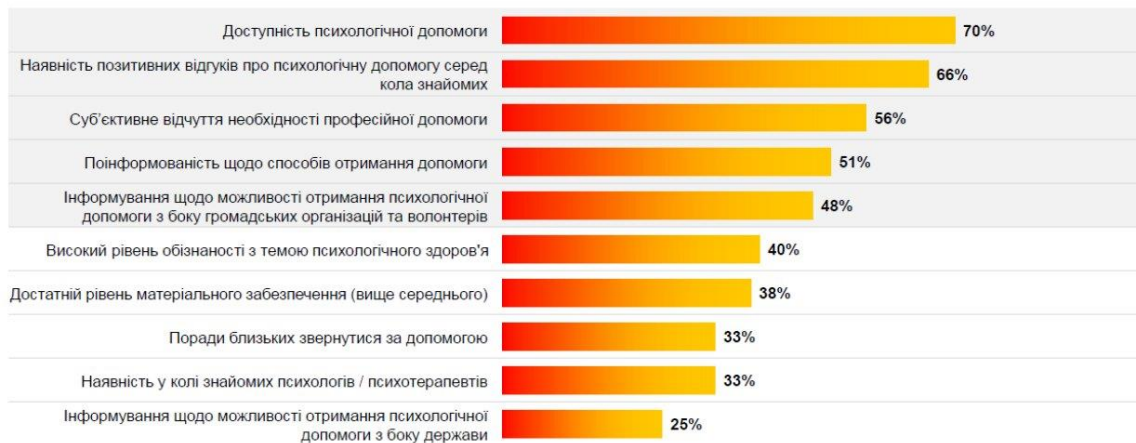
Отже, недовіра та стереотипи — найперша причина, яка стримує людей від звернення до психолога по допомогу.

Другим важливим чинником є гроші. Падіння доходів внаслідок війни зробило шлях до психолога закритим для багатьох українців. Хоча в Україні зараз є достатньо програм, які забезпечують безоплатну психологічну допомогу.

Але повернемося до того, з чого почали: війна радикально змінила наше психологічне здоров'я і більшості українців доведеться з цим щось робити. Понад 60% опитаних Gradus Research після 24 лютого пережили тривожність, страх або паніку. 63,5% не звертались по психологічну допомогу, бо вважають, що їм це не потрібно. А ті, хто звертався, прагнули отримати моральну підтримку (48,2%) та підвищити продуктивність (14,6%).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ДРАЙВЕРИ ЗВЕРНЕННЯ

На думку респондентів, обізнаність та доступність сприяють зверненню по психологічну допомогу, в тому числі наявність позитивних відгуків та проінформованість про способи отримання допомоги. Суб'єктивне відчуття необхідності як драйвер вказують 56% опитаних експертів. Найменш ефективними обставинами є інформування з боку держави, поради близьких та особисте знайомство з психологом / психотерапевтом.



На Вашу думку, які обставини сприяють зверненню по психологічну допомогу?

15

Психолог: де знайти, чого чекати

Оскільки стрес — природна реакція нашого організму на події, що з нами відбуваються, то й підхід має бути комплексний. Щоб впоратися зі стресом та допомогти собі та своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зміцнення, людині буде корисним оволодіти мінімальним набором прийомів базової психологічної допомоги.

Професійний психолог може допомогти зрозуміти причини симптомів, роз'яснити стан, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення. Також він порекомендує методи самопомоги або формат професійної психологічної допомоги.

Наталія Зарецька, координаторка Центру психологічної допомоги (м. Буча) та радниця з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжнародного медичного корпусу, наголошує, що тих, кому потрібна психологічна допомога, сьогодні значно більше, ніж фахівців. Пані Зарецька працювала в Бучі з квітня як психолог-волонтер і готова була допомагати Бучанській громаді на волонтерських засадах протягом півроку. Але попит виявився настільки високим, що вже в червні вона відкрила Бучанський центр психологічної допомоги за підтримки Бучанської міської ради, Національного університету Києво-Могилянська академія та Мальтійської служби допомоги. З вересня до підтримки Бучанського центру приєднався Міжнародний медичний корпус та ГО «CESVI» (Бергамо, Італія).

Схожі ініціативи працюють і в інших населених пунктах. Також існує онлайн [курс з психологічної самопомоги](#).

Мільйони ментальних проблем

«Уроки, засвоєні з інших надзвичайних ситуацій, свідчать, що війна матиме прямі й опосередковані наслідки для психічного здоров'я та благополуччя українців. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 20% населення, яке упродовж останніх 10 років проживає в районах, що постраждали від військових конфліктів, має певну форму психічного розладу — від легкої депресії і тривожності до психозу, і майже кожна десята особа має психічний розлад помірної або важкої ступеня», — говорить Олександра Машкевич, генеральна директорка директорату медичних послуг МОЗ України. Отже, йдеться про мільйони осіб, які матимуть певний розлад психічного здоров'я.

Причому, оскільки у кожного власні, унікальні життєві обставини та проблеми, робота з кожною аудиторією (групою) потребуватиме специфічних методик.

Професійні психологи допоможуть нам подолати травми війни, конвертувавши їх у посттравматичне зростання. Це зробить нас сильнішими і стійкішими: кожного окремо і в якості єдиної спільноти. Здорова нація збудує нову успішну Україну.

<https://okhtyrkamr.gov.ua/%d1%82%d0%b2%d0%be%d1%80%d1%87%d1%96-%d1%82%d0%b0%d0%bb%d0%b0%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d1%96-%d0%bd%d0%b5%d0%b7%d1%80%d1%96%d0%b2%d0%bd%d1%8f%d0%bd%d1%96-%f0%9f%a4%a9/>

Про освітній курс “Життєстійкість молоді в умовах кризи”

11.01.2023

У межах реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року на платформі “Prometheus” розміщено новий освітній курс **“Життєстійкість молоді в умовах кризи”**. Він є безкоштовним та проводиться в онлайн-форматі. Після завершення навчання його слухачі отримають сертифікати.

* Мета освітнього онлайн-курсу – допомогти молоді набути навичок життєстійкості, що дозволить їм бути краще підготовленими до травм, загроз і значних стресів в умовах повномасштабної війни, що триває.

Освітній онлайн-курс “Життєстійкість молоді в умовах кризи” дає відповіді на такі питання: як керувати своїм станом під час травматичних подій; як надавати психологічну допомогу собі та іншим; як аналізувати власні ресурси та планувати їх відновлення, коли це потрібно; що потрібно, щоб впевнено комунікувати з близькими, друзями, під час навчання та роботи у стресових ситуаціях; яким чином можна повертати собі відчуття контролю над власним життям.

◆ Цей курс для молодих людей, які бажають навчатися, працювати та допомагати іншим попри стреси, життєві потрясіння та складні ситуації. Курс зацікавить вас, якщо ви прагнете піклуватися про свої внутрішні ресурси, бажаєте розвиватися та реалізовувати себе в різних сферах, використовуючи кризи як трамплін для власного розвитку.

Відеолекції, завдання, форум і можливість отримати сертифікат доступні в будь-який час.

Курс доступний на платформі “Prometheus”.

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihoeemocijna-dopomoga-yak-pidtrimati-pozitivnij-nastrij-u-stani-ochikuvannya>

Психоемоційна допомога: як підтримати позитивний настрій у стані «очікування»

22.02.2023

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України», команда психологів та педагогів на регулярній основі здійснює заходи для підтримки українців та надає корисні практичні матеріали.

Напередодні річниці повномасштабного вторгнення рф в Україну більшість із нас має певні ознаки впливу подій цього часу на психоемоційний стан організму: тривожність, занепокоєння, пригнічення, емоційні «гойдалки» тощо. Тому нагадуємо, що відчувати страх – це нормальна реакція організму на небезпеку. Крім страху напередодні «символічних» дат, кожен може перебувати у стані «очікування».

Пропонуємо розібратися із власними емоційними станами, а саме розповімо, як зберегти стійкість і позитивний настрій.

Настрій – це загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, але забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус (позитивний стан – бадьорість, піднесеність; негативний – пригніченість).

Настрій впливає на сприйняття дійсності та ефективність роботи. Зокрема, під час пригніченого настрою може знизитися потреба у самореалізації, зокрема у професійній діяльності, фізичній активності, спілкуванні, змінитися харчова поведінка тощо.

Щоб зменшити вплив страху, панічних приступів чи навіть постратматичного синдрому (ПТРС), варто намагатися контролювати психоемоційний стан.

Найперше потрібно зосередитися, проаналізувати ситуацію та виділити фактори, які ви можете змінити. Наприклад, щодня виділяйте 15-30 «антистресових» хвилин для підтримки власного ментального здоров'я.

У випадку, коли самотійно не можете допомогти собі або своїм близьким, зверніться до фахівця. Також для психоемоційної підтримки працює телеграм-канал «Подбай про себе», де можна залишити коментар та отримати кваліфіковану відповідь.

Головне, що ми маємо усвідомлювати, в очікуванні – немає правильного переліку почуттів чи емоцій, які ми маємо переживати. Важливо – прислухатися до себе й довіряти собі, дозволяти відчувати тут і зараз.

Як можна собі допомогти:

- Фокусуйтеся на тому, що можете контролювати. Плануйте повсякденні справи та дотримуйтеся плану, приймайте маленькі рішення.
- Зменшіть відстежування новин: у час, коли всі переймаються та обговорюють одну тему, вимикайте телевізор та обмежте користування соціальними мережами.
- Зробіть свій внесок у хороші справи. Знайдіть спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Якщо не маєте ресурсу для великої діяльності – сконцентруйтеся на своєму оточенні. Зробіть комплімент другу або принесіть каву для колеги. Це допоможе впоратися із негативом.
- Підтримуйте зв'язок з людьми у вашій громаді чи родині. Під час значних криз підтримка людей, які проживають ту ж ситуацію, допоможе вам упоратися зі складнощами.
- Дозвольте собі відчувати. Бути сумним, розчарованим – нормально. Якщо хочете плакати – поплачте. Не можна накопичувати негативні емоції, їхнє вивільнення дозволить почуватися ліпше.
- Облаштуйте комфортне середовище. Оточіть себе приємними і зручними речами. Дивіться улюблені фільми, їжте смачну їжу чи майте цікаве хобі.
- Зменшуйте напругу в тілі. Коли ми у стресі, наші м'язи зазвичай затиснені. Практикуйте дихальні вправи, медитацію на розслаблення.

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichna-dopomoga-bude-nadavatisya-usim-uchasnikam-osvitnogo-procesu-sistemno-ta-efektivno>

Психологічна допомога буде надаватися усім учасникам освітнього процесу системно та ефективно

23.02.2023

Міністерство освіти і науки України розпочало масштабну реформу психологічної служби у системі освіти. Зважаючи на виклики, які постали перед країною через військову агресію РФ, у минулому році було створено [Екосистему психологічної допомоги в сфері освіти](#).

21 лютого 2023 року відбулася [стратегічна сесія «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби задля забезпечення ментального здоров'я учасників освітнього процесу»](#), яка зібрала керівників обласних департаментів освіти та відділів освіти громад, практичних (шкільних) психологів, соціальних педагогів, керівників профільних інститутів Національної академії педагогічних наук України, іноземних фахівців з Ізраїлю, США та ЄС, а також представників міжнародних та громадських організацій.

«Актуальність цього питання вкрай висока, адже наразі досвід «дотику до війни» мають мінімум 50% громадян України, які потребуватимуть психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності, зокрема близько 4 млн підлітків, – про що було оголошено під час розширеного засідання Міжвідомчої координаційної ради. Мета стратегічної сесії – виявити проблеми та потреби, а також сформувані пропозиції конкретних кроків на 2023 рік щодо забезпечення належної психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу під час та після завершення військових дій», – зазначив Генеральний директор директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Міністерства освіти і науки України Олег Єресько.[...]

Під час заходу учасники обговорили проблемні питання та виклики, з якими стикаються у роботі практичні психологи та соціальні педагоги у закладах освіти, та запропонували рішення, що зазначені у підсумковому документі:

- підтримати ініціативу Міністерства освіти і науки України щодо розміщення методичних та інформаційних матеріалів для роботи фахівців психологічної служби з питань психосоціальної підтримки та психологічної допомоги на одному ресурсі <https://www.mentalhelp.in.ua> з метою забезпечення швидкого доступу до зазначених матеріалів в режимі 24/7;
- з метою підвищення ефективності діяльності працівників усіх ланок психологічної служби і для забезпечення доступності психологічної допомоги та індивідуального підходу до кожного здобувача в закладах освіти необхідно внести зміни до нормативів чисельності практичних психологів і соціальних педагогів, увівши у кожен заклад освіти ставку практичного психолога та соціального педагога, незалежно від наповнюваності закладу освіти здобувачами освіти;
- ініціювати збільшення розміру посадових окладів практичного психолога і соціального педагога;

- розширити повноваження практичного психолога, який впливатиме на рішення керівника закладу освіти з питань піклування про психічне здоров'я учасників освітнього процесу;
- рекомендувати керівникам закладів освіти вжити заходів щодо впровадження факультативних курсів з основ психології та розвитку емоційного інтелекту для здобувачів освіти;
- доручити ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» створити електронну систему звітності з метою оптимізації роботи фахівців психологічної служби;
- рекомендувати освітянами проходження курсу підвищення кваліфікації щодо надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу;
- забезпечити піклування про психосоціальний та психологічний добробут педагогів;
- здійснити підготовку фахівців, які надаватимуть супервізію у офлайн-форматі, а також створити загальнодоступну базу щодо надання фахової (супервізійної) допомоги фахівцям психологічної служби у громаді;
- ініціювати організацію навчання практичних психологів, соціальних педагогів та працівників інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ) за програмою з доведеною ефективністю щодо особливостей роботи зі складними випадками серед учасників освітнього процесу після перенаправлення;
- розробити механізми, алгоритми та протоколи перенаправлення, взявши за основу рекомендації щодо перенаправлення Міжвідомчого постійного комітету;
- провести інформаційну кампанію серед учасників освітнього процесу з метою долучення до користування методичними та навчальними матеріалами, сервісами та інструментами, які розміщено та які постійно оновлюватимуться на порталі Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти: menthelp.in.ua.

«Ми розпочали системну роботу удосконалення діяльності психологічної служби та будемо продовжувати її, залучаючи найкращих українських та іноземних фахівців, використовуючи успішні міжнародні протоколи та кейси, задля належного забезпечення психосоціальної підтримки та створюючи можливість для роботи зі складними випадками серед учасників освітнього процесу. У сьогоднішній стратегічній сесії взяли участь понад 2 600 практичних психологів, 1 200 з яких надали пропозиції, – це свідчить про те, що реформа психологічної служби відбувається з урахуванням потреб у кожній громаді, у кожному закладі освіти», – сказав директор Інституту модернізації змісту освіти Євген Баженов.

Також були презентовані результати діяльності Екосистеми з психологічної допомоги у сфері освіти, якими поділився заступник голови Асоціації інноваційної та цифрової освіти Дмитро Бондаренко: «Підвищення кваліфікації надання першої психологічної допомоги вже пройшли понад 25 тис. освітян. Наразі створено курс управління стресом на основі методики Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), упродовж року освітяни мають можливість отримувати індивідуальну супервізію через технологію «перегорнутого кол-центру». Діти та їхні батьки мають можливість навчитися простим, але ефективним технікам повернення у ресурсний стан, завдяки 108 відеотренінгам від відомих телевізійних ведучих та психологів Дмитра Карпачова та Олени Адамової».

За його словами, з початку року в межах Екосистеми, розпочала роботу Комунікаційна платформа, до якої вже долучилися понад 10 тис. практичних (шкільних) психологів, де постійно відбувається обмін найкращими кейсами, проводяться майстер-класи від іноземних та українських фахівців.

Отже, у сфері освіти вже системно забезпечується психосоціальна підтримка, а наступний важливий крок – це робота зі складними випадками серед учасників освітнього процесу після перенаправлення.

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihuemocijna-pidtrimka-yak-uporatisya-iz-sindromom-richnici>

**Психоемоційна підтримка: як упоратися із «синдромом річниці»
24.02.2023**

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України», командою психологів та педагогів на регулярній основі здійснює заходи для підтримки українців та надає корисні практичні матеріали. У річницю повномасштабної агресії росії психологи розповідають про «синдром» або «ефект річниці» та шляхи мінімізації негативних відчуттів.

«Синдром» або «ефект річниці» – повторне переживання того, що колись травмувало. Ефект цей є природним, але дуже непростим етапом у переживанні травматичного досвіду. Реакція людини на річницю може тривати кілька днів або навіть тижнів, а тому важливо розуміти, що відбувається саме зараз і якими методами можна підтримати себе та близьких. [...]

Важливо знати, чому в нас виникають ті чи інші емоції та стани.

Травматична подія, яку довелося пережити – вже автоматично спричиняє в нас асоціативний ряд – імпринтинг. Він може бути негативним або ж позитивним, залежно від того, які події запам'яталися. Увага людини працює вибірково: ми запам'ятовуємо окремі деталі, що стають тригерами. Вони й будуть запускати реакцію, що побудована на асоціаціях. Нагадуваннями можуть бути сама дата, кінець зими, новини – і ось тривога знову з нами.

Сприйняття населенням теперішньої ситуації і готовності діяти можна умовно розділити на три типи: паніка, витіснення, дія.

Тип «витіснення». Люди відкидають інформацію, повторюють всім, що все буде гаразд, нічого страшного не станеться. Плюс у тому, що їхня емоційна сфера перебуває у стабільному стані. Мінус – вони можуть бути невідготовленими до прийняття адекватних рішень. Тому тут важливо продумати – якщо раптом щось станеться, як я діятиму!

Тип «паніка». У таких людей проявляються апатія, роздратування, ненависть, підвищена тривожність. А що більше емоцій, то менше раціонального мислення.

Тип «дія». Люди раціонально, адекватно сприймають ситуацію з відповідними проявами емоцій, можуть допомогти і собі та іншим.

Що потрібно робити для зниження таких настроїв?

Визначити, до якого типу належите – і вжити відповідних заходів.

- Дозувати інформаційний шум та не обговорювати тривожну інформацію з родичами, близькими, колегами, дітьми
- Намагатися самостійно аналізувати інформацію, а не слухати аналіз інших.
- Прописати для себе та рідних послідовність дій під час екстремальних ситуацій. Покрокова реакція дозволить подолати страх, який у будь-якому випадку буде присутнім, якщо прийде якесь лихо і ми не зможемо раціонально мислити.
- Продумати коло своєї підтримки, кому ви зателефонуєте, до кого звернетесь у разі виникнення неприємних відчуттів.
- Повторювати: це був минулий рік, він пройшов. Це вже новий рік, новий лютий.
- Дати собі право проживати емоції так, як відчуваєте. Назвіть свої емоції та прийміть їх. Назвіть свої емоції та прийміть їх.
- Дозволити собі день не читати повідомлення та новини. Припиніть нескінченно гортати стрічку в телеграм-каналах та соціальних мережах. Якщо трапиться щось важливе – повірте, вам обов'язково повідомлять.

- Подбати про себе. Достатня кількість води, збалансоване харчування, здоровий сон, прогулянки на свіжому повітрі, вітаміни та помірні фізичні навантаження дозволять почуватися значно ліпше, і відповідно, додасться емоційних сил.
- Збирати історії, які вас надихають і змушують пишатися Україною та співвітчизниками.
- Не нехтувати допомогою психолога. Війна – це не нормально. І наше завдання – до її завершення залишитися психологічно здоровими.
- Подумати про свій «Переможний день». Перемога України буде обов'язково! Тому вже зараз замисліться: «З якими власними перемогами я зустріну цю омріяну подію»?

<https://www.44.ua/news/3541620/bezkostovna-psihologicna-dopomoga-pid-cas-vijni-vid-mecleecom>

Безкоштовна психологічна допомога під час війни від Meclee.com
Гладишева Ю.
03.02.2023

З перших днів вторгнення сервіс психотерапії [онлайн Meclee](#) надає екстрену і безкоштовну психологічну допомогу для постраждалих від війни.

Хто може отримати безкоштовну консультацію?

- учасники бойових дій;
- свідки бойових дій;
- вимушені переселенці внаслідок бойових дій;
- мешканці окупованих територій;
- мешканці звільнених окупованих територій.

Ви можете обрати будь якого фахівця зі списку волонтерів сервісу за посиланням <https://meclee.com/rusскиykorabl-idinahui> і записатися до нього на зустріч. Виберіть конкретну дату сеансу і не витрачайте час на спілкування з підтримкою.

Поки ви очікуєте сеанс, фахівці сервісу підготували для вас матеріал, який допоможе навчитись відновлювати етиєву енергію під час війни.

Де брати сили, якщо сил немає ні на що?

Фізичне та психологічне виснаження зараз стали вже майже звичними. Війна, евакуація, постійна напруга від тривожних новин і невідомість створюють умови, до яких наша психіка не пристосована.

Проте сили необхідні. Тому сьогодні про те, чи себе підтримувати, коли сили вже вичерпуються або ж і вичерпані.

Під час виснаження найважливіше, що ми можемо зробити, — це підтримувати свій фізичний стан. Тому для початку потрібно налагодити режим харчування і сну, слідкувати за тим, щоби пити достатньо води. Без цих трьох компонентів — сну, їжі та води — жодні психологічні рекомендації не будуть ефективними.

Наступний чинник — рух. У стані виснаження здається, що рухатися хочеться в останню чергу. Але завмирання та пасивність лише посилюють втому. Тому рухайтесь! Оберіть те, що можете зараз зробити: прогулятися, потанцювати, зробити практику йоги або ж просто потрусити руками та ногами (до речі, це можна зробити й лежачи в ліжку). Зверніть увагу, як рух надає тілу енергії.

Часто стан виснаження виникає тоді, коли ми в чомусь себе стримуємо, наприклад, у прояві емоцій або втіленні бажань. Пригадайте, коли ви востаннє дозволяли собі спонтанно поплакати чи випити каву в кав'ярні. На стримування йде дуже багато енергії, що і викликає стан втоми.

Важливо помітити своє виснаження та дозволити собі приділити свідому увагу власному відновленню. Ігноруючи свій стан або вмовляючи себе, що все насправді добре, що зараз не час відпочивати, ви забираєте в себе ще більше сил. Стан виснаження не минає сам собою, і це нормально брати паузу для повернення собі енергії.

<https://ukr-ednist.com.ua/>

Кваліфікована психологічна допомога

Соціально волонтерська ініціатива «УкрЄдність» — товариство професійних фахівців, які об'єдналися, щоб надавати безкоштовну психологічну допомогу українцям, що постраждали від війни. Наша команда складається з понад 55-ти кваліфікованих фахівців волонтерів в області психічного здоров'я, які є експертами у широкому спектрі психологічних проблем, мають професійні кваліфікації, володіють українською, російською та англійською мовами.

Кожен наш фахівець погодився надати від однієї до трьох безкоштовних онлайн – консультацій, хоча кожен має право вирішувати, скільки проводити консультацій в залежності від ситуації. Це може бути: перша психологічна допомога, психологічна підтримуюча сесія, кризове консультування. Ми залишаємо за спеціалістом право відмовити у консультації чи тривалій терапії, яка була пов'язана з травмами, ситуаціями до воєнного стану.

Також, за підтримки наших фахівців, в ініціативі діють: групи підтримки, ресурсні групи, групи самодопомоги, інтерв'їзійні зустрічі для колег, та публікуються корисні матеріали, для самодопомоги.

Хто може стати нашим клієнтом?

Ми відкриті для усіх громадян України – тих, хто наразі залишається в країні та тих, кого війна змусила тимчасово переселитися. Усі наші зустрічі відбуваються онлайн, тому клієнтам необхідно мати стабільне інтернет з'єднання.

До нас можна звертатися коли ви:

- хвилюєтеся за своє здоров'я, чи здоров'я рідних;
- не можете впоратися зі своїми емоціями;
- налякані, розгублені, відчуваєте паніку, заціпеніння;
- не можете заспокоїти близьку людину, дитину;
- переживаєте шок, гострий стрес, втрату близької людини;
- ви волонтер і потребуєте підтримки;
- відчуваєте почуття провини, провину вцілілого;
- зазнали психологічного, фізичного, сексуального насильства;
- знаходитеся за межами країни і потребуєте підтримки;
- тривожитесь за рідних, з якими немає зв'язку;
- відчуваєте страх, злість, сум, відчай, тощо..

Наша команда працює щоденно з 8:00 – 21:00.

Що ми пропонуємо?

Надішліть [запит на консультацію](#), а ми у свою чергу підберемо для вас фахівця, відповідно до зазначених вами проблем, бажаного часу зустрічі та мови спілкування.

Ви можете відвідувати [безкоштовні підтримуючі групи](#), які ведуть наші фахівці у зазначений час. Для цього потрібно зареєструватися. Опісля, на вашу скриньку прийде посилання на Zoom (попередньо потрібно встановити програму на свій смартфон чи ПК.)

Наш [блог](#) щоденно наповнюється корисним матеріалом. Практичні рекомендації, підтримка, самодопомога, тощо.

Сторінки в соцмережах:

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

https://www.instagram.com/ukr_ednist/

<https://tsn.ua/video/video-novini/bezkoshtovna-psihologichna-dopomoga-dlya-postrazhdalih-vid-viyni-yak-otrimati.html>

**Безкоштовна психологічна допомога для постраждалих від війни:
як отримати? (відео)**

09.02.23

Психосоціальна підтримка під час війни. Від початку 2023 в 14 лікарнях України запрацювали фахівці, що пройшли спеціальну підготовку. Їхнє головне завдання - робота з людьми, які зазнали складних психологічних травм. Серед перших пацієнтів - вихователька, що врятувала дітей з дитячого садочка під час падіння гвинтокрила в Броварах. Скільки спеціалістів підготували в рамках ініціативи першої леді Олени Зеленської та в яких областях до них можна звернутися по безоплатну допомогу – дивіться.

<https://ms.detector.media/trendi/post/31161/2023-02-08-mintsyfry-stvorylo-osvitniy-serial-pro-pidtrymku-psykhichnogo-zdorovya-ditey-pid-chas-viyny/>

Мінцифри створило освітній серіал про підтримку психічного здоров'я дітей під час війни

08.02.2023

На порталі «Дія.Цифрова освіта» вийшов серіал «Бути поруч» про підтримку психічного здоров'я дітей в умовах війни. Про це повідомило Мінцифри у телеграмі.

Як зазначили в повідомленні, освітній серіал допоможе краще зрозуміти почуття та емоції дітей і навчить розпізнавати посттравматичний стресовий розлад за його симптомами. Глядачі дізнаються про те, які практики можна застосувати, аби відновити власний спокій та стабілізувати стан дітей.

«Під час повітряних тривог, коли є ймовірність авіазагроз з боку РФ, діти та дорослі відчують напруження, хвилювання і страх. І це нормально в екстремальних ситуаціях, але часто такі стани не минають безслідно. Вдячний партнерам за ініціативність та кроки у створенні сучасних та зручних інструментів для підтримки освітян та учнів під час навчання. Створюючи нові інструменти для підтримки та розвитку особистості під час складних життєвих умов, ми формуємо важливий фундамент для відбудови майбутнього»,— зазначив міністр освіти і науки України Сергій Шкарлет у телеграмі.

Курс складається з 11 епізодів, що тривають від 5 до 20 хвилин. Серії поділяються на три модулі:

«Як війна впливає на дітей»;

«Чим спеціалісти можуть допомогти дітям»;

«Підтримка психічного здоров'я дітей і фахівців».

Переглянути освітній серіал «Бути поруч» можна за [посиланням](#).

<https://cs.detector.media/community/texts/185176/2023-02-08-de-ukrainsi-mozhut-otrymaty-psykhologichnu-dopomogu-perelik-resursiv-vid-gromadskykh-i-derzhavnykh-organizatsiy/>

Де українці можуть отримати психологічну допомогу. Перелік ресурсів від громадських і державних організацій
08.02.2023

Підтримку психологічного здоров'я неповнолітніх надає благодійний фонд «Діти героїв», що опікується дітьми, які втратили батьків внаслідок війни. Головна психологиня фонду Марта Білик говорить про важливість прийняття психологічної допомоги:

«У всіх кризових, стресових, складних ситуаціях важливо, щоб біля дитини завжди був дорослий, кому можна довірити свої страхи, переживання та сум. Опікуни та рідні дітей зазвичай самі потребують психологічної підтримки, адже серед загиблих — їхні чоловіки, дружини, брати, сестри, діти. Перебуваючи в полоні власних почуттів, дорослі часто не помічають горювання дитини або ж не мають ресурсу чи знань для підтримки. У таких ситуаціях дитина може проживати подвійну втрату — фізичну (дорослого, що загинув) та втрату емоційного контакту з тими, хто залишився поруч. Тому важливо, щоб родини покладалися не лише на власні сили, але й передусім зверталися до професіоналів за комплексною допомогою, зокрема і психологічною», — пояснила психологиня.

БФ «Діти Героїв» зібрав інформацію про безплатну психологічну допомогу, яку дорослі українці можуть отримати у профільних організаціях:

1. Київський міський кризовий центр [«Соціотерапія»](#). Тут надають допомогу цивільним і військовим. Терапія триває місяць на стаціонарній основі.
2. [Lifeline Ukraine](#). Організація приймає запити від усіх громадян та допомагає людям у суїцидальних станах. Гаряча лінія: 7333
3. [БФ «Право на захист»](#). Безплатну психологічну допомогу надають ВПО, волонтерам та організаціям.
4. [БФ «Сильні»](#). Тут безплатну психологічну допомогу отримують люди, які після 24 лютого пережили сексуальне насильство.
5. На платформі [«Veteran hub»](#) допомагають військовим, ветеранам та їхнім родинам. Гаряча лінія: +38 067 348 28 68.
6. **PIN (People in Need)**. В організації цілодобово надають першу психологічну допомогу. Гаряча лінія: 0 800 210 160
7. Соціальний проєкт [«Разом»](#). 30 хвилин із психологом.
8. [Kellimni](#) — психологічна допомога, чат з понеділка до п'ятниці з 10:00 до 14:00
9. [PsyHelpUa](#) — психологічна допомога онлайн

10.Гаряча лінія «Варто жити». Онлайн-допомога цивільним, військовим та їх родинам, а також онкохворим пацієнтам: 5522

<https://mrbrody.dosvit.org.ua/news/prezentatsiya-kursu-praktichni-navichki-podolannya-stresu-2023-02-06>

**Презентація курсу «Практичні навички подолання стресу»
06.02.2023**

В рамках проекту «Надання психосоціальної та емоційної підтримки населенню та покращення в громаді якості надання послуг з психічного здоров'я», який в 2022 році реалізовувала Асоціація інноваційної та цифрової освіти через Проєкт USAID «ГОВЕРЛА», в 2023 році стартує безкоштовне навчання для всіх мешканців громад на онлайн-курсі «Практичні навички подолання стресу» <https://hromada.academy/courses/praktichni-navichki-podolannya-stresu>, зокрема й для освітян та практичних (шкільних) психологів на основі ілюстрованого керівництва Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Важливі навички в періоди стресу» за підтримки ГО «Безбар'єрність» у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми ментального здоров'я.

З цього курсу кожен охочий дізнається про стрес та його наслідки, також отримає корисні поради для розвитку навичок управління стресом. Ми розповімо, як справлятися з несприятливими обставинами та продовжувати нормально жити навіть під час повномасштабної війни, а також розглянемо практичні поради, про те, як підтримувати психічне здоров'я.

Навчання безкоштовне!

Після завершення курсу — кожен випускник отримає сертифікат!!!

<https://shotam.info/ukrainsi-zapustyly-startap-iakyy-za-pohliadom-liudyny-vyivliaie-depresiiu-chy-tryvohu/>

Українці запустили стартап, який за поглядом виявляє депресію чи тривогу

М. Конопльова

12.02.2023

Українці запустили нейротехнологічний стартап Anima, що робить онлайн діагностику небезпечних станів психіки людини, пише AIN.ua.

Стартап використовує метод eye-tracking або аналізу руху ока. Засновники описують інструмент як щось на кшталт термометру для психіки. Мета стартапу ([ознайомитися можна тут](#)) – допомогти людям запобігти розладам психіки.

Як виник стартап?

Anima заснували керівний партнер агенції Aimbalance Роман Гавриш (СЕО) та науковець, Ph.D. нейробіології Сергій Данилов. Над проектом працювали три роки з моменту ідеї, і рік з моменту старту активної розробки.

Раніше вимірювання психічного стану можна було зробити тільки у психолога, психіатра або офлайн у клініці. Завдяки Anima це можна зробити онлайн. Ба більше, за словами Гавриша, стартап забезпечує глибший рівень аналізу завдяки технології айтрекінгу, яка тільки зараз виходить з наукових лабораторій на ринок...

Як це працює?

Як стверджують в Anima, eye-tracking технологія – це ефективна доказова дистанційна діагностика психічних станів людини. В основі тестування – стеження камерою за рухом сітківки ока та визначення викривлення уваги. Все, що потрібно для проходження нейропсихологічного тесту: ноутбук із камерою, інтернет та Google Chrome.

Тестування наразі доступне лише на десктопі, у браузері Google Chrome. Веб-камера фіксує рух очей і визначає, наскільки зміщений розподіл уваги щодо стимулів різного емоційного забарвлення. Завдяки цьому можна визначити:

- у якому стані перебувають базові нейрологічні системи,
- як швидко вони готові реагувати на небезпеку,
- емоційні стани інших людей.

Аналіз поведінкових реакцій людей дає змогу визначити рівень тривожності, депресії та прогнозувати ризик розвитку небезпечних станів.

«Аналізуючи рухи очей, те, як люди помічають та затримують увагу на емоційних, загрозливих стимулах, ми можемо визначити рівень тривожності або депресії, по суті, те, наскільки перспективним і безпечним сприймає людина навколишній світ», — пояснює Сергій Данилов.

Тому разом із персоналізованим результатом Anima надає рекомендації, як подолати такі стани, зберегти продуктивність і власне психічне здоров'я.

Цільова аудиторія та монетизація

Стартап орієнтувався на військових, оскільки під час повномасштабної війни вони перебувають у стані значного психічного напруження. Як розповіли в Anima, стартап співпрацював з військовими госпіталями та психологами, у тому числі на фронті.

«Класичні психологічні тести лише частково розв'язують проблему моніторингу готовності військових до стресів. Anima закриває питання визначення психологічної готовності до бою та дає змогу вчасно фіксувати небажані зміни психічного стану військового після і між боями для його своєчасної та швидкої реабілітації», — розповів Віктор Комаренко, військовий психолог Азову.

Для військових Anima доступний безкоштовно. Якщо ви військовий психолог або терапевт, що працює з переселенцями чи вразливими групами, доступ можна отримати за зверненням на адресу cooperation@anima.help...

Для цивільних додаток має декілька тарифних планів, починаючи від 39 грн за тест, який дозволяє провести діагностику свого психічного стану. Гроші від монетизації будуть спрямовані на безкоштовне тестування для військових та подальшу розробку продукту...

<https://ms.detector.media/trendi/post/31440/2023-03-19-minreintegratsii-zibralo-servisy-yaki-nadayut-bezkoshtovnu-psykhologichnu-dopomogu/>

**Мінреінтеграції зібрало сервіси, які надають безкоштовну психологічну допомогу
19.03.2023**

Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України [підготувало](#) перелік ресурсів, які пропонують українцям безкоштовну психологічну допомогу.

«Вплив війни на психологічне здоров'я неминучий. Але піклуватися про свій ментальний стан так само важливо, як і про фізичний. Ми збрали сервіси, які надають безкоштовну психологічну допомогу», — йдеться в повідомленні.

- **«ВартоЖити».** У колцентрі [«ВартоЖити»](#) можна отримати психологічну допомогу за номером 55-22 з 11:00 до 19:00 у будні.
- **Національна психологічна асоціація.** Сервіс працює у форматі первинної психологічної допомоги. Українці проконсультуватися у телефонному режимі за номером 0 800 100 102 або ж через відеозв'язок.
- **«Розкажи мені».** На онлайн-платформі можна залишити [заявку](#), якщо з'являється відчуття тривоги, турбують панічні атаки або ж депресія.
- **Lifeline Ukraine.** Звернутися за допомогою можна за номером цілодобової гарячої лінії 73-33 або написати повідомлення за [посиланням](#).

- «Людина в біді». Безкоштовні психологічні [консультації](#) надають за номером: 0 800 210 160.

Нагадаємо, нещодавно в Україні запрацювала [«Платформа допомоги врятованим»](#). Спеціалізований сайт містить інформацію про Центри допомоги врятованим, які уже створені у п'яти українських містах, спеціалізовані гарячі лінії, служби та організації, які безкоштовно забезпечують психологічну підтримку та надають правову допомогу постраждалим.

<https://sylappravdy.com/yak-pravylnu-komunikuvaty-z-tymy-hto-bachyv-vijnu-v-luczku-navchaly-pershovi-psyhologichnovi-dopomogy/>

Як правильно комунікувати з тими, хто бачив війну: в Луцьку навчали першої психологічної допомоги

Наталія Тарковська

24.03.2023

У Луцьку волонтерський штаб «Ангар» спільно з фондом Сергія Притули навчають волинян тактичної медицини, протимінної безпеки, орієнтуванню на місцевості та вмінню надати першу психологічну допомогу...

Психологиня Центру реабілітації учасників бойових дій Любава Казмірчук звертає увагу, що надавати першу психологічну допомогу в умовах воєнного стану можуть абсолютно всі – для цього не потрібно мати кваліфікацію психолога. Проте, за 8 років війни з Росією, ми, підкреслює спікерка, досі не знаємо, як це робити. Це є величезною проблемою на шляху відновлення як цивільних, які пережили обстріли чи окупацію, так і військових. Більше того, відсутність цих знань, особливо в членів родин учасників бойових дій, є причиною проблеми реінтеграції військових, яка спостерігалась в період з 2016 по 2019 роки.

Як надати першу психологічну допомогу

Головне – це вислухати людину. Для цього необхідно перебувати у безпечному місці і бажано наодинці. Якщо з об'єктивних причин це зробити неможливо, то необхідно толерантно підказати, хто і де зможе це зробити. Від можливих неправильних реакцій залежить відновлення людини.

«Коли ми слухаємо, то не думаємо, наскільки почуте відповідає реальності (це можуть бути в тому числі, і скарги на командування, і владу, і на окремих людей, ваших спільних знайомих чи інших). У відповідь на це можна казати фрази на кшталт: «чую тебе, погоджуюсь». Ми можемо обговорювати стресову подію або ж ні», – каже Любава Казмірчук.

Як каже психологиня, перша психологічна допомога є доволі директивною: людина може бути в стані шоку, а отже мати порушений зв'язок мозку із реальністю, при якому, однозначно, відсутнє критичне мислення, а актуальні лише емоції, якими є потреба ділитися. Кризова подія викликає дистрес (стан, за якого рівень нашого стресу стає настільки сильним і хронічним, що ми вже не можемо впоратися, – авт.), людина відчуває, як щось виходить з-під її контролю. Психотравматичною подією вважається та, яка несе загрозу життю. [...]

За словами спеціалістів, є три основні реакції людини на стрес: «бий, біжи, замри». Поява цих реакцій є абсолютно особистісною та не має об'єктивних причин, окрім активації інстинкту вижити. Найгіршою є реакція «замри», оскільки вона провокує розвиток ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, – ред.) і інших травматичних розладів.

Любава Казмірчук каже, що її найяскравішим проявом може бути те, як людина починає дивитися в одну точку, не помічаючи нічого: так званий «завтик», як кажуть в народі. Це означає, що важка інформація ще не вийшла з миндалевидного тіла для подальшого опрацювання.

Є три основні принципи надання психологічної допомоги: дивитися, слухати, направляти, – розповідає Любава Казмірчук.

«Дивитися» включає в себе турботу про безпеку, в тому числі і власну; чи має людина базові потреби такі як їжа, вода чи одяг; чи можемо ми вислухати людину. Проте, дуже важливо турбуватися й про себе. Якщо ми не будемо думати за себе, то не зможемо нікому допомогти. Цей принцип є ключовим у контексті надання будь-якої допомоги. Тут не йдеться про егоїзм: якщо з нами буде щось негаразд, то допомогти людині буде нікому.

«Слухати» – це про контакт. Ми звертаємось до особи, намагаємось дізнатись, як їй допомогти та чим.

«В майбутньому частими будуть ситуації, коли військові чи внутрішньо переміщені особи можуть випадати з реальності від голосних звуків, падати на землю. В такому випадку нашим завданням є перенаправити, тобто спокійно контактувати, розпитати і пояснити, що загрози їхньому життю немає, а їхня реакція є нормальною. Можна спитати, як людину звати, куди вона прямувала і чи дійде без сторонньої допомоги», – пояснює Казмірчук.

За її словами, в людей можуть спостерігатись інші види реакцій на стресові ситуації, проте ми можемо допомогти. Метою допомоги має стати робота лобних доль мозку, які ми маємо запустити. Щоб це зробити, необхідно встановити контакт з людиною. Він може бути прямий чи непрямий, фізичний, або за допомогою слів.

Фізичним контактом може бути легенький масаж голови, вух, точок біля очей та брів, під носом та посередині підборіддя. Хороші варіанти – це покласти руку на плече, розім'яти людині подушечки пальців рук – це додасть їй спокою і «заземлення». Дуже допомагає вправа – взяти людину руками, трішки нижче під пахвами та стиснути.

«Ми можемо запитати ім'я людини, чи розуміє вона, де знаходиться, чи бачить нас, чи чує, як вона. Метод простих запитань працює дуже добре, бо включає лобну кору. Говорити треба впевненим та спокійним тоном, аби людина не земпатувала на наші хвилювання. Не боїмось запитати людину «Як ти?», і отримати пасивно-агресивну відповідь «Ти що, сліпий\дурний?». Будь-яка відповідь – це вже встановлений контакт, а отже, це допоможе швидше «перетравити» те, що сталося», – зазначає фахівчиня.

При істериці важливо ізолювати людину від інших, щоб її стрес не передавався оточуючим. Потім людину треба заземлити, тобто зробити несподівану дію: не варто бити по обличчю, проте можна легенько обприскати водою, будь-що. Після істерики, яка забирає багато сил, потерпілому варто допомогти з базовими потребами: можна запропонувати чаю чи чогось солоденького.

«Якщо людина, каже що все гаразд, але ви бачите, що ні – просто говоріть з нею. Якщо ж навпаки, боїться контакту, ми повинні примусово витягувати її на це. Можемо попросити порахувати людей навколо, запитати, який сьогодні день. В цей час паралельно озвучуємо такі тези: «ти не один, я поруч, я з тобою». Ще дихання допомагає справлятися з тривогою, особливо, так зване нижнє, тобто животом. Можна покласти людині долоню на груди, аби вона почала дихати нашим ритмом або разом з нами», – радить психологиня.

Якщо йдеться про страх, то слід звернути увагу на положення тіла людини. Допомогти їй сісти нормально, якщо руки чи ноги при сидінні скручені. Далі – фізичний контакт.

«Ми можемо легенько покласти руку на плече, чи взяти за руку. Власне, якщо людина в контакті, можемо запитати, чи можна її обійняти. Якщо вона проти – не треба лізти», – перераховує методи взаємодії Любава Казмірчук.

Будь-які травматичні розлади мають меншу схильність розвиватися, коли людина не одна.

«Люди та військові, які знаходились під обстрілами, розповідали, в цей час вони сідали в укриттях чи окопах та тримали один одного за плечі, торкались головою до голови, тобто, інстинктивно виконували найголовніше правило – давали сигнал тілу, що вони не одні. Їх цього ніхто не вчив, але тіло спрацьовує. Це запускає «думалку». Також багато людей повернулись до паління з початком повномасштабного наступу. Все діло в диханні, а не в цигарці – під час цього процесу воно спокійніше та глибше», – пояснює фахівчиня.

ППД

Любава Казмірчук каже, що коли ж на людину нападає агресія, насамперед, треба створити безпечний простір, бо якщо людина може чинити шкоду собі чи іншим, то її можна просто затиснути, у військового – забрати зброю. Важливо уникати фрази «заспокойся». Це допоможе зробити монотонний спокійний голос, а також стійка поза тіла, наприклад, можна сісти, коли людина метушиться. Все це можна підсилювати словами: «ти в безпеці, я бачу, ти злишся, позлись».

«Якщо людина в стані алкогольного сп'яніння чи має психічні розлади – у неї змінене сприйняття реальності. Якщо нам загрожує небезпека – ми маємо повне право ігнорувати допомогою цій людині», – зауважує співрозмовниця.

При руховому збудженні в людини відсутня реакція, вона робить безглузді рухи, розповідає спеціалістка. Дії в цьому випадку залежать від контексту. Є прийом захоплення, який використовують: підійти зі спини та притиснути людину, покласти, аби заземлити. Можна покласти важку ковдру на неї, прилягти поруч, якщо людина близька.

«В цьому випадку треба поставити питання, які несуть за собою відповідь «так». Ми точно не сперечаємось з людиною. Важливо більшою мірою уникати розмов, аби людина могла прийти у зв'язок з реальністю – можна попросити перелічити, що є червоного кольору в кімнаті», – ділиться Казмірчук.

При нервовому тремтінні тілу людини треба дати дорозрядку – треба «дотремтїти» її, але легенько, – зазначає психологиня. Коли ж людина плаче, то не варто заспокоювати її, затикаючи таким чином вихід її емоцій, не давати порад, не питати, чому плаче, якщо ми це знаємо.

А ось зі ступору найкраще виводить рух. Ми можемо запропонувати людині порухатись повністю чи кінцівками. Коли ступор серйозний, треба зігнути пальці на руках донизу та стиснути їх, наче в кулак.

«Людина, перебуваючи в ступорі, насправді чує і бачить все, тому важливо чітко проговорювати їй команди, та те, що ми робимо разом з нею, наприклад, виходимо з машини. Паралельно, ми намагаємось аналізувати, на що потерпілий реагує швидше: на тілесні контакти чи на розмову», – продовжує Казмірчук.

Важливо казати, що те, що з нею чи ним відбувається, це нормальна реакція на ненормальні події.

Фахівчиня каже, коли людина поранена, то ми поводимо себе нейтрально. Пам'ятаємо, що наша прискорена мова може дати відчуття людині, що вона в більшій небезпеці, ніж насправді.

«Під час критичних поранень людина не знає що з нею, і тому розпитує нас: чи все погано, чи вона виживе. Тоді найкраще говорити, що все під контролем, що ми з нею. Військові в таких моментах, заспокоюють, мовляв, ми їдемо в лікарню. Зазвичай користуються методом переключення – працюють питання про сім'ю, хто саме чекає на пораненого, головне – говорити з потерпілим», – наголошує Казмірчук.

Вона розповідає, що військові, які мають ампутації, ставляться до цього достатньо специфічно. Вони жартують, наприклад, що ногу загубив чи собака відкусила, тобто позитивно забарвлюють негативне – це дає наснаги жити. Цинізм та чорний гумор допомагають справитися зі стресом, – пояснює Казмірчук. Буває, що хтось може декілька місяців не усвідомлювати свій стрес – так працюють захисні реакції психіки.

Емоції на війні коштують дуже дорого, їх наявність підсилює загрозу життю.

Якщо важко реагувати на військових з ампутаціями, то варто знати: співчуття допомагає усвідомити людині, що вам не байдуже, що людина – не одна.

«Однак не варто плутати співчуття і жалість. Жаліти чоловіків взагалі погана ідея. Є емпатія і є жалість. Якщо ви не знаєте як реагувати, краще в контакт не вступати, але загальне правило одне для всіх – комунікувати, ігноруючи ампутацію», – пояснює жінка.

Як знайти контакт з військовими? Декілька важливих правил

Є думка, що з війни ніхто ніколи не повертається, особливо, якщо людина до цього не була готовою. Адже військовослужбовці переживали події, які несуть загрозу життю. Любава Казмірчук розповідає про так звану модель світлофора: людина може перебувати в 4-х станах, кожен з яких символізує колір світлофора. Оранжевий свідчить про те, що людина в стресі, де і виникають ці реакції «бий, біжи, замри».

На думку психологині, військові знаходяться переважно в оранжевому стані, навіть якщо вони не на передовій. Коли людина застрягає в вищезгаданих реакціях, вона потрапляє в червоний стан. Важливо допомогти з червоного перейти в оранжевий.

«Проте, не кожен з них є насправді травмованим. На мою думку, всі хто повертається з війни, мають ПТСР. Світовий досвід каже, що таких людей – до 30%, проте в нас цей відсоток може бути більшим.

Через стереотипи та необізнаність, що до психологів ходити не нормально, що хлопчики не плачуть, людина може застрягати в стресі. Тому наше спілкування з ними має ґрунтуватись переважно на їхньому відновленні та нашому бажанні допомогти їм якнайшвидше «перетравити» побачене. Наслідки «неперетравленого» накладаються на думки, внаслідок цього виникають свої емоції та змінюється поведінка. Коли емоції засвоюються, то ми спостерігаємо, як їх стає менше, більше, або ж вони пропадають», – радить психологиня.

Важливо не тягнути військових на ритуальні зустрічі з родичами, якщо вони цього не хочуть і навчитися нормально сприймати, коли вони дистанціюються.

«Для контакту з людьми треба енергія, а їхня енергія думки – там, бо це допомагає вижити. Часто від дружин можна почути: «О, може, я вже непотрібна?» Військові мають дуже багато контузій: це значно впливає на якість їхнього спілкування, на емоції, через це в них порушений сон. Окрім того, в деяких трапляються панічні атаки: це може бути приступ страху, тривоги до 10 хв, протягом якого у них підвищене серцебиття, тремтить тіло, підвищується потіння, виникає дзвін у вухах, страх збожеволіти або страх померти, також підвищується тиск. І на жаль, це не диференціюється навіть сімейними лікарями: військовий мусить ходити та перевіряти серце, коли причина насправді у реакції на стрес, яка «застрягла», – пояснює експертка.

Фахівці конкретизують, що якщо ми говоримо про ПТСР, то не варто питати, чому людина не спить. Вона щоразу може повертатися в подію, де у неї була втрата побратима чи інші травмуючі події. Це викликає флешбек, і мозок втрачає зв'язок з реальністю. Також ми можемо спостерігати травматичні реакції на дитячий плач чи крики – найкраще, що ми можемо зробити, це забрати дитину.

«Перше, як ми можемо їм допомогти – це не боятися їх. Вони дуже відчують, якщо ми їх боїмося. Ще одне важливе правило: коли військові не хочуть говорити про війну, ми не запитуємо».

«Якщо ми можемо це слухати, а повірте, там не буде чогось дуже доброго, то нехай, але якщо ні, то треба коректно подати сигнал, що ми не можемо. Ми точно не даємо порад, але можемо порадити місце, де військового зможуть вислухати», – повторює психологиня і перераховує ініціативи, які з цим працюють.

Ми не повинні ставити уточнюючих запитань, а основне – ніколи не питати чи ти вбивав.

Любава Казмірчук наголошує, людина змінюється і це треба враховувати при спілкуванні. Їм дуже складно отримувати вдячність. Не потрібно надмірної сентиментальності, вона запускає емоції. Не варто намагатися робити все за людину, не дивлячись на те, поранена вона чи ні, труситись над нею. Жалість – це знецінюючий момент, який свідчить про вашу впевненість, що людина не впорається сама.

«І ті військові, які воювали з 2014-го року, які були сильно поранені, а їх близькі сильно трусились над ними, вони не інтегрувалися, бо втратили віру своїх близьких в себе та свою в себе. Саме тому в них можуть з'являтися залежності. Якщо людина може сама щось зробити, то даємо їй таку можливість. Не робимо за неї», – наголошує фахівчиня.

Вона також радить при розмові з військовими використовувати метод віддзеркалення. Наприклад, коли бачимо, як людина втомилась, ми кажемо: «Я бачу, як ти втомився».

Не оминули увагою і проблему насильства в сім'ях військовослужбовців.

«Повага – не означає терпіння. Якщо це загрожує здоров'ю, треба щось зробити з цим. Важливо зазначити, чи було насилля до війни. Дуже часто, насправді, воно було і до війни, просто в нас про це не прийнято говорити. Після війни, те, що було не так, має 1% шансів змінитися, – пояснює Казмірчук.

– Не треба багато заперечувати в розмові з військовими, які повернулися. Якщо людина на емоціях каже, що когось вб'є, то не треба гостро реагувати «Як ти можеш таке казати?» – це не об'єктивно.

Якщо людина вживала багато алкоголю до війни, то у неї точно буде схильність вживати його ще більше після повернення. Якщо ми знаємо, що військовий до мобілізації не пив, то ми повинні розуміти, чому він це робить. Таким чином, можливо, вони намагаються зняти напругу в тілі, викликати сонливість, чи зібрати емоції, які вивалюються, аби дати їм раду. Також люди п'ють тоді, коли їм здається, що все вийшло з-під контролю. Не варто казати під час розмов «Я тебе розумію», краще замінити це на фразу «Я вірю тобі».

Саме ці основні правила допоможуть зберегти нам контакт з військовими, стосунки, а отже – і сім'ю, – підсумовує психологиня Центру реабілітації учасників бойових дій Луцької міської територіальної громади Любава Казмірчук.

Добірка сервісів та платформ, які спеціалізуються на психологічній допомозі українцям

Війна має руйнівний вплив на окремих людей і громаду, залишаючи довготривалі фізичні, емоційні та психологічні шрами. Попри те, що зусилля часто зосереджуються на наданні негайної медичної допомоги та забезпеченні предметами першої необхідності, не менш важливо звертати увагу на психологічний вплив війни.

Травма, занепокоєння та стрес, спричинені конфліктом, можуть бути дуже серйозними, тому без належної підтримки людям важко впоратися та відновитися. «Діти в місті» зібрани добірку безкоштовних сервісів та платформ, які спеціалізуються на підтримці українців.

Онлайн-платформа з корисними ресурсами

Український уряд запустив онлайн-платформу для збору вичерпної інформації про різноманітні служби, які допомагають жертвам війни. Наразі на платформі зібрані ключові сервіси, які надають правову, соціальну та психологічну допомогу українцям. Крім того, були зібрані буклети та інформаційні матеріали, які допомагають людям.

Що ви знайдете на сайті:

- номери гарячих ліній,
- центри допомоги врятованим,
- сервіси з психологічною підтримкою,
- сервіси, де надають правову допомогу,
- інструкції, як діяти в екстремальних ситуаціях.

Ознайомитися з усіма доступними ресурсами можна за [посиланням](#).

Платформа спрямована на обслуговування не лише постраждалих, а й спеціалістів, які надають їм допомогу. На сайті розміщено рекомендації та посібники для роботи з постраждалими відповідно до міжнародних стандартів.

Позитивна психологія

Український психолог Алла Клименко анонсувала одразу два безкоштовних курси для українців. До створення курсів жінці вдалося залучити безліч викладачів та спікерів з усього світу, які спеціалізуються на позитивній психології. За словами Алли Клименко, у курсах зібрані знання та інструменти, які можуть допомогти в кризових ситуаціях.

Курс RESILIENCE 2.0

Це курс підтримки для всіх українців, для створення якого об'єдналися провідні психологи світу. Він допоможе якнайшвидше відновитися та знову почати жити.

Авторами проєкту крім Алли Клименко є засновниця та CEO Всесвітнього саміту з щастя Карен Гугенхейм та вчений, викладач найбільшого курсу в історії Гарварду «Позитивна психологія» Тал Бен-Шахар.

Вам знадобиться курс, якщо ви відчуваєте потребу в підтримці та виявляєте, що тривога виснажує вашу енергію. Або якщо ви прагнете отримати знання в галузі позитивної психології і мрієте відновити свою здатність знаходити щастя та рухатися вперед у житті.

Старт курсу 10 квітня. Зареєструватися можна за [посиланням](#).

Курс POSITIVE PSYCHOLOGY FOR UKRAINE

Це більш академічний курс для тих, хто хоче глибше вивчати позитивну психологію. Курс розрахований на студентів та вже практикуючих психологів, які отримають можливість навчатися у кращих професорів світу.

Авторами проєкту є Алла Клименко та засновник позитивної психології, професор Університету Пенсильванії Мартін Селігман.

Курс підійде для:

- студентів українських ВНЗ,
- викладачів психологічних, соціологічних та суміжних дисциплін,
- усіх, хто хоче поглибити свої знання у психології та коучингу.

Старт курсу 10 квітня. Зареєструватися можна за [посиланням](#).

«Хаб стійкості»

Сучасна [платформа](#) безкоштовної психологічної підтримки, заснована ГО «Фундація Суспільність» та центром психічного здоров'я «Брейнкульт». На сайті зібрані поради з психологічної самопомоги, а також є можливість записатися на консультацію до конкретного психолога чи психотерапевта.

Наразі до проєкту долучилося вже 50 спеціалістів, які допомагають українцям.

UA Mental Help

Благодійна організація UA Mental Health надає 12 безкоштовних консультацій психологів тим, хто відчуває симптоми депресії, розпач, апатію або інші тривожні стани.

Залишити заявку можна за [посиланням](#).

SafeWomenHUB

На платформі надають безоплатну допомогу жінкам, які постраждали внаслідок війни. Мова йде про психологічну, соціально-правову та гуманітарну допомогу.

Записатися до фахівця можна за [посиланням](#).

Серіал «Вулиця Сезам»

З 27 березня на телеканалі ПЛЮСПЛЮС та на платформі Київстар ТБ транслюватимуть анімаційний серіал «Вулиця Сезам». Цей мультик є продовженням однойменного мультсеріалу-бестселлеру. Загалом буде створено 140 нових епізодів, які покликані допомогти дітям та їхнім батькам справлятися з кризовими ситуаціями та стресом, що виникли через повномасштабне вторгнення.

Мультик буде транслюватися у межах партнерства зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Зазначається, що мультсеріал сприяє розвитку математичних, наукових та соціально-емоційних навичок, вчить дітей безпечній поведінці, а також навчає розпізнавати та позначати свої емоції. Особлива увага приділяється потребам і досвіду дітей, які живуть в умовах війни.

<https://persha.kr.ua/news/life/229019-v-ukrayini-stvoryly-grupy-pidtrymky-dlya-tyh-hto-vtratyv-ridnyh-pid-chas-vijny/>

В Україні створили групи підтримки для тих, хто втратив рідних під час війни

09.03.2023

Загибель рідних людей – болюча та дуже відчутна. У цей складний період важливо отримувати підтримку всіма можливими способами. Психологи Гарячої лінії кризової допомоги УВФ готові допомогти українцям, які втратили рідних. Тому запускають групи підтримки. Це можливість побути поруч із людьми, які мають схожий досвід, отримати взаємотурботу.

Про це повідомляє **Перша електронна газета** за інформацією Українського ветеранського фонду.

Відвідування групи можливо офлайн у Києві чи онлайн із будь-якого куточку світу.

Учасники зустрічатимуться з психологами кожні два тижні у вихідні. Група розрахована на 8-12 зустрічей. Її вестимуть сертифіковані психологи, які навчались 8-кроковій програмі, розробленій Центром психологічної підтримки для людей, які втратили близьких.

Участь безплатна. Щоб приєднатись, [зареєструйтесь за посиланням.](#)

“Ми сконтактуємо з охочими доєднатися протягом 3-х робочих днів після реєстрації та узгодимо час для індивідуальної зустрічі у форматі онлайн через платформу ZOOM.

Ми – поруч і готові допомогти” – запевняє Український ветеранський фонд.

<https://glavcom.ua/country/society/nezlamna-mama-shche-54-ljudini-projshli-psikholohichnu-reabilitatsiju-vid-huminitciati-vid-rjatuemo-zhittja-915978.html>

«Незламна мама»: ще 54 людини пройшли психологічну реабілітацію від гумініціативи «Рятуємо життя»

**Іван Гавриляк
22.03.2023**

Ще одна група з 54 жінок і їхніх дітей пройшла програму психологічної реабілітації «Незламна мама». Цю програму створили для тих, хто втратив близьких, переселенців та тих, чиї домівки зруйнувала війна. Розробили її «Фонд Маша» та гуманітарна ініціатива Групи Метінвест «Рятуємо життя». Загалом за три зміни, партнером яких виступає Метінвест, проєкт допоміг 194 жінкам і дітям подолати травми війни.

Три тижні учасниці програми працювали з психологами в пансіонатах західної України, щоб стабілізувати психоемоційний стан. З мамами та дітьми займалися за окремим розкладом: проводили групові та індивідуальні консультації та заняття, тілесну терапію та артмайстерні. Дві маскувальні сітки, що зробили учасниці програми, вже передані захисникам України в Бахмут. А кошти від продажу картин з вовни теж надійдуть на підтримку ЗСУ. Також учасниці програми розписали вазу з мінометної гільзи, що стала лотом на благодійному аукціоні «Рятуємо життя», який відбувся 8 березня в Мілані.

«16 грудня в наш будинок у Кривому Розі поцілила російська ракета. Моя донька з головою опинилася під завалом, її ніжки затиснуло плитою. Чоловік сам діставав її. З того часу почуття провини з'їдало мене, я почала боятися сирен, заборонила дітям перебувати під час тривоги на вулиці. І тільки завдяки психологам «Незламної мами» я зрозуміла, що не винувата. Що треба продовжувати жити, вірити в краще. Мої доньки в таборі заспокоїлися, повеселішали. Нас лікувало все: турбота персоналу, заняття з психологами, арттерапія та навіть вид на гори», – каже учасниця програми «Незламна мама» Марина Лемах.

Цього року проєкт «Незламна мама» має намір розширити допомогу: залучити до програми стабілізації психоемоційного стану ще 500 матерів і 500 дітей.

<https://vsim.ua/novini-kompanij/yak-pravilno-ta-efektivno-pidtrimuvati-odne-odnogo-poradi-simeynogo-ps-11775133.html>

Як правильно та ефективно підтримувати одне одного: поради сімейного психолога (новини компаній)

08.03.2023

Під час війни особливо важливо дбати про своїх рідних та підтримувати одне одного. Адже події сьогодення часто сприяють загостренню тривожних станів. У таких випадках люди, як ніколи, потребують надійного плеча поруч.

Сімейний психолог Наталя Корольчук розповідає, що в умовах повномасштабної війни люди часто звертаються за професійною допомогою. Виявляється, що чимало з них потребують підтримки своїх партнерів, яку по факту не отримують. Саме тому сімейний психолог дає поради, як правильно та ефективно підтримувати одне одного, переживаючи важкі часи.

Що ж таке підтримка?

Це можливість надати людині саме те, чого не вистачає їй саме в цей момент, - пояснює психолог. Підтримують саме з того боку, куди "завалюються". Підтримують в тому, що потрібно саме зараз. При цьому: не завжди, те що треба одній людині є в іншій, від якої чекають допомоги.

Загалом підтримка буває: комунікативна і тілесна, психологічна і ділова. Також розрізняють чоловічу та жіночу підтримку. До чоловічої відносять наступне: відволікти близьку людину від поганих емоцій та переключити її на дії. "Частіше це відбувається жорстко й по діловому", - розповідає сімейний психолог.

Натомість жіноча підтримка є іншою. Це допомога в переживанні різних емоцій. Це підтримка словами та почуттями.

Наталя Корольчук дає 7 порад для правильної та ефективної підтримки. Дотримуючись їх, можна допомогти партнеру пережити складні періоди в житті. Що своєю чергою надає можливість зміцнити стосунки та стати одне для одного надійною опорою.

Ви маєте право не допомагати, якщо вам самому страшно, або відчуваєте, що вам також потрібна допомога.

Якщо ви вирішили допомогти, не втрачайте самоконтроль. Людина в стресі може яскраво виражати негативні емоції. Наприклад, злість, страх, апатію. Вам же важливо підтримувати баланс. Ви повинні зберегти стан спостерігача.

Краще не вгадувати, а запитати: чим я можу допомогти тобі? Можливо, людині потрібно просто пожалітися, або вона буде рада конкретній пораді чи допомозі. Але якщо їй зараз необхідно відновлення емоційного комфорту - то ділова порада або конструктивна критика будуть зовсім ні до чого.

Попіклуйтесь про базові потреби. Буває що в стресових ситуаціях людина забуває про елементарне і не спроможна розібратись у своїх емоціях. Тоді запропонуйте їй води, чаю, відпочити, зайняти більш зручне положення. Адже у хвилини сильної тривоги, стресу, людина може втрачати зв'язок з реальністю, тож їй потрібно допомогти "заземлитися".

Найпростіший спосіб - прощупування або простукування тіла. Можна злегка помасажувати руки, плечі, голову. Сказати: "Бачиш ми знаходимось в теплі, світить сонце, п'ємо смачний чай - тож зараз все нормально".

Вислухайте і не критикуйте. Визнайте, прийміть, погоджуйтесь з тим, що говорить людина. Не перебивайте, розказуючи що аналогічна ситуація, відбулась у вас чи у ваших знайомих. Говорити потрібно спокійним, рівним голосом, якщо людина дуже близька краще сказати "Ми все зможемо разом".

Якщо людина знаходиться у стані тривоги, попросіть її назвати три випадки розвитку подій і відповісти на конкретні питання:

- Що може відбутися в найгіршій ситуації?
- Який найкращий варіант розвитку подій?
- Який варіант можливий і найбільш реалістичний?

Бачення варіантів розвитку ситуації, які спочатку здаються катастрофічними, допомагають подивитись на них більш тверезо і зняти тривогу.

Дуже допомагає записати всі свої тривоги та переживання. На папері вони виглядають зовсім по-іншому.

Наталя Корольчук радить усім берегти самих себе. Адже підтримати рідну людину найкраще тоді, коли ви самі перебуваєте в гармонії.

За детальною консультацією та допомогою звертайтеся до сімейного психолога Наталії Корольчук, яка має досвід роботи понад 10 років.

Телефон: +38 (097) 648-82-23.

<https://rubryka.com/article/like-a-frozen/>

Я заморожений: як війна робить нас нечутливими і як з цим впоратися

08.02.2023

Війна виснажує. Навіть ті українці, які з самого початку повномасштабного вторгнення були відносно стійкими й налаштованими на довгу боротьбу, почали втомлюватися і "не вивозити". А дехто перегорє настільки, що опиняється на самому дні емоційної ями. Про те, як вибиратися зі схожих станів — у нашому матеріалі.

У чому проблема?

Байдужість до новин про чергові трагедії, нульові емоції та відчуття замороженості. Якщо це про вас, з вами трапилося **емоційне оніміння** — **відключення емоцій і почуттів як відповідь на хронічний стрес.**

Психологи стверджують — емоційна замороженість, як і будь-яка реакція на екстремальну ситуацію, є нормальною. Втім, дати собі остаточно впасти в психоемоційний анабіоз — не найкраще рішення. Як

"розморозитися" і для чого це нам, поговорили з Мирославою Мориконь, психологинею, психотерапевткою в методі позитивної психотерапії.

Яке рішення?

Раніше ми не були готові до такого рівня болю, який принесла нам війна. Наш больовий поріг був набагато нижчим. Але з кожною новиною, з кожною трагедією у нас росте стійкість до емоційного болю.

Всьому є межа. Коли негативних емоцій стає настільки багато, що психіка вже не в змозі їх обробити, задля виживання вмикаються захисні механізми. **Емоційна замороженість — прояв одного з типів реакції на стрес: бий, біжи, завмири.** Захисний механізм завмирання спрацьовує незалежно від того, знаходитесь ви в Україні чи виїхали у безпечне місце. Воюєте чи волонтерите, стали свідком катастрофи або ж постраждали в ній самі.

Що відбувається з психікою у такому стані?

Емоційне "зачерствіння", так звана психологічна анестезія — це стан, що нагадує часткову замороженість. Ви відчуваєте ніби дерев'яним, нечутливим. Це відчувається як зниження гостроти емоцій і відчуттів, або певне затуманення. І це, ще раз нагадує Мирослава Мориконь, є нормальною реакцією на сильний стрес та ті повторювані потрясіння, які нам доводиться проживати з дня в день. Така реакція психіки на травматичні події покликана зберегти цю саму психіку. Часто люди кажуть, що звикли до війни, до сирен, до трагедій. Що ж відбувається з психікою, коли з'являється ця "звичка"?

Коли з нами відбуваються якісь загрозливі чи неприємні ситуації в мозку активізується мигдалеподібне тіло. Вона спрацьовує наче сигналізація на автівці. Її функція — **повідомляти організму про небезпеку.** У кров викидається велика кількість адреналіну, що змушує тіло робити щось, щоб вберегтись від небезпеки. Але трапляється одна небезпечна ситуація, потім друга, третя і мигдалеподібне тіло зникає до неї. А організм зникає до великої кількості адреналіну. Для нього це стає нормою.

Що поганого у цьому стані?

З одного боку, такий тип реакції сприяє "енергозбереженню" й може дозволити відносно безболісно пережити війну. Проте безпеки все ж переважають. Згадаймо, як люди піклувались про власну безпеку на початку повномасштабної війни і як часто нехтують нею зараз. Як швидко всі ми бігли в укриття після перших сигналів сирен і як продовжуємо гуляти вулицями під час повітряних тривог тепер.

Також "замороження" робить нас нечутливими, товстошкірими, черствими. **Блокуються не тільки негативні емоції, а й позитивні.** Адже, під час сильної стресової ситуації психіка не обирає, що саме блокувати, тож блокує все. Життя починає скидатися на їжу без солі.

Ми втрачаємо здатність до емпатії, співпереживання, співчуття. І це негативно впливає на всі сфери життя: роботу, навчання, стосунки.

Разом з неприємними емоціями ми погано відчуватимемо і хороші — любов, радість, натхнення, надію. А вони так само необхідні для банального виживання та жаги до життя.

Крім того, варто пам'ятати, що заморожені емоції зберігаються в тілі та часто **проявляються у вигляді психосоматики**.

Як допомогти відновити емоційну чутливість собі та близьким?

Після закінчення війни у більшості емоційна чутливість відновиться, говорить Мирослава Мориконь. У частини людей може розвинути посттравматичний стресовий розлад і їм буде потрібна допомога спеціалістів, в тому числі, у відновленні чутливості. **Але більшість впорається з цим самостійно**. Проте варто звернути увагу, що чим молодша людина, тим більший вплив мають на неї травматичні події. Тому дуже важливо вберегти від травматизації саме дітей.

П'ять способів "розморожування"

1. **Спробуйте розчулити себе**. Слухайте музику, переглядайте відео чи фільми, які змусять поплакати й вивільнити емоції, але не через горе, а через надію. Тобто, коли ми бачимо добро, взаємодопомогу, любов, ніжність. Також не варто зараз цуратися гумору, а радше навпаки. Зараз дуже багато жартів і мемів про все, що відбувається, це допомагає і підтримує. Передивляйтесь свої улюблені, перевірені часом, комедії.
2. Повернути собі чутливість, а разом з нею і смак до життя, можна **через тіло та його органи чуття**: зір, слух, нюх, смак та дотик. Дивіться на щось гарне — захід сонця, природу, прикрасьте свій домашній куточок, відвідайте виставку, послухайте шум океану або улюблену музику, спечіть запашну випічку, купіть аромоолію.
3. Рухайтесь, **торкайтесь чогось усвідомлено**, збільште тактильні контакти з близькими. Посмакуйте улюбленою стравою, прийміть теплу ванну, погладьте кішку. Шукайте те, що приносить задоволення. Через ці емоції можна відновити всі інші. Бо емоції вимикаються і вмикаються однією кнопкою.
4. Дуже важливо не замикатися в собі, а підтримувати **спілкування з іншими**. Бо саме через контакт ми проживаємо емоції. Говоріть про свій стан з кимось. Вам немає чого соромитись. Ви здивуєтесь, як багато людей відчувають те ж саме.

5. **Важливо розмовляти з дітьми та підлітками про їхнє переживання та емоції**. Допомогти їм їх вербалізувати, бо діти не завжди розуміють, що з ними відбувається. Наше завдання познайомити їх з їхнім внутрішнім світом. Наприклад: "Мені здалось, що ти засмучена. Хочеш розповісти мені чому?", "Останнім часом ти мовчазний. Я хвилююсь за тебе. Хочеш поговорити про

щось, що тебе непокоїть?". Важливо приймати всі їхні емоції й підтверджувати, що вони нормальні. І що нормально так почуватися.

Всі відповіді всередині нас. Спробуйте згадати, що вам допомагало справлятися зі стресом та почуватися щасливим в довоєнний час? Що приносило вам задоволення? У вас має бути свій список ресурсів, які нагадуватимуть мирний час, викликатимуть приємні спогади та емоції й стануть опорою для психіки в цей непростий час. І пам'ятайте: з вами все нормально.

Ще більш корисних рішень **Стан завмирання: що ще радять психологи**

Частіше за все психологи отримують скарги на те, що людина дуже боїться, що здатність відчувати емоції тепер для неї втрачена назавжди. Через це людина впадає у відчай. Часто він має більш руйнівний вплив на людину, ніж сам стан завмирання.

Насправді це не так. Коли мине стан постійного стресового чинника, людина поступово відновиться і знову зможе відчувати емоції. Фахівці наголошують: **цей стан — не назавжди**. Він минеться.

Людина у стані завмирання зі сторони може здаватися холодною, відстороненою. І, звичайно, це впливає на стосунки з коханими, дітьми, батьками, друзями.

Важливо **не загострювати конфлікти**, а розібратися і зрозуміти, що саме відбувається з вами або вашою близькою людиною. Це розуміння допоможе пройти тяжкий період.

Стан завмирання — це захисний механізм, і на його роботу теж потрібна енергія. Тому у сфері діяльності може з'явитися нездатність концентруватися, розсіяність уваги та загальне зниження результатів на роботі та у навчанні.

Не сваріть себе, якщо ваша ефективність впала. Краще зверніться за підтримкою або допомогою, якщо цього потребуєте. Деякі люди навпаки починають працювати більше — "занурюватися" у роботу, навчання. Це також один із методів пережити ситуацію та відволіктися. Обидві реакції є абсолютно природними.

Фінанси можуть сильно страждати, якщо людина перебуває в стані завмирання, особливо якщо цей стан впливає на рівень продуктивності.

Важливо пам'ятати, що це — також прямий вплив війни, стресу та завмирання, тож не картайте себе. Дайте собі час, шукайте зверніться по допомогу до сім'ї, друзів чи психологів. **Використовуйте свої ресурси не на страждання, а на стратегію.** Складіть план, хай маленький, але план, і це обов'язково допоможе вийти зі складного стану.

Зниження імунітету, апетиту, збиття режиму сну, м'язові затиски, затиски щелепи, погана робота травної системи, закрепи — це є також цілком природна реакція на стан заціпеніння, бо він є біологічною реакцією і розповсюджується також на тіло та тілесні прояви.

Якщо ви відчуваєте, що ваш фізичний стан погіршується, не нехуйте цим: допоможіть собі та **зверніться до сімейного лікаря**. Якщо ви відчуваєте, що вам емоційно тяжко і самотійно ви вже не справляєтеся, зверніться до професіоналів — психолога чи психотерапевта.

<https://redcross.org.ua/news/2023/03/40667/>

**Поради, як потурбуватися про психічне здоров'я
07.03.2023**

...Через пережиті кризові події зараз багато людей в Україні потребують психосоціальної підтримки.

Термін «психосоціальний» означає динамічну взаємодію між психологічними та соціальними характеристиками людини, тобто одні впливають на інші. Психологічний аспект – це внутрішні процеси (емоційні та розумові), почуття і реакції, а соціальний аспект – це взаємини, родинні зв'язки і зв'язки в середині спільноти, суспільні цінності та практику, зумовлену культурою.

То ж, навіщо надавати психосоціальну підтримку (ПСП)?

Надання вчасної ефективної психосоціальної підтримки допоможе запобігти переростанню в людини смутку, стресу і страждання в більш серйозне та тривале переживання.

Волонтери напрямку ПСП допомагають людям віднайти способи подолання труднощів та проблем, а також здатність відновляти порушений баланс після кризової події.

У цьому розділі підготували корисні поради, які допоможуть самотійно підтримувати психічне здоров'я в умовах кризових подій.

Відчувати на собі вплив кризових подій – це нормально. Адже кожен може реагувати на них по різному. І для деяких людей реакції на кризові ситуації проходять самі. Тобто вони здатні знайти внутрішній спосіб покращити власний емоційний стан.

Але якщо реакції сильно виражені, проявляються довгий час або навіть посилюються, це означає, що людина не здатна впоратися зі стресом від пережитих подій самотійно та потребує додаткової підтримки.

Дізнайтесь, які реакції на кризову подію є нормальними, а які означають, що людина потребує допомоги, у [матеріалі, розробленому Методичним центром Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та адаптованого Товариством Червоного Хрест України.](#)

<https://shotam.info/ptsr-buvaie-lyshe-u-viyskovykh-ne-zavzhdy-tse-mozhe-statysia-z-kozhnym-poiasnuiemo-iaak-vpiznaty-stresovyy-rozlad/>

ПТСР буває лише у військових? Не завжди. Це може статися з кожним. Пояснюємо, як «впізнати» стресовий розлад

Валерія Павленко

07.02.2023

Психолог Артем Доронін працює з військовими та цивільними з перших тижнів повномасштабного вторгнення. За його словами, діагностувати перші симптоми може кожен, але єдине правильне рішення – звернутися до спеціалістів. У новому тексті ШоТам розповідаємо, як помітити стресовий розлад та що робити, якщо ви чи близька людина зіткнулися із ПТСР.

Третина звернень до нашого центру – люди з ПТСР

Я працюю у Київському міському кризовому центрі «Соціотерапія». Центр функціонує вже дев'ять місяців. Власне, саме з тієї миті, коли українцям знадобилася психологічна підтримка. Ми працюємо з тими, хто постраждав від війни і потребує реабілітації. Це українці від 18 до 65 років, які приходять, щоб отримати лікування.

Третина людей, які звертаються до нас, мають посттравматичний стресовий розлад. Інколи симптоми настільки наявні, що їх можна помітити ще до проведення первинного інтерв'ю зі спеціалістом чи діагностики. І йдеться не лише про військовослужбовців, а й про цивільних.

До нас приїжджають ті, хто побував в російській окупації, наприклад, люди з Херсонщини чи Маріуполя. Також звертаються вимушені переселенці з Луганської та Донецької областей. Люди приходять із запитом про допомогу – і ми надаємо її.

Лекція про ПТСР

Кожен випадок індивідуальний, і це не завжди ПТСР

ПТСР умовно можна розділити на нещодавно здобутий, тобто свіжий (від чотирьох місяців і до чотирьох років), і вже давній розлад (від чотирьох років). У другому варіанті це буде кПТСР – комплексний посттравматичний стресовий розлад.

Якщо говорити про українців, які живуть у повномасштабній війні з ворогом вже рік, то це свіжий ПТСР, з яким можна працювати і якого реально позбутися. За статистикою, на це потрібно орієнтовно пів року амбулаторного лікування чи реабілітації у стаціонарі. Це означає, що людина потрапляє у терапію, відвідує її у необхідні дні і за цей період пропрацьовує травму. Можливий і інший варіант, коли людина стала свідком насилля чи війни, але її психіка ладна впоратися самотійно.

Під час виникнення гострої стресової реакції (ГСР), яка може бути передумовою ПТСР, важливо не приймати алкоголь і ліки. Просто дати організму відпочити від пережитого. Та все ж, якщо симптомів не вдається позбутися, варто йти до фахівців. Кожен випадок індивідуальний, і якщо комусь вистачить психологічної підтримки та шести місяців, то іншим потрібно буде лікуватися медикаментозно і, можливо, довше.

Симптоми ПТСР можна помітити самостійно

Посттравматичний стресовий розлад з'являється, коли психіка не витримує навантаження від травматичної події. Наше ментальне здоров'я має певний ресурс, і коли його бракує, починаються певні проблеми. Наприклад, ПТСР мають 70% військових, які 24/7 перебувають у зоні ризику і в яких гостро стоїть питання виживання. Адже увесь цей час їхній організм перебуває у мобілізованому стані. Вони постійно борються за власне життя і переживають стрес, день за днем.

У певний момент психіка може дати збій. У цивільних, які перебувають у зоні бойових дій, схожа ситуація. Вони – свідки війни, тож також можуть мати стресовий розлад. Як і ті, хто побачив насилля, ракету над головою у далекому від фронту місті чи наслідки прильоту. Але варто зазначити, що далеко не всі свідки травматичної події можуть зіткнутися із ПТСР. У багатьох людей є певні психічні ресурси, які допомагають із саморегуляцією.

Зрозуміти, що страждаєш на ПТСР, можна самостійно. У цього розладу є певні симптоми, і якщо звернути увагу та прислухатися до себе, то діагностувати проблему доволі просто. Такими симптомами можуть бути: розлади сну, жахи, тремор рук, сухість у роті, нервові тремтіння, озноб, відчуття постійної небезпеки, зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками, гіперзбудженість і, звісно, уникнення згадок про травму чи проблему, витіснення її з життя.

Звертайте особливу увагу, якщо з'являється відчуття, що «зі мною щось не так», або коли рідні, близькі чи друзі говорять: «Ти змінився(-лася)», «Ти був(-ла) не таким(-ою)». Ці слова також можуть свідчити про проблему, з якою слід прийти до психолога.

Як помітити ПТСР

Перший крок – звернення на гарячу лінію

Насамперед я раджу зателефонувати на гарячу лінію психологічної допомоги. Нині в Україні їх існує чимало. З іншого боку слухавки сидить людина, яка хоче вислухати того, хто телефонує. І не просто вислухати, а дати слухні поради, підказати, що робити далі.

Якщо проблема дійсно є, то оператор зможе провести первинне опитування та визначити, з чим має справу. А отже, зможе й порекомендувати, куди звернутися далі.

Після цього можна шукати спеціаліста, який підійде конкретно вам, і починати працювати над тим, що непокоїть пацієнта. При чому працювати

можна як амбулаторно, так і стаціонарно. Наприклад, у центрі «Соціотерапія» ми запрошуємо людей на стаціонарне лікування, яке триває до 30 днів. За цей час ми намагаємося підняти людину «на ноги» і допомогти їй побачити альтернативні рішення.

Терапія – це не соромно, забудьте цей міф

Варто розуміти і пам'ятати про те, що робота з психологом, психіатром чи психотерапевтом не дорівнює поняттю «психічно хворої людини». Серед багатьох людей досі розповсюджений цей стереотип. Ніби візит до психолога чи психотерапевта – це одразу ярлик на все життя чи направлення до психлікарні. Хоча насправді це далеко не так.

Візит до психолога можна порівняти до прийому сімейного лікаря. Адже якщо ходити до сімейного лікаря вважається нормальним, то чому так само не можна піклуватися про своє психічне здоров'я?

Я намагаюся це нести в маси, але одного мене недостатньо, аби зламати цей бетонний стереотип про роботу з психологом. Багато хто вважає, що «Я сам собі психолог», або ж «Пропрацювання травми не на часі». Але це не так. Багатьом, хто зіткнувся з травматичною подією, потрібна кваліфікована допомога зі сторони. До речі, у наш центр деякі люди приходять через прохання рідних, або ж вони самі приводять близьких, адже розуміють, що їм потрібна підтримка.

Друзі не зможуть замінити справжнього фахівця

«Людині потрібно виговоритися, і для цього достатньо посиденьок з друзями чи подружками». З одного боку, все правильно: виговоритися дійсно потрібно. Варто вивільнити власні емоції. Але розмова з другом чи подругою для цього не підходять...

Люди, які працюють психологами, навчаються роками, аби стати професійними «слухачами» і фахово опрацювати травматичні події. Вони не будуть порівнювати свої проблеми з проблемами пацієнта і не радитимуть того, що може привести людину до геть негативних наслідків.

Фахівці завжди будуть обережними і турботливими. Вони постійно зберігатимуть нейтральність та об'єктивність щодо людини, яка прийшла по допомогу. І зроблять все, аби ця людина змогла відчутти полегшення.

Послуги психолога – це не завжди дорого

Вартість послуг психолога чи психотерапевта може бути геть різною. Починаючи від психологів-волонтерів, які працюють безкоштовно, і до сотень євро за один прийом у висококваліфікованих професіоналів. «Цінник» терапії складається з декількох факторів, що визначаються індивідуально при роботі зі спеціалістом.

Можна знайти того, хто погодиться працювати навіть за філіжанку кави, аби допомогти. Або ж шукати фахівців, які за свою кваліфікацію, здобуту роками, проситимуть відповідну ціну.

В Україні середній чек коливається від 700 до 1000 гривень за один візит. Але, повторюся, ці ціни доволі орієнтовні, і завжди знайдеться

спеціаліст, який зможе надати кваліфіковану допомогу згідно фінансових можливостей клієнта.

<https://kanal-dom.tv/yak-vporatysya-z-vtomoyu-pid-chas-vijny-ta-poboroty-stres-porady-natali-pidlisnoi/>

**Як впоратися з втомою під час війни: поради Наталі Підлісної
05.01.2023**

Психологічна підтримка потрібна зараз кожному. Часто українці скаржаться на втому. Чому розумова робота під час війни виснажує і як полегшити свій стан, розповіла у "Ранку Вдома" психологиня Наталя Підлісна.

— *Чому люди, які займаються розумовою працею, скаржаться на втому?*

— Розумове навантаження, як і фізичне, дуже затратне. Розглянемо це на рівні біохімічних процесів. При розумовому навантаженні в мозку накопичується більше глутамату. Це така речовина, яка виділяється, коли працюють клітини головного мозку — нейрони. Глутамат бере участь у передачі нервових сигналів від того одного нейрона до іншого. Внаслідок тривалого виснаження він не може ці сигнали передавати. Настає така когнітивна втома, або "ефект голови, яка димиться". Є ще одна біохімічна причина — інтенсивне когнітивне навантаження виводить з організму глюкозу. Психічне виснаження сигналізує, що глюкози більше немає. Це змушує людей економити енергію.

— *На що зараз витрачається енергія розуму?*

— Людина витрачає більше енергії на боротьбу з підвищеним стресом, на розв'язання проблем в особистому житті. Переживання за майбутнє й обдумування минулого, звичка тримати все під контролем та тривожність теж неабияк виснажують. Як наслідок — погіршується пам'ять, втрачається продуктивність, з'являється бажання уникати складних рішень. Ще надзвичайно затратним є відсутність плану, або надмірне планування.

— *Як зберегти енергію розуму?*

— По-перше, розставте пріоритети. Під час стресу мозок може впоратися лише з однією великою задачею. По-друге, намагайтеся багато рухатися. Робіть зарядку. Не любите спортом займатися — танцюйте під улюблену музику. З'являться гормони радості, пришвидшаться обмінні процеси. По-третє, навчіться мовчати. Не витрачайте енергію на внутрішні діалоги, або пусті балачки. Практикуйте помірність у розмовах, тоді покращиться ваш ментальний стан. По-четверте, перестаньте сварити себе за те, що не вдалось реалізувати. Будьте поблажливими до себе. Це збереже енергію.

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/yak-zaspokoyitysva-pry-tryvozhnyh-ta-navyazlyvyh-dumkah-tehnika/>

В. Кононенко

Аптечка при тривожності. Дієва техніка самопомоги: використовуй, аж доки не спрацює

10.01.2023

Кожен з нас проходив крізь важкі етапи життя і зустрічався з нав'язливими думками, які на тлі сильного стресу або емоційного вигорання переростали в повноцінну тривогу.

Зазвичай негативні думки є наслідком складних ситуацій та прикрих подій у житті. Також їх удобрюють оцінні судження та власні помилки, які мозок зберігає у пам'яті набагато довше, ніж успіх чи позитив.

Звісно, перейматися за щось на фоні власного чи чужого досвіду — абсолютно нормальне явище, яке притаманне усім.

Та слід вловити момент, коли загальне та швидкоплинне занепокоєння почне переростати в нав'язливі думки, які не полишають ні вдень, ні вночі. Вони псують сон, впливають на здатність розсудливо міркувати, працювати й вести активне життя.

У такому разі треба терміново діставати аптечку від тривожності, щоб допомогти собі. Практична психологиня Юлія Ворман дала дієву інструкцію самопомоги.

Лавина негативу: як зрозуміти, що ти починаєш тривожитися

Значно легше заспокоїтися й дати раду своєму емоційному стану, коли тривога ще не накрила тебе лавиною нав'язливого негативу, від якого важко спекатися.

Тривога, як і будь-який інший стан, не приходить раптово. Вона підкрадається непомітно, тож важливо спостерігати за собою та ловити прояви тривоги на початкових етапах її розвитку.

Перший дзвіночок, — зазначає психологиня, — надмірна наявність слів-маркерів, які вказують на перебільшення масштабів катастрофи: усі, завжди, ніколи, нікому, нічого.

Звісно, прослідкувати за своїми думками чи словами буває складно, тому можеш залучитися підтримкою друзів та рідних, щоб вони ловили маркери катастрофізації разом з тобою.

Аптечка при тривожності: покрокові дії

Юлія Ворман розповіла, що для роботи з тривожними думками психологи рекомендують використовувати такий алгоритм:

1. Опиши ситуацію, що викликає занепокоєння.
2. Перерахуй тривожні думки, які виникають щодо цієї ситуації.
Якщо важко зробити це подумки — записуй.

3. Розташуй ці думки за ступенем вірогідності чи відповідності реальності: від найбільш ймовірних до фантастичних.
4. Придивися до думок, в яких є високі шанси втілитися у життя. Подумай, на які життєві обставини ти в змозі вплинути, щоб уникнути цього?
5. Склади план дій: що робитимеш, якщо ситуація чи події розгортатимуться за найгіршим і найкращим сценарієм.
6. Знайди та запиши думки, які додають сил, ресурсу, надію на позитивний результат.

Важливо зрозуміти, що головне — регулярність. Якщо постійно підходити до тривоги усвідомлено та вчитися аналізувати свої думки, то згодом це перейде в автоматичний режим. Тож не вимагай від себе всього й одразу, наберися терпіння та дай час.

Аналізуючи тривожні думки, важливо усвідомити, що це лише думки, а не реальність.

Якщо ж тобі складно об'єктивно оцінити проблему — спробуй побачити її очима іншої людини. Уяви, як би до цієї ситуації підійшли авторитетні для тебе люди: батьки, друзі, публічні люди або кіногерої.

Так ти зможеш вгамувати вир думок, які не дають нормально функціонувати та забирають весь твій простір.

<https://life.pravda.com.ua/columns/2023/01/10/252223/>

**Як психологічно встояти під час війни: ізраїльський досвід
М. Нич, онкопсихологиня благодійного фонду "Запорука"
10.01.2023**

Робота з тим, що працює

Професійною мовою це називається "салютогенна перспектива". Простими словами, це коли людина опирається на те, що в неї є. Що дозволяє сконцентруватися на факторах, які зберігають або укріплюють її фізичне та психічне здоров'я.

Контактність, комунікабельність, відповідальність за себе, дітей, рідних, вміння працювати з середовищем, яке є зараз, здорові звички, навіть почуття гумору. Нарешті креативність, за допомогою якої можна віднайти сенс навіть там, де його немає.

Одразу згадується австрійський психіатр Віктор Франкл, який в своїй книзі "Скажи життю "так" згадує, як лежачи на нарах в холодному і голодному бараку Освенціма, прочитав лекцію своїм нещасним співкамерникам, щоб підтримати їх.

"Той, хто ще живий, має підстави для надії, – сказав він. – Здоров'я, сім'я, щастя, професія, стан, положення в суспільстві – все це речі, які можна відновити або знову їх досягти. Зрештою, наші кістки все ще цілі.

Досвід, крізь який ми пройшли, може в майбутньому виявитися дуже цінним для нас". [...]

Пісня-руханка українського гурту ТНМК та психологині Світлани Ройз, яка дуже швидко почала виводити дітей зі стану ступору під час тривоги – ще приклад, але вже з нашого теперішнього життя.

Ритм, рух, дитячі голоси, використання дієслів, надання нового сенсу самому звуку сирени ("Коли сирену чуєш – то ЗСУ працює"), звернення до дитини ("Про свою безпеку дбай – ЗСУ допомагай") – все це перетворює звичайну пісеньку в ненав'язливий терапевтичний сеанс.

Всі ці речі, які в нас ніхто не зможе відібрати, бо вони – це і є ми, дають нам можливість повернути контроль над ситуацією настільки, наскільки це можливо.

Тому перше завдання людини в кризовій ситуації – повернутися до тієї точки, яку вона в змозі контролювати.

Вмикаємо здоровий "пофігізм"

Стресостійкість – це ніщо інше, як здоровий пофігізм. Так в народі називають реакцію на те, на що вплинути не під силу.

І це не про байдужість. Навпаки – про повне усвідомлення того, що відбувається (разом із наслідками), але навмисне знецінення цього. Такий підхід допомагає людині прийти в норму, адаптуватися до ситуації. [...]

Вмикаючи здоровий пофігізм, ми блокуємо вихід енергії. Отже, зберігаємо свої життєві сили.

Маємо відчутти тіло, щоб "розморозитись"

Одночасно з укріпленням стресостійкості людина не повинна забувати про свої відчуття та почуття.

Наприклад, почуття, особливо "погані", необхідно поволі випускати, ділитися з кимось, аби вони не вирости в монстра і не заволоділи нами остаточно. Щоб злість не перетворилася на неконтрольовану лють і таке інше. Відчувати ненависть – це нормально. Не треба себе засуджувати за це.

Іноді – навпаки. Ми ніби заморожуємося. Здається, що зовсім нічого не відчуваємо. Таким чином спрацьовує природний самозахист. Проте дуже важливо потім повернутися до своїх відчуттів, бо без них ми неживі. Ходячі мерці.

Тіло допоможе їх включити. Тож маємо його відчутти. Для цього торкаємося кожної його ділянки. Якщо треба, рухаємо шкіру на голові так, ніби хочемо її відірвати. Головне – зосередитись на тому, що ми при цьому фізично відчуваємо.

Ще один дієвий метод – "чотири стихії" (вода, вогонь, повітря, земля). Часто людині в стані шоку пропонують випити води. Навіть якщо немає

спраги, сам процес ковтання допомагає їй оговтатися. Її тіло відчуває холод води, як вона розливається, як проходить по стравоходу.

Якщо навчитися свідомо концентруватися на відчуттях, до яких ми звикли настільки, що навіть не помічаємо, зможемо швидко повернути себе до тями в будь-якій кризовій ситуації.

Приклад – панічна атака. Дихаючи "на автоматі", людина не відчуває, як повітря потрапляє в легені. Через це їй здається, що його замало. Тож вона його впускає, затримує і не може потім випустити (бо ж його начебто недостатньо). Тому і починає задихатися. Навчившись зосереджуватися на тому, який саме шлях проходить повітря, перш ніж потрапить у легені, такого нападу можна уникнути.

Такий підхід стосується всього, що може наше тіло. Руки – згинаються, розгинаються. Ноги – відчувають землю. Спина – опирається на міцну стіну. Усвідомлення цього людиною крок за кроком повертає тіло під її контроль.

Розморозити тіло можна завдяки простим речам. Коли від страху людина ціпеніє, в неї пересихає слизова, а вода відсутня, варто уявити лимон, як починається слиновиділення і організм запускається.

Якщо мова про дитину, в якій через стрес збивається дихання, варто дати їй надути бульбашку чи кульку. Дихання нормалізується, і страх піде.

<https://suspilne.media/360666-psihologicna-dopomoga-u-vijnu-fahivcina-z-rivnogo-radit-do-kogo-i-koli-varto-zvertatisa/>

І. Власюк, А. Бачук

Психологічна допомога у війну: фахівчиня з Рівного радить, до кого і коли варто звертатися.

17.01.2023

Психологічної допомоги через війну потребують 14 мільйонів українців. Ці дані міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко озвучив в етері Українського радіо. **Як зрозуміти необхідність в такій допомозі, коли і до якого саме фахівця слід звертатися у разі потреби**, в телемарафоні Суспільне. Спротив розповіла рівненська психологиня Майя Грешук.

— *Якої саме психологічної допомоги потребують зараз українці і наскільки зріс запит у таких фахівцях?*

— Зріс, тому що ми всі перебуваємо під впливом воєнних дій або тіні війни, якщо взяти наш регіон. Але варто розрізняти, що є психологічна, є психіатрична і є, як ми її називаємо, соціально-психологічна. Будь-яку первинну психологічну допомогу зараз навчені надавати і фахівці медичної структури, зокрема, й сімейні лікарі. І шкільні психологи та

соціально-педагогічні працівники проходять таке навчання й можуть надати первинну психологічну допомогу. Але не варто мінімізувати і вплив родини, бо добре слово від близьких після кризової або первинної психологічної допомоги також дає потужний ресурс психіці.

— *Як визначити маркери для розуміння того, що потрібна психологічна допомога? І як діяти тоді, коли бачиш їх у поведінці близької людини?*

— Всім знайоме почуття тривоги. Але коли тривога захоплює всі сфери життя і зменшує можливість відпочити мізками, щоб повернути себе у свою зону комфорту — це є перший маркер, що потрібна допомога. Від мене невеличка порада: якщо відчуваєте таку тривогу і не можете з нею впоратися — скористайтеся дієвим правилом. Воно говорить, що емоція — це 1+1+1. Поясню: емоцію мають супроводжувати адекватні думки і обов'язково дія, також адекватна. Тому, коли є тривога і потрібне розуміння, як її позбутися, але самотужки це важко зробити — збираємося у родинне коло і влаштовуємо мозковий штурм, щоб вирішити цю проблему. Якщо ж вона стосується якогось вузького, більш глибокого питання — тоді це вже фахівці: психологи, психотерапевти і лікарі.

— *А як щодо тривожності у дітей?*

— Щодо дитячої психіки, то вона більше орієнтована на короточасне запам'ятовування ситуації. Це значить, що всі ті негативні впливи надовго не лишаються, якщо самі дорослі їх не підтримують. Травматична ситуація найбільше зачіпає базові правила безпеки, прив'язаності і задоволення першочергових потреб, навіть на рівні тіла. І для дитини одразу прийнятними є тільки близькі дорослі. Але діємо за правилом стюардес — спочатку кисневу маску на себе, а потім на дитину. Бо тільки тоді, коли вгамуємо себе, можемо бути корисними для наших дітей. А маркери у дитини такі ж, коли їхня поведінка стає незвичною до попередньої. Це підказує, що є якась застрягла травма. Якщо є свіжі травматичні події, то перша порада близьким — спробуйте, навіть якщо вам кепсько, з дитиною спілкуватися збалансовано. Тобто не говорити одне, а робити інше, не панікувати при ній.

— *На що найперше звертати увагу при виборі фахівця з психологічної допомоги?*

— По-перше, на такі посади приймають людей за дипломом. І я завжди показую пацієнтам свої дипломи, хоч вони часто й кажуть не робити цього. Але це є правило безпеки і дає розуміння навичок, яким я навчалася і володію. По-друге, наведу приклад того, як обираємо перукаря — не за його іменитістю, а тим, що він відчуває наше волосся і прислухається до наших побажань. Тож якщо у розмові з психологом чи психотерапевтом немає контакту, то спочатку поговоріть з ним про це. І якщо фахівець визнає, що не може допомогти в тому об'ємі, якому ви

хочете, то одразу завершуєте з ним і шукаєте іншого. Це нормально бути відвертими у стосунках.

<https://suspilne.media/364846-ak-pozbutisa-trivoznosti-ta-koli-varto-zvertatisa-do-fahivca-poradi-zitomirskoi-psihologini/>

О. Ковальчук

**Як позбутися тривожності та коли варто звертатися до фахівця – поради житомирської психологині
24.01.2023**

З початком повномасштабної війни велика кількість українців отримали психологічні травми. *Як можна допомогти собі, як позбутися тривожності та її наслідків* в етері Українського радіо Житомир розповіла завідувачка кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ імені Івана Франка, кандидатка психологічних наук, доцентка Наталія Портницька.

За її словами, дослідження стану психічного здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, проведене спільно ГО "Безбар'єрність", Gradus Research Company та МОЗ України восени 2022 року, показало, що стрес або сильну знервованість останнім часом відчували сімдесят відсотків опитаних. Переважно це жінки та люди віком від 25 до 34 років.

"Проводити дослідження під час війни – це, з одного боку, орієнтир на тих людей, які в принципі почуваються більш-менш окей і готові відповідати на питання, – каже Наталія Портницька. – Але, з іншого боку, це зростання тривожності має позавіковий контекст. Бо зростання тривожності у людей старшого віку так само є, але вони не мають звички звертатися по психологічну допомогу. Для людей віком 25 – 35 років звернутися по таку допомогу є нормальним. Це ті, хто розуміє, що з ними відбувається щось не так, можуть спостерігати за собою, не соромляться просити про допомогу".

Наталія Портницька каже, що підлітки теж відчують високий рівень тривожності.

"Ми проводили також паралельні мінідослідження. Понад шістьдесят відсотків опитаних не відчували контролю за своїм життям протягом останнього часу, останнього місяця. Понад половина з них мали труднощі з плануванням життя і реалізацією планів", – каже Наталія Портницька.

Як позбутися тривожності та коли варто звертатися до фахівця – поради житомирської психологині

За словами психологині, нині є багато фахової літератури, інтернет-публікацій, різноманітних відео, де описуються прості способи допомоги собі, коли підвищується тривожність.

"І це є тим рівнем самодопомоги, який кожен собі може надати, – каже Наталія Портницька. – Якщо людина може повернутися до робочого стану чи виконувати побутові справи – це означає, що вона може впоратися з цією тривоною. Але якщо це не вдається і тривога присутня тривалий час, тривожні думки постійно крутяться в голові, а прочитана новина вибиває з колії на пів дня – то це вже ті моменти, коли треба звертатися по допомогу. Наприклад, коли стан апатії, бездіяльності триває понад два тижні і більше – це вже дзвіночок для звернення до фахівця. Якщо апатія присутня день-два, людина у вихідні відіспалася і повертається до справ, то це означає, що вона може допомогти собі сама".

Наталія Портницька каже, що проєкт "Психічне здоров'я для України" містить цілий розділ доступних, коротких і практичних рекомендацій для широкого кола людей. Ці поради можна використовувати і для допомоги близьким.

Аби відновити нормальний стан, коли "думки не дають спати", Наталія Портницька радить:

"Телефон не може бути поряд за дві години до сну, тим паче не варто займатися гортанням стрічки новин. Новини активізують тривожні думки. Крім цього, "синє світло" в телефоні збуджує нервову систему. Розважальний контент також змушує мозок замість переходу від стану бадьорості до стану сну опрацьовувати інформацію. Для переходу потрібен час. Краще прийняти душ, подихати свіжим повітрям, випити гарячого чаю чи молока, загорнутися в плед і полистати книжку".

Наталія Портницька каже, щоб почуватися більш-менш стабільно і комфортно, потрібен баланс емоцій.

"Хоча б мінімальну зарядку в домашніх умовах теж можна зробити. Маємо розуміти, що негативні емоції накопичуватимуться. Тож має бути баланс. Якщо на одній шальці терезів негативні емоції – на іншій мають бути позитивні. Це може бути філіжанка кави з друзями, або просто взяти какао, гарячий шоколад, або просто пройтися вулицею, прогулятися з домашньою тваринкою, знайти хобі".

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/yak-reaguje-nasha-psyhika-na-masovi-tragediyi/>

Д. Просяник

Дніпро, Бровари, що далі?.. Як наша психіка реагує на масові трагедії

20.01.2023

Останні дні для українців та усього світу видаються доволі болісними. Спочатку трагедія у Дніпрі — внаслідок чергового масованого ракетного обстрілу росіяни зруйнували під'їзд житлового будинку, загинуло

щонайменше 45 осіб. Далі — падіння вертольота в Броварах, загибель 14 осіб, серед яких дитина та все керівництво МВС.

Кожна така новина викликає чималий стрес у нашому організмі. Усі реагують на масові трагедії по-різному, як уміють.

Команда проекту Психологічна підтримка пояснила, як реагує наша психіка на масові трагедії під час війни.

Хтось кілька днів поспіль проплакав, інших охопив неконтрольований гнів. А дехто ніби не відчув нічого. Парадокс у тому, що всі ці реакції є нормою, — пояснює психологиня Марія Сичинська.

Як реагує наша психіка на масові трагедії

Емоційне оніміння

Це реакція організму, що виникає внаслідок сильного стресу, який пережила людина і з яким не здатна впоратись. Тоді наш організм запускає захисні механізми.

Емоційне оніміння — це стан людини, коли вона не спроможна переживати ні позитивні, ні негативні емоції.

Також емоційне оніміння іноді супроводжується нездатністю плакати, навіть коли ми відчуваємо в цьому потребу.

Що робити при емоційному онімінні

У такому стані найкраще, що можна зробити — поплакати. Викликати сльози можна за допомогою сумного фільму чи пісні.

Річ у тому, що коли ти плачеш, зменшується рівень кортизолу і стрес обнуляється, — розповідають фахівці проекту Психологічна допомога.

Неконтрольований гнів, агресія та ненависть

Це також поширені емоції, які могли відчути люди після повідомлення про трагедію у Дніпрі чи аварії у Броварах.

У цій ситуації це нормальна реакція організму на такі новини. Водночас у тривалій перспективі вона здатна стати деструктивною для нас самих і навколишніх.

Що робити при неконтрольованому гніві, агресії та ненависті

Потрібно знайти безпечний для себе та оточення спосіб випустити гнів на волю. Це можна зробити за допомогою прослуховування агресивної рок-музики, рвання паперу на шматочки чи прибирання оселі.

Не варто придушувати гнів та агресію, оскільки надалі це може мати значні наслідки для психіки та впоратися самотійно вже буде значно складніше, а то й неможливо.

Нездатність стримати сльози й емоційні гойдалки

Цей стан за майже рік війни став звичним для багатьох українців.

На жаль, нам постійно доводиться перебувати в інформаційному полі, де говорять про війну, показують її та багато смертей.

Що робити, якщо не можеш стримати сльози й емоційні гойдалки

Треба навчитися перемикати увагу, тим самим витягуючи себе зі стану постійного перегляду новин.

Дотримуйся розпорядку дня, за можливості гуляй на свіжому повітрі, реагуй лише на дійсно важливу інформацію. Це — не прояв байдужості, а просто спосіб захистити свою психіку і зберегти фізичне здоров'я.

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/ya-ne-mozhu-spokijno-zhyty-pislya-shokuyuchykh-foto-shho-take-syndrom-svidka-ta-yak-z-nym-vporatys/>

Б. Макалюк

Шокуючі фото теж завдають травми. Що таке синдром свідка та як з ним впоратись

16.01.2023

Останні кілька днів новини шокують. Трагедія у Дніпрі, де після ракетного удару обвалився цілий під'їзд багатоповерхівки, відбирає мову та залишає порожнечу всередині. Хочеться плакати, дехто не може спати вночі.

Варто пам'ятати, що отримати психологічну травму можна не лише за безпосередньої участі в екстремальних подіях.

Шокуючі фото та відео для людей зі слабкою нервовою системою теж можуть завдати травми.

Ми розповімо тобі, що таке синдром свідка і які стратегії можна використовувати, щоб прийти до тями після шокуючих новин.

Що таке синдром свідка

Психологічну травму, яку ми називаємо травмою свідка, провокує емоційна залученість у трагедію або попередня травма.

Наприклад, людині довелося бігти з рідного міста через війну і тепер, навіть у безпеці, вона не може спокійно спостерігати за руйнуваннями інших міст.

Що таке травма свідка та як її побороти

Ознаки синдрому свідка

Після перегляду новин людина яскраво уявляє, що це могло статися з нею чи її рідними. Фантазії настільки реальні, що викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.

Безпорадність і сором за неможливість допомогти постраждалим або взагалі запобігти події. Провина за те, що людина вціліла.

Сильний гнів, мрії про помсту, бажання трошити речі.

Несподіваний спокій і порожнеча.

Наслідки травми можуть наздогнати не одразу, а через деякий час у вигляді тривоги, фобій, нав'язливих спогадів, жахливих сновидінь.

Як побороти синдром свідка

Якщо ти побачив(-ла) шокуючі кадри й тепер не знаєш, що робити, адже почувашся дуже погано морально, то радимо не розповсюджувати ці фото в себе на сторінках.

Повір, твої знайомі підписані на велику кількість новинних каналів.

Якщо вони вже бачили шокуючі кадри та отримали травму, своїми діями ти можеш посилити ефект.

А щоб висловити свої емоції, треба:

- Писати про свої почуття у соцмережах, розмовляти з друзями. Трансформувати свої емоції.
- Нагадати собі реальні факти: ЗСУ перейшли у наступ, нам допомагає весь світ, українці мають шалений дух патріотизму тощо.
- Перетворити свій біль на дію: долучись до волонтерства, навіть якщо воно буде одноразовим. Приготувати щось смачне для тероборони, сусідів, сім'ї, друзів. Займатися фізичною активністю тощо.

<https://vikna.tv/dlia-tebe/zdayetsya-shho-ty-na-mezhi-shho-robyty-z-postijnoyu-vtomoyu-ta-apativoyu/>

В. Мельник

Здається, що ти на межі? Що робити з хронічною втомою та апатією

18.01.2023

Психіка людини опирається на ресурси — біологічні та ментальні. Коли ресурсів достатньо, людина здатна отримувати задоволення, радіти, бути ефективною та витримувати складні обставини. Коли сили закінчуються, здатність витримувати обставини послаблюється, виникає постійна втома та апатія.

Психологи пояснюють це терміном звужена свідомість.

Що таке звужена свідомість?

Попри відмінності в характері та поведінці, стресові навантаження люди проживають практично однаково.

Для того щоб зрозуміти, що з нами відбувається і що ми відчуваємо, потрібно мати ресурс. Однак людині зі звуженою свідомістю його не вистачає, тож вона не може досягнути своїх почуттів. Вони бувають настільки нестерпними, що людина може заморозити їх і стати черствою, особливо коли її психіка перебуває на межі своїх можливостей.

Звужена свідомість змушує нас бачити ситуацію не повністю, сконцентруватися лише на больових і неприємних моментах. Тому ми намагаємося клонувати поведінкові лінії з минулого й перенести їх на майбутнє.

У таких умовах виснажена психіка може працювати на межі. У метафорі це наче режим економії енергії на телефоні. Переважна кількість систем тимчасово вимикається.

Як це впливає на наш стан?

Такий стан вічного напруження переростає у постійну втому. Через це нам стає важко виконувати навіть звичні, прості справи. Похід у магазин може стати випробуванням, а застелена постіль здається зайвим атрибутом нормального життя.

Окрім цього, страждають інші функції мозку:

- зменшується обсяг пам'яті;
- знижується емпатія;
- погіршуються комунікаційні навички.

Хронічна втома, що переростає у виснаження, може стати руйнівним станом для нашої психіки.

Під час екстрених подій людям потрібно багато ресурсів, щоб повернутися до власних звичок. Чи зможе людина вийти на більші форми життя, ніж лежати в ліжку, залежить від рівня виснаженості її психіки та втоми.

Що робити?

Якщо людина перебуває між виснаженням і втомою, то ресурси на те, щоб прогулятися, помедитувати й відчувати від цього задоволення, є. Тобто це стан втоми, яка не дійшла до повного виснаження.

Але якщо психіка на межі, то ресурсів на прості дії не вистачає. Тоді найкраща форма, щоб відновити свої сили — це лежати на ліжку і випускати свої емоції за потреби.

Лежати та переживати свої почуття означає мати достатньо сил, щоби плакати та сумувати. Людина не лежить із порожнечою всередині, коли їй погано, а має певні хвилювання, тому може легше сприймати події довкола.

Що робити, якщо відчуваєш апатію?

Апатія, що може стати результатом тривалого відчуття втоми, теж деструктивно впливає на наш організм. Моменти, коли ми “забиваємо” на себе та інших, стають руйнівними як психологічно, так і фізично. Раніше ми уже розповідали, як впоратися зі станом апатії.

Не варто силою змушувати себе повернутися до звичок нормального життя. Дай собі час на відновлення.

<https://dmu.edu.ua/en/nevidkladna-dopomoha/1838-psikhologichna-dopomoga-pri-isteritsi>

Психологічна допомога при істериці

09.03.2023

Кафедра психіатрії, наркології і медичної психології в межах авторського циклу освітніх тренінгів з першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях "Як пережити кризу та зберегти спокій" підготувала другий тренінг, присвячений психологічній допомозі при істеричі.

Відеотренінг складається з теоретичних матеріалів, аудіофрагментів музичних творів як прикладів звукотерапії та творчого моделювання кейсу "Істерика" у відеозапису. https://www.youtube.com/watch?v=wWyN86_Dgtc

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/shvydka-psyhichna-dopomoga-yak-pozbutysya-apatychnogo-stanu/>

“Швидка” психологічна допомога — як позбутися апатії

Богдана Макалюк

17.02.2023

Коли ти дуже довго чимось займаєшся, вкладаєш у справу багато сил та енергії, всю свою душу віддаєш, а не отримуєш жодної віддачі — настає вигорання.

Апатія до всього з’являється також, коли ти займаєшся не тим, що подобається, а тим, чим змушений. У таких випадках люди не можуть знайти мотивацію та ресурс, щоб зробити своє життя кращим.

Що робити у такій ситуації, у своєму блозі розповіла сімейна психологиня Юлія Ємельянова. Вона назвала це “швидкою” психічною допомогою.

Першим етапом у цих процесах буде визнання такого стану. Щось пішло не так і потребує аналізу для розуміння стану речей, адже ви точно не ставили собі за ціль, принаймні свідомо, страждання.

Кудись ви таки ресурс “зливаєте”: обслуговуєте чийсь бажання без збереження балансу, програєте позасвідомі сценарії, підмінюєте поняття та процеси реальності, перебуваєте в токсичному оточенні.

Юлія каже, що на другому етапі треба пройти профілактичне обстеження. Адже причиною депресивного стану також можуть бути й фізичні проблеми організму.

Ти можеш хворіти, тому твоя психіка так реагує на те, що відбувається. І якщо з твоїм фізичним здоров’ям усе гаразд, то треба займатися психічним.

Третій етап — починаємо накопичення ресурсу, або, простими словами, енергії.

Тоді у пригоді стануть такі методи.

1. Підзарядка від оточення

Щоб зарядитись енергією та позитивом, спілкуйся з енергійними, цілеспрямованими, релаксуючими людьми.

Негативні емоції інших людей у такому стані не актуальні, ба більше — деструктивні.

2. Підзарядка від природи

Треба їхати на відпочинок на свіже повітря. Це може бути річка чи море, ліс із його спокоєм.

Також треба взаємодіяти з тваринним світом та відпочивати.

3. Емоційна підзарядка

Треба займатися тим, що надихає. Ходити на концерти, до театру, екскурсії, басейн, вокал — усе, від чого ти отримуєш позитивні емоції.

4. Ментальна підзарядка

Сюди можна віднести різноманітні духовні практики: медитації, візуалізація, афірмація, релаксація тощо.

— Якщо ці процеси, до яких ви підійшли відповідально, не допоможуть вийти на першочерговий рівень функціонування або ж ви прокрастинуєте, потрібно звернутися до спеціаліста. Найімовірніше, причина глибша, ніж просто вигорання, і ви потребуєте інтенсивнішої допомоги, — радить Юлія.

<https://freeradio.com.ua/iak-podolaty-apatiiu-ta-vysnazhennia-pid-chas-viiny-porady-psykholohiv/>

Як подолати апатію та виснаження під час війни: поради психологів

Т. Харкевич

23.02.2023

Тільки-но прокинувся, а вже відчуваєшся втомленим. Гойдалки настрою, відсутність сил, відчуття безпорадності та втрати контролю над своїм життям. Це одні з симптомів емоційного виснаження та апатії, які майже рік переслідують деяких українців та українок.

Про те, як розпізнати це у собі та побороти, Вільне радіо розпитало фахівців — кризову психологиню та старшу викладачку університету імені Альфреда Нобеля Тетяну Єрмолаєву, а також психотерапевта, військового психолога та доктора філософії у сфері психології Олексія Карачинського. [...]

Апатія та емоційне виснаження:

порушення сну — надто багато або замало;

надмірний апетит або ж його відсутність;

не характерний раніше біль у певній частині тіла;

зниження концентрації та запам'ятовування;

прагнення усамітнення;

нестабільність емоцій чи настрою;

постійне відчуття втоми та нестача енергії на будь-які дії;

почуття смутку та безнадійності;
незадоволеність будь-якою діяльністю, яка раніше супроводжувалась купою емоцій.

“У першу чергу йдеться про відчуття перевантаження. Людина відчуває зміни настрою — ми називаємо це “емоційні гойдалки”. Коли людину кидає з плюсу в мінус. До того ж миттєво. Спочатку у вас з’являється таке цинічне ставлення до того, що відбувається навкруги.

Або більш песимістичне ставлення — от все буде погано. А на фоні зміни настрою втрачається мотивація до праці або будь-яких задач, які ви перед собою ставите. Дуже часто не маєте бажання спілкуватися із кимось. От взагалі нічого не хочете робити.

На рівні з цим виникають ще труднощі в мисленні. І людині важко запам’ятовувати інформацію, особливо нову, навчальну. Важко зосередитись на якійсь певній інформації та планувати, організувати свою діяльність”, — пояснює Тетяна Єрмолаєва.

Як подолати апатію та виснаження під час війни: поради психологів

Часто апатія та виснаження трапляються раптово, коли людина витрачає на щось надто багато сил. Це може бути як фізичне, так і емоційне перевантаження, зазначає психотерапевт та військовий психолог Олексій Карачинський.

“Наведу приклад наших днів. Йде війна, мені треба евакуюватись. Для того, щоб це зробити, треба витратити багато сил: зібратись, поїхати, всю дорогу відчувати тривогу. Організм відчуває знесилення — йому потрібно відновлюватись.

Для того, щоб відновитись, він вимикає все що не потрібно — наприклад, бажання, бере і вимикає. Таким чином тіло говорить: «лягай, відпочинь стільки, скільки треба, доки з’являться ті резерви, які ти витратив”.

У такій ситуації все індивідуально. Хтось відпочине два дні, хтось тиждень. І це теж може бути нормою. Але ми маємо звернути увагу на свій організм, прислухатись до тіла. Так ви зможете зрозуміти — чи проблемний це стан і треба щось робити”, — підкреслює Олексій Карачинський.

Також, за словами психолога, найчастіше людина замислюється про сенс існування саме у найскладніші часи. А війна руйнує звичний ритм життя та забирає близьких. Це викликає дуже складні та болючі переживання й реакції, зокрема апатію.

“Почастішали випадки втрати сенсів. І це логічно у війну. Наприклад, мою дружину та дитину вбили. Навіщо далі мені жити? Навіщо далі мені продукувати будь-які бажання, якщо я картину світу свого майбутнього уявляю інакшою. Але це вже неможливо. І все. Тут приходиться апатія”, — стверджує психолог.

Тетяна Єрмолаєва підкреслює, наразі всі українці переживають втрату.

«Ми втратили мирне життя, можливість жити, функціонувати як це було раніше, до війни. А хтось взагалі відчуває це ще з 2014 року.

Але для тих, хто виїхав чи з окупованих територій, чи за кордон, у них ще є втрата своєї домівки. І це дуже важко. Тобто домівка є, але я не можу туди поки що повернутись. Або зовсім втратив. І це теж буде посилювати і пришвидшувати розвиток таких станів, як апатія та виснаження. Якщо не слідкувати за собою», — зазначає психологиня.

Важливо зазначити: знецінення лише погіршить стан та стане на заваді. Особливо небезпечно порівнювати своє життя з іншими, пояснюють психологи...

“У кожного свій біль, ми не можемо порівнювати біль однієї людини зі своїм. Бо насправді найбільше переживаємо саме свій. Я не можу відчувати те, що і вона, лише уявити себе на місці цієї людини. І от таке знецінення дуже негативно буде впливати і на стан нашого здоров’я, і психіку, і можливість якось рухатися далі”, — додає Тетяна Єрмолаєва.

“Ліки” від апатії та баланс у житті

Один зі способів, що здатен допомогти побороти апатію та виснаження, — допомога іншим. Однак психологи радять не критикувати себе, якщо не маєте потягу до цього. Кожен вбачає “ліки” у своєму.

“Комусь важлива соціальна опора, комусь творча — виводити якісь емоції переживання у творчість, а комусь важлива фізична. От я просто хочу бігати, займатись фізичними вправами, хочу відчувати себе сильним. Комусь важлива когнітивна опора.

Це не бути частиною якось спільноти, а, наприклад, читати книжки, щоб все пояснити. А пояснити собі, що відбувається з моїм тілом, чому організм так реагує на якісь сигнали й таке інше. Що мені робити, коли місто може бути окуповане. Це теж опора, ці знання. Для кожного “ліки” свої. І це правильно.

Не треба говорити людині: “Ти нічого не робиш для перемоги”. А він тримає своє емоційне здоров’я, віддає цьому багато сил. Це теж важливо”, — пояснює психолог.

Тим часом Тетяна Єрмолаєва наголошує, що баланс потрібен у всьому — між роботою та відпочинком, а також — між волонтерством та особистим життям.

“Будь-яка допомога іншій людині може мене лікувати, бо вона насичує мене розумінням моєї значущості. Це може бути допомога батькам, друзям, переселенцям чи нашим військовим.

Я теж керую волонтерською організацією, і мені весь час доводиться гальмувати моїх волонтерів. Тому що принцип — ніхто, крім нас — призводить до того, що люди починають “падати”. Волонтерство може

лікувати, але пам'ятайте — будь-які ліки можуть не тільки допомагати, а мають ще побічні ефекти”, — наголошує психологиня.

Що допоможе подолати апатію та емоційне виснаження:

- усвідомте, що маєте проблему та хочете допомогти собі;
- складіть та дотримуйтесь щоденного розкладу: регулярне харчування, гігієна та фізичні вправи;
- не забувайте про гігієну сну: засинати та прокидатися треба в один час, не користуйтеся гаджетами перед сном;
- плануйте небагато задач і намагайтесь їх виконувати, але не перевантажуйте себе;
- мінімізуйте перегляд новин: виділіть певний час для цього, але не більше 10 хвилин;
- виконуйте дихальні вправи;
- додайте у свій режим щоденні прогулянки, навіть нетривалі;
- робіть те, що наповнює вас позитивом: певне хобі, медитації, читання книг, перегляд фільмів чи серіалів тощо;
- поділіться із кимось своїми переживаннями та емоціями, виговоріться.
- зверніться за допомогою до психолога.

У стані апатії та виснаження часто варто відволіктись від рутинних занять та звернути увагу на хобі. Знайти нові або ж зосередитись на вже існуючих. Це дозволить відчувати “міль життя”, каже психологиня.

“Щастя — це наш ресурс, ми його потребуємо. Не думайте: “Не можна бути щасливим, бо скільки навкруги людей, які потерпають від війни, які переживають втрату” або “Як ти можеш сміятися і бути щасливим у такі моменти”. Це все пастка. Ви повинні наповнюватись щастям.

Ніхто не знає, скільки чекати на перемогу, а ви маєте берегти свою психіку, своє емоційне здоров'я. Звертайте увагу на дрібниці. Це нормально бути щасливим, прагнути цього. Це нормально, от і все”, — каже Тетяна Єрмолаєва.

На думку психотерапевта Олексія Карачинського, найголовніше — слухати своє тіло. Відпочивати, якщо цього потребує організм, не картати себе за невелику паузу.

“Наш організм до всього пристосовується. Але все залежить від того, наскільки ми пручаємось або навпаки — допомагаємо. Хтось сидить думає постійно: “А як я жив до війни, що робив”...

Якщо ж надто тривалий час втома та безсилля не зникають, а впоратись із цим самотійно не вдається або ж немає бажання, психологи радять звернутися по професійну допомогу...

Фахівці радять прислухатись до себе та розуміти, що втома здатна накопичуватись і не завжди бути нормою. Емоційне виснаження та апатія

несуть у собі справжню небезпеку, тож варто навчитись їх розпізнавати та долати.

Для українців вже створили чимало ресурсів, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу онлайн. Йдеться про платформи, портали, проекти та громадські організації...

Крім цього, в Україні працює Національна гаряча лінія, спеціалісти якої допомагають впоратися зі стресом через війну. Звернутись можна за номером: 0-800-100-102. Вона працює з 10:00 до 20:00 щодня, без вихідних.

Для військовослужбовців та членів їхніх родин існує кризова гаряча лінія від Українського ветеранського фонду. Дзвінки приймають цілодобово за номером: 0-800-33-20-29.

<https://svatove.city/articles/262854/yak-ogovtatisya-vid-okupacii-poradi-psihologa>

**Як оговтатися від окупації: поради психолога
31.01.2023**

Кожному четвертому українцю через повномасштабну війну загрожує психічний розлад, - такі дані озвучила Всесвітня організація охорони здоров'я. Виснаження, втома, страх, тривога, паніка та стрес - це здорова реакція психіки на нездорові обставини, - заспокоюють психологи. Втім залишатися у такому стані надто довго - вкрай небезпечно. Сватове.City зібрало корисні поради, як зберегти своє психічне здоров'я тим, хто пережив окупацію.

Якщо у перші дні російського вторгнення хтось вірив, а хтось переконував себе, що скоро усе скінчиться, то зараз уже цілком зрозуміло, що війна надовго. Травми та стреси найбільше вражають психіку, коли людина втрачає відчуття контролю та передбачуваності, - каже психотерапевтка, членкиня Міжнародної Психологічної Асоціації Проективних Методик Юлія Красніхіна. І особливо гостро це відчують ті, хто опинився в окупації, адже їхнє життя та безпека цілком залежать від загарбників. Забути такий досвід дуже важко, навіть якщо людина не зазнала фізичних знущань.

"Якщо вдалося вибратися з окупації живим, якщо близькі теж залишилися живими насамперед треба усвідомити, наскільки це цінно і бути вдячним. Практика подяки - це дуже важлива річ, яка дає ресурс, щоби рухатися далі. Я дякую Богу, що я живий, я дякую ЗСУ, що вони прийшли й звільнили моє село чи місто, я дякую друзям, що писали та підтримували... Хто у що вірить, тому і дякує", - говорить Юлія Красніхіна.

Щоденна рутинна може дати ресурси для психічного здоров'я під час війни

Приготувати їжу, навести лад у помешканні чи відвести дітей до школи до війни багатьом здавалося щоденною рутинною. Це втомлювало і, навіть, дратувало. Натомість зараз банальні, на перший погляд, речі з довоєнного щоденного графіка можуть допомогти зберегти психічне здоров'я, особливо тим, хто пережив окупацію, - наголошують фахівці.

"Не треба одразу будувати грандіозні плани, а почати з того, щоби потрошки повертати контроль у буденних справах. Що я можу зробити сьогодні і як маю діяти? Крок за кроком я вибудовую своє життя в умовах, в яких зараз опинився. Але не треба себе заспокоювати і переконувати, що завтра буде добре, бо завтра добре не буде. Це велика тривала праця, ми далі в травмі, війна триває і ніхто не знає коли вона закінчиться. Отож мусимо концентруватися на буденному, на день, максимум тиждень, далі не треба загадувати. Це реалії життя, які не всім просто прийняти, але всім нам треба вчитися", - наголошує психологиня.

Час лікує - правило, яке працює і під час війни. Тож багатьом вдається самотужки справитися з пережитими травмами і налагодити своє життя або ж, навіть, почати його з нуля. Але не всім! І це не лише залежить від того, що конкретно довелося пережити, адже одну і ту ж ситуацію різні люди сприймають по-різному.

Розпізнати одразу, чи потрібна допомога фахівця - дуже складно, - пояснює психологиня Юлія Красніхіна. Якщо людина відчуває підвищену тривожність, бачить нічні кошмари, замикається у собі - це ще не привід радити їй негайно звертатися до психолога чи психотерапевта.

"Підозру на посттравматичний стресовий розлад (ПТРС - авт.), як правило, ставлять після трьох місяців відколи сталися якісь різкі зміни. Дуже важливою тут є уважність близького оточення. Людина, яка западає у цю травму, вона сама рідко признає, що їй зле", - каже психологиня.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки;
- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати.

"Є певні маркери, на які обов'язково треба звертати увагу: нічні жахіття, які тривають місяцями, різка зміна поведінки, наприклад, людина була балакучою, компанійською, а тут вона не хоче контактів, робиться відлюдькувата і взагалі складається враження, ніби вона застрягла десь в минулому. Про що б ви не говорили, все одно повертається до однієї й тієї ж пережитої історії, в якій грубо кажучи застрягла, не може її інтегрувати у свою пам'ять і не живе сьогоdnішнім. В неї з'являється: майбутнього нема, я вже не одружуся, не знайду роботу, тобто абсолютно немає пошуку за що зачепитися, щоби жити далі. Дуже важливим симптомом - є соматичні речі, коли щось відбувається з тілом або пере-, або недо-. Дуже хочеться їсти або, навпаки, зовсім нема апетиту. Різким надмірним набиранням ваги або схудненням, раптовим загостренням хронічних захворювань тіло нам сигналізує, що організму потрібна допомога. Але не кожен психолог чи психотерапевт може допомогти у лікуванні ПТСР, тому якщо є встановлений діагноз, треба шукати фахівця, який має чутку спеціалізацію. Це зекономить час та гроші", - наголошує Юлія Красніхіна.

В Україні сьогодні є багато можливостей отримати безплатну психологічну допомогу. "Гарячі лінії", онлайн-сервіси та психологи-волонтери допоможуть оговтуватися від пережитих жахів війни.

"Гарячі лінії" безплатних психологічних консультацій

- урядова "гаряча лінія" – 15-45;
- номер організації "Людина в біді" – 0-800-210-160 (цілодобово);
- телефон довіри Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги у випадку станів душевної кризи – (044) 456-17-02, (044) 456-17-25 (цілодобово);
- лінія емоційної підтримки MOM – 0-800-211-444 (з 10:00 до 20:00 щодня);
- лінія запобігання самогубствам Ukraine LifeLine – 73-33.
- Онлайн-сервіси, які пропонують безплатну психологічну підтримку
- БФ психічного здоров'я UA Mental Health;
- платформа підтримки "Хаб Стійкості" від БФ «Брейнкульт»;
- Екстрена психологічна допомога ГОТОНЕЛП;
- БФ "Сильні" - психологічна допомога постраждалим від сексуального насилля під час війни;
- Онлайн-запис на безкоштовну консультацію до психолога Open Doors;
- Інтернет-платформа "Розкажи мені";
- Тепло – додаток для пошуку психолога в онлайн-форматі.

<https://evacuation.city/articles/258770/mova-potreb-i-osobistij-prostir-yak-vizhiti-pid-odnim-dahom-z-ridnimi>

Мова потреб і особистий простір: як вижити під одним дахом з рідними?

О. Верховод

07.01.2023

Через війну та евакуацію багато українців опинилися в оставинах, яких не хотіли: у модульних будинках, прихистках, чужих квартирах і країнах... Комусь доводиться ділити своє житло з іншими людьми. Часто це родичі, з якими до того бачилися кілька разів на рік. Що робити під час конфліктів і як їх уникнути?

Про психологічні труднощі переселенців і допомогу у циклі текстів для Евакуація.City розповідає психотерапевтка та консультантка проекту IPSO Care Оксана Верховод.

Випробування у стосунках з найріднішими

"Війна – це випробування", – сказала мені на сесії одна клієнтка, – "Випробування для багатьох речей у твоєму житті, в тому числі у стосунках з найріднішими"

Я погодилася з нею, і додала, що навіть якщо це випробування, то воно не завжди випробування на силу чи слабкість. Це в більшості випробування своїх можливостей, ресурсів, стратегій, тестування того, що працює для тебе, а що завдає шкоди. І так, у стосунках з рідними теж. [...]

Стосунки з найближчими для декого стають обтяжливим фактором, адже ресурсу мало і всі сили йдуть на те, щоб справлятися з викликами війни.

В той же час це про найрідніших людей, які для нас важлива цінність. І що ж робити?

На сімейні конфлікти та непорозуміння можна дивитися з різних рівнів.

Рівень перший – міжособистісний, або рівень комунікації

Кожен член сім'ї – це окрема особистість зі своїми правами, потребами, почуттями, інтересами, цінностями.

Найчастіше у конфлікті ми бачимо лише позиції людей – те, на базі чого і виникає протиріччя:

- "Вона робить тільки так, як їй зручно",
- "Вона постійно контролює",
- "Їй не подобається, як я веду побут, мию посуд, виховую дітей".

В кожного з нас можуть бути на ту чи іншу позицію свої індивідуальні причини. І вона нам завжди буде ближчою, банально тому, що вона наша і сформована всередині нас.

Але що чує інша людина, коли ми озвучуємо свою позицію, відмінну від її? Правильно, у більшості випадків: "Твоя позиція неправильна", "Ти неправильно вважаєш/думаєш/дієш". Іноді дехто може підти далі та почути: "Якщо ти так думаєш/вважаєш/дієш, то з тобою щось не так".

Порозумітися можна, коли за позиціями почути потребу.

Наприклад, яка потреба може стояти за позицією з критикою: "Вона робить тільки так, як їй зручно"? Потреба, щоб мої бажання теж сприймали як важливі та значимі – потреба впливати, бути важливою.

Або що за потребу ви чуєте тут: "...коли ми опинилися під одним дахом, я просто не можу це витримувати"?

Очевидно, що людина відчуває порушення своїх особистих кордонів на спільній території та потребує їх захистити, вберегти своє право на них.

Спроби говорити мовою потреб можуть допомогти зняти напруження та необхідність оборонятися іншій людині, що дасть шанс бути почутим.

Звісно, цей спосіб може не спрацювати, коли є сильна емоційна реакція.

Тому перед тим, як переходити на мову потреб, рекомендую у конфлікті:

- заспокоїтися, можливо взяти паузу, попросити побути наодинці, якщо потрібно;
- подумати, які ваші потреби ви хочете донести до співрозмовника, а які свої він хоче донести до вас;
- повернутися у розмову з аналізом, поговорити, що на вашу думку відбулося у вашому конфлікті, сказати про ваші потреби.

Як говорити про свої потреби?

Формула доволі проста, але потребує тренування:

- звернення з позиції "Я" (Мені важливо/ Я хотіла б): "Мамо, я хочу попросити..."
- ваша потреба: "... щоб перш ніж ти переказувала мені новини, спочатку запитала мене, чи готова я це почути зараз"
- про потребу ішого: "Я розумію, тобі важливо поділитися одразу, у тебе це викликало багато почуттів"
- про свої почуття: "Але у мене теж бувають різні стани і я в деяких з них я не готова з цим мати справу. І це не про те, що я не хочу тебе слухати, а про те, що ця тема для мене важка в конкретний момент"
- ваше прохання: "Будь ласка, спочатку запитай, чи готова я щось чути і говорити на цю тему. Добре?"

Ключовим тут є те, як ви скажете, а не що саме. Наприклад, якщо ви спробуєте говорити мовою потреб, коли ви розлючені, співрозмовник

почує ваше роздратування, а не прохання. Тому спочатку саморегуляція, потім комунікація.

Рівень другий – системно-ціннісний

Окрім того, що кожен член сім'ї – це окрема особистість, кожна сім'я – це окрема система, яка має свої закони, традиції та цінності. І це про щось більше, ніж кожен з нас окремо.

Це про правила, які існують у нашій сім'ї (Наприклад, чути думку кожного, приймати важливі рішення спільно, або делегувати його прийняття тому, хто зараз відчуває на це силу).

Це про те, що для всіх нас є дуже важливим (Наприклад, щоб кожен у сім'ї почувався у безпеці, важливо дбати одне про одного").

Це про межі та обмеження, які ми ніколи не переступимо по відношенні одне до одного (Наприклад, принижувати одне одного, шукати винного)

Якщо подивитися на свою сім'ю через системно-ціннісний рівень, це допоможе знайти додаткові опори та точки порозуміння. Наприклад, коли в нашій сім'ї важливо, щоб кожному було безпечно, ми не будемо знецінювати почуття один одного, а дамо висловитися, висловимося самі.

Якщо вам дуже напружено зараз у сімейних стосунках і ніякі зміни у комунікації не допомагають, спробуйте запитати себе, а потім вийти з цим у спілкування з рідними:

- а що об'єднує усіх нас?
- що для нас всіх важливо?
- що для нас неприйнятно?
- якщо ми одна команда, то які цінності, моменти або навіть життєві дрібнички можуть об'єднати нас?

Рівень третій – психодинамічний

Це один з найглибших рівнів, тому часто може бути неусвідомлюваним.

Справа може бути у певному травматичному досвіді, який людина отримала у стосунках. І тепер певні особливості поведінки іншої людини, часом навіть риси, манера комунікації, можуть виступати тригерними та викликати надінтенсивні почуття, які можливо навіть не зовсім адекватні до ситуації. Або може бути прихований рівень комунікації, коли є маніпуляції.

Зазвичай такі психодинамічні процеси складно дослідити самому. І це нормально. Наша психіка захищається різноманітними способами, щоб не мати справу знову з болючим досвідом. Але часто такі надемоційні реакції – сигнал, що проблема конфлікту чи напруги у стосунках глибша та заплутаніша.

Куди звернутися по допомогу

А якщо вам потрібна допомога у будь-яких питаннях, пов'язаних зі стосунками, які вас хвилюють, у вирішенні яких вам потрібен супровід та психологічна підтримка, радо запрошую вас на безоплатні консультації в рамках проекту підтримки українців від міжнародної психосоціальної організації IPSO.

В рамках проекту ви можете отримати від 5 до 8 консультацій.

Записатися на консультацію можна:

через сайт: <https://ipso-care.com/home-177.html> ;

через мобільний додаток IPSO Care (код ваучера - ipso4ukraine).

Під час цих сесій ми зможемо разом з'ясувати особливості вашої ситуації, пошукати рішення, як бути зараз і що робити далі.

<https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-voyny-i-razdrajayut-novosti-hto-takoe-emotsionalnaya-ustalost>

Виснажує тема війни та дратують новини. Що таке емоційна втома і як її подолати

А. Низовець

25.01.2023

Пояснюємо, що таке емоційна втома під час війни та як допомогти собі та близьким подолати цей стан

[...] Як розпізнати емоційне виснаження та відновитися, LIGA.Life розпитала президентку Національної психологічної асоціації та психологиню Валерію Палій.

Що таке емоційне виснаження

У медіа та соцмережах поширений термін "емоційне вигорання під час війни". Однак, за словами експертки, у науковій психології такого терміну поки немає. Насправді за ним криється емоційна втома або виснаження, яке розвивається на фоні подій і новин про війну.

Основні ознаки емоційного виснаження під час війни:

- дратівливість від новин;
- неготовність читати новини;
- втома від контенту, пов'язаного з війною;
- апатія;
- зниження інтенсивності дії. Наприклад, якщо на початку війни людина активно донатила та долучалась до волонтерських ініціатив, то зараз всі ці дії менш інтенсивні;
- емоційні гойдалки;
- прояв песимістичних настроїв.

Поки що немає досліджень, які б визначили конкретні стадії розвитку цього стану. Проте, за словами Валерії, це відбувається за тенденцією: спочатку пік активності, а потім спад, який може супроводжуватись плато.

На початку війни українці гуртувались, залучали всі сили у волонтерську діяльність, донатили, були емоційно включені в новини. Згодом адаптувались до ситуації. Поступово зменшилась волонтерська залученість та частота донатів.

У деяких людей це супроводжувалось втомою, зменшенням споживання контенту про війну або навіть уникненням цієї теми. Наприклад, людина зменшила кількість новинних каналів у Telegram та почала більше споживати розважального або освітнього контенту.

"Це нормальний процес. Війна – дуже важка тема. Неможливо бути постійно емоційно включеним в горе, біль, проблеми та невизначеність".

Кожен із нас має ризик розвитку емоційної втоми під час війни. Однак є люди, які більш схильні до її проявів:

- вразливі люди, які емоційно реагують на події;
- емпатичні особи, які не можуть контролювати цю рису та дуже швидко і емоційно входять у різні ситуації та події;
- люди, чия професійна діяльність тісно пов'язана з подіями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо.
- люди, які не дотримуються інформаційної гігієни.

Та чи емоційне виснаження станом на одинадцятий місяць війни – це масове явище?

"Сьогодні люди скаржаться на втому, але й шукають способи підтримки та розради. Тобто з власної практики не можу сказати, що емоційне виснаження від війни набуває масового характеру. Однак є випадки, коли кількість звернень дійсно збільшується", – стверджує психологиня.

Травма свідка

Зазвичай частота звернень до психологів збільшується після таких трагічних подій, як ракетна атака на Дніпро чи падіння гелікопера в Броварах, каже Валерія.

Одна з причин – активне висвітлення цих подій у ЗМІ. Тобто постійно читаючи та переглядаючи фото/відео з місця подій, людина піддає себе ризику "травми свідка".

"Це специфічний травматичний досвід, який провокується не безпосередньою участю, а емоційною залученістю до подій через новини, соцмережі, обговорення. Тобто це можуть переживати люди, які фізично перебували на місці трагедії, або ті, хто активно споживав контент про ці події", – пояснює психологиня.

У такий момент людина може ідентифікувати себе з жертвою:

- "це може статися і зі мною";
- "це така сама людина, як я", "ця сім'я така сама, як моя" або "ця жовта кухня, як у моїх батьків";
- "я так само відводжу дітей у садочок щоранку".

"Цей момент ідентифікації, співпереживання, контакту з чужим болем, який приймається дуже близько і за умови постійних повторень, формує "травму свідка", – додає Валерія.

Як розпізнати емоційне виснаження

Психологиня радить провести самодослідження:

1. **Зверніть увагу на фізичний стан.** Як ви їсте/спите/фізично почуваетесь? Можливо, загострилися хронічні захворювання, збився режим сну, збільшився/зменшився апетит. Помічаєте нехарактерні речі – зверніть на них увагу або навіть запишіть.
2. **Проаналізуйте емоційний стан.** Що відбувається з емоціями? Який настрій переважає? У людей з емоційним виснаженням домінує пригнічення, апатичність, злість, роздратування, більша схильність до конфліктів.
3. **Подивіться на інтелектуальну продуктивність.** Наскільки ви уважні та швидкі у прийнятті рішень? Чи складно вам запам'ятовувати? Зниження когнітивних процесів у стресовій ситуації – це нормально. Проте якщо ви дуже розсіяні, погано запам'ятовуєте, некритично сприймаєте інформацію, це може свідчити про емоційну і когнітивну втому.
4. **Подумайте, як змінилась поведінка.** Кожен має свій рівень активності та спосіб взаємодії з іншими. Однак слід звернути увагу, якщо з'являються нетипові прояви. Наприклад, ви частіше стали з усіма сваритися або відмовляєтесь від звичних хобі та способів проведення часу, хоча вони нині доступні.

"Помічаєте критичні зміни хоча б в одній із цих сфер – проаналізуйте ймовірну причину. Далі – подумайте, як можете допомогти собі. Можливо, слід звернутися до спеціаліста. Навіть декілька консультацій можуть допомогти обрати правильну стратегію підтримки себе в цій ситуації", – радить Валерія.

Як позбутися емоційної втоми під час війни

Перше правило – **дотримання інформаційної гігієни**. Засновниця ініціативи з інформаційної гігієни "Як не стати овочем" Оксана Мороз радить прискіпливо перевіряти будь-яку отриману інформацію. Для цього поставте собі запитання:

- Це те, що я хочу/боюсь почути? Наприклад, дата закінчення війни або застосування хімічної зброї.
- Хто це сказав? Звідки ця інформація?

- Цю інформацію підтвердили офіційні джерела?
- Ця інформація є у медіа з білого списку? За даними Інституту масової інформації (ІМІ) у 2022 році до цього списку увійшли: Ліга.net, Суспільне новини, Радіо Свобода, НВ, Укрінформ, Українська правда, Громадське, Бабель, Дзеркало тижня.
- Якщо інформації ніде немає і ви почули її від іншої людини, то запитайте себе: "Чому вона це поширює?". Адже критика влади, хейт своїх, поширення емоційної та неперевіреної інформації, паніки, зради та сумнівів як онлайн, так і офлайн – це допомога ворогу.

Також слідкуйте за своєю поведінкою у соцмережах. Базові правила:

1. Перед тим, як взаємодіяти з публікаціями (ставити лайк чи робити репост), перевіряйте й уважно читайте.
2. Проведіть аудит, на які сторінки підписаний автор публікації.
3. Додавайте в друзі тільки після перевірки публікацій.
4. Не додавайте ботів у друзі.

Наступний крок, який може допомогти на шляху до покращення самопочуття, – **підключення про себе та пошук діяльності, яка наповнює вас ресурсом.**

Наприклад, Наталі Слободян допомагає якісний сон, тренування, прийом ванни та перегляд відео у TikTok.

"Перші 1-1,5 год в тренажерній залі ходжу на біговій доріжці та дивлюсь TikTok. Ніколи цього не робила раніше. Нині в моїй стрічці багато відео з хлопцями та дівчатами із ЗСУ. Дивлюсь, як вони жартують, сміються, танцюють, і мене це надихає вірити у перемогу. Зазвичай ця віра дещо притуплюється, коли щодня бачиш втрати", – стверджує Наталя.

Обирайте ту діяльність, яка надає вам сил. Це може бути спорт, творчість, прибирання, садівництво тощо. Свідомо включайте її у своє життя.

Рефлексуйте про свій досвід, радить Валерія. Ми не завжди помічаємо та приділяємо належну увагу своїм емоціям. Щоб цього уникнути, ведіть щоденник, де записуватимете думки, переживання, події, які з вами відбуваються.

"Це хороший інструмент, який дозволить поспостерігати за собою зі сторони. Альтернатива – пости у соцмережах. Більшість із нас переживає схожі емоції. Тож обов'язково знайдеться той, хто вас підтримає", – додає психологиня.

Також **не соромтесь ділитись з іншими своїм важким досвідом.** Це може бути розмова з людьми, яким ви довіряєте, або сесія з психологом.

Ознаки, які вказують на потребу у психологічній допомозі:

- розумієте, що самотужки не справляєтесь.
- спостерігаєте нетипові зміни у фізичному та емоційному стані, інтелектуальній продуктивності та поведінці.

- переживаєте втрату близької людини, майна, роботи тощо.

"Якісна психологічна допомога – не примха. Це нормально, коли ви звертаєтесь за підтримкою до фахової людини, яка допоможе знайти найкраще рішення в конкретній ситуації", – додає психологиня.

Близька людина має емоційну втому. Чи можу я допомогти

"Можете, але треба пам'ятати, що ваші можливості обмежені. Це проблема багатьох людей: ми часто намагаємося допомогти іншим, але не завжди вдається. У кожної людини є своє бачення, режим, швидкість прийняття рішень. Тому можемо лише заохочувати та пропонувати", – пояснює Валерія.

Наприклад:

1. Бачите, що близька людина постійно сидить у новинах і дратується через це, розкажіть їй про інформаційну гігієну. Але не повчайте, а лагідно пояснюйте та наводьте приклади застосування.
2. Запропонуйте спільну активність, яка може відволікти: подивіться фільм (але не про війну), прогуляйтесь, сходите разом у кафе або на майстер-клас.
3. Нагадайте про її хобі. Можливо, ваша мама раніше любила вишивати, а ваш партнер – ходити в басейн. Подаруйте їм те, що нагадає про цю діяльність.

"Близька людина може не пристати на пропозицію. Це нормально. Ваша задача – заангажувати та делікатно пояснити, але не лізти в душу. Шануйте кордони та почуття близьких. Людина має право вчиняти так, як вважає за потрібне. Ви можете зробити лише те, що залежить саме від вас", – підсумовує Валерія.

<https://bykvu.com/ua/mysli/iakshcho-my-vyidemo-z-viiny-zi-zruinovanoiu-psykhikoju-to-vvazhaite-shcho-my-ii-ne-vytrymaly-i-vony-distalysia-do-kozhnoho-interv-iu-zi-psihologineyu-pro-travmi-ukrayinciv/>

Якщо ми вийдемо з війни зі зруйнованою психікою, то вважайте, що ми її не витримали і вони дісталися до кожного – інтерв'ю зі психологинею про травми українців

В. Цуба

29.01.2023

Опинившись в реаліях, коли кожен українець став свідком травматичних подій, важливо навчитися заново розпізнавати та проживати не лише власні, а й чужі емоції. Необхідність кваліфікованої допомоги зростає, а емпатія стає базовою потребою.

Волонтерський проєкт "Психологи на війні" допомагає постраждалим від російської агресії, насамперед на деокупованих територіях. Команда

психотерапевтів вивчає вплив війни на емоційний стан, проводить тематичні лекції та надає безоплатну психологічну підтримку.

Про втрачені емоції, техніки самопомоги, а також про силу, що закарбується на ментальному рівні – в інтерв'ю з Анною Речкаловою – психологинею та членкинею проєкту “Психологи на війні”.

Насамперед, що війна змінила в роботі психологів?

Війна змінила обсяг звернення та запит цього звернення. У людей більше потреби говорити про сенс життя, про екзистенційні питання. Ці питання стали глибшими. Про те, для чого це все, чому я в цьому світі є, і що я в ньому можу зробити.

Розкажіть, будь ласка, які категорії людей найбільше звертаються за допомогою? Що турбує найчастіше?

Найбільше звертаються звичайно жінки. Вони мають соціальний дозвіл на слабкість. Особливо якщо є і діти, тоді ще легше людині звернутися за допомогою.

Кожного турбує своє життя. Люди знаходяться в горюванні втрати. Хтось втратив цілісність дому або взагалі дім, хтось втратив близьких, хтось залишився сам, тому що всі поїхали.

Є люди, котрі досі чекають свого сина або чоловіка з полону та не втрачають надії, але це постійні сльози. Ще турбує те, що війна триває і загроза залишається.

Чи можете виділити спільні риси людей, що постраждали внаслідок війни?

Це всі дуже різні люди, які жили своє “різне” життя. Але їх об’єднало відчуття втрати. І насамперед втрати саме цього “різного” життя.

Які емоції зараз переважають серед людей? Ненависть? Страх? Або навпаки віра в краще?

Серед людей на деокупованих територіях переважає відчуття болю і втрати. Відчуття вразливості. Звичайно є страх, лють та ненависть.

Відчуття віри в краще та віри в Бога, як захисний механізм. Бо без цього неможливо витримати всі ті емоції, котрі перераховані вище. [...]

Що найскладніше в розмові з людьми, які пережили окупацію? Порадьте, будь ласка, як краще говорити, щоб не нашкодити?

Найскладніше – це витримати їх почуття. І вони про це знають. Вони знають, що людям важко про це чути.

Тому головна порада – питайте тоді, коли ви знаєте, що зможете витримати. Лише в тому випадку, якщо ви впевнені, що не почнете намагатися перемикнути людину в радість, бо їй точно не до неї.

Чи доводилось надавати психологічну допомогу дітям? Як вони переживають війну, про що мріють?

Так, звичайно доводилось. Вони переживають її по-різному, кожен біль по-різному особливий. Тому що в них різні батьки. Хтось вміє

заспокоїти, а хтось ні, на жаль. Звичайно у них дуже багато тривоги, страху та гніву. Головна мрія, щоб “здох путін”.

В чому полягає різниця між тим, як проживають війну діти та дорослі?

Перш за все, доросла психіка вже сформована і вона здатна витримувати такі навантаження. На відміну від дитячої. Дитина дуже вразлива. Тому батьки повинні ретельно оберігати її від жорстокого контенту, від ризику потрапляння під обстріли та від емоційних розмов про війну.

Чим спокійніші батьки, тим краще для дитини. Щоб зберігати психіку дітей, нам потрібно працювати над своєю. Це ключове.

Усі українці пережили травматичний досвід під час війни. Проте не всі вважають, що їх власний моральний стан потребує роботи з фахівцем. За яких симптомів вкрай важливо звернутися до спеціаліста?

Коли людина пережила травматичний досвід, вона може знаходитись в певному стані і цей стан виглядає так:

- втрата нормального сну та кошмари;
- роздратованість;
- порушення харчової поведінки (людина не їсть або їсть забагато);
- апатія;
- відсутність сенсу в житті;
- відсутність бажання щось робити, або виходити з дому взагалі;
- проблеми з концентрацією уваги;
- з'являється саморуйнівна поведінка;
- швидка втома;
- великий рівень тривоги або взагалі панічна атака.

Кожен з цих симптомів є вагомим приводом звернутись за допомогою.

На вашу думку, від трагічних подій варто децю абстрагуватись чи все-таки важливо їх проживати?

Абстрагування – хороший захисний механізм нашої психіки. І якщо він є на фізіологічному рівні, то не варто ним нехтувати. Не кожна психіка здатна витримати те, що коїться. Важливо кожному продовжувати жити своє життя. Саме цим ми показуємо, що ми сильні і не зламаємося.

Проте якщо ми будемо переживати біль кожної людини і кожної події, то ми просто не витримаємо. І тоді вважайте, що нас вбили на психічному рівні. Якщо ми з цієї війни вийдемо зі зруйнованою психікою, то вважайте, що ми не витримали цю війну і вони дісталися до кожного.

Тому думайте про своє психічне здоров'я. І не нехтуйте ним.

Війна також приносить наслідки у вигляді психологічних ілюзій. Наприклад, більшість людей скаржаться на “ефект сирени”, коли у вухах чується звук сирени тоді, коли насправді його немає. Також, існує явище,

коли люди подумки уявляють, що вони, або їх дім стають об'єктом атак. Чи існують техніки, які допомагають?

Так, це нав'язливі думки від високого рівня тривоги. Краще за все звернутись по допомогу. Але якщо казати про техніки, то вони існують.

Нав'язлива думка – це спосіб нашої психіки звернути увагу на ситуацію, в якій було щось важливе, що прожили. Наша психіка таким чином намагається прожити і завершити ситуацію, тому ні в якому разі не потрібно боротися і пригнічувати нав'язливі думки.

Можна скористатися технікою механічного писання. Написати листа нав'язливій думці, а потім навпаки. Має вийти такий діалог, під час якого можна дізнатися, для чого людині нав'язливі думки.

Можна скористатися парадоксальними методиками. Наприклад, виділити час, коли можна поринути в нав'язливі думки. Зробити собі графік на місяць, кожен день у певний час, припустимо 15 хвилин, людина думатиме про свої нав'язливі думки. Ця вправа знімає напругу і дозволить контролювати себе. Застосовуйте методи релаксації, йоги, медитації, або чогось, що знімає тривогу і розслабляє особисто вас.

Допомагайте організму виробляти серотонін – гормон задоволення, брак якого пов'язують із виникненням нав'язливих думок. Більше прогулянок, світла взимку, правильного харчування, хобі тощо.

Чи є емоції, які українці більше не зможуть прожити так, як це було до 24 лютого?

Перш за все, на думку спадає емоція “радість”. Звичайно, ми не можемо так радіти, як це було до 24 лютого. У значної кількості людей є навіть заборона на радість. Це сумно, але зараз такі реалії.

Заборона – це не дуже добре. Все ж таки, радість повинна бути. Вона може існувати разом з гнівом, зі страхом, та з будь-якою іншою емоцією. Це важливо доносити до людей. І велика подяка військовим, котрі навіть там, на передовій, записують відео і змушують нас усміхнутись.

І я сподіваюсь, що ні, це не на завжди. Радість повернеться до всіх нас, але кожному потрібен свій час. [...]

Проект “Психологи на війні”:

<https://instagram.com/psychologists.on.the.war?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Y=

Посилання на сторінку Анни:

https://instagram.com/anna__virgo?igshid=YmMyMTA2M2Y=

<https://zhyvyaktyvno.org/news/iak-stvoryty-spryiatlyvi-psykholohichni-umovy-dlia-tykh-khto-povernuvsia-z-vijny>

Як створити сприятливі психологічні умови для тих, хто повернувся з війни?

28.01.2023



Переживання травматичного досвіду набуває своєї специфіки в разі, коли події зумовлені діями людини, а не природними катастрофами. Перед людиною постають питання моралі й етики. Під час військових дій моралізаторство щодо вчинків військових недоречно — воїни захищають свою країну і знищують ворога.

Поради від “Психологічна підтримка”

Про те, як створити сприятливі психологічні умови для тих, хто повернувся з війни.

Гумор у них може бути чорним і шокуючим, але так психіка рятується від жахів війни. До речі, в цивільних це явище також присутнє.

Перед людиною також можуть постати екзистенційні питання. Дуже важко буває пояснити собі сенс того, що відбувається, бачити майбутнє. Відбувається переоцінка життя, свого місця й ролі. Людина може потребувати підтримки, обговорення власних думок із іншими, й тоді важливо її підтримати. Водночас небажання йти на контакт у цей період також є зрозумілим. Варто серйозно поставитися до заяв особи щодо втрати сенсу життя або висловлювань про самогубство.

  За потреби людина може звернутися до спеціаліста. Ми можемо мотивувати її отримати професійну допомогу, але це має бути саме її рішення. На сьогодні в Україні — чимало професійних психологів, психотерапевтів, психіатрів, які мають досвід роботи з різними групами населення (і з цивільними, і з військовими). Багато фахівців працюють як волонтери, тож є можливість отримати допомогу безкоштовно.

У країні, де відбуваються військові дії, кожному варто знати, як надавати першу психологічну допомогу за складних умов (обстріли, бомбардування, спостереження чи участь у певній події тощо).

В Ізраїлі, який багато років живе в стані можливої небезпеки, протоколу надання першої допомоги навчають ще зі школи. Основні його положення:

- встановити зоровий контакт (назвати себе, привернути увагу так, щоб людина вас побачила, зафіксувала погляд);
- ініціювати дію (дихальні вправи, рух, ходіння тощо);
- запропонувати здійснити вибір (так ми повертаємо людині здатність бути суб'єктом. Приклад: обрати, що людина питиме — воду чи чай);
- відновити ланцюг подій (зв'язати ситуацію у єдине ціле: що було до, під час і після неї; людина фіксує, що ситуація вже завершилася).

 Таким чином ми відновлюємо здатність до саморегуляції.

Після переживання травматичних подій людина не повертається до звичайного життя швидко. Дайте їй час для відновлення. Також немає універсальних правил підтримки — доцільно враховувати стан людини, наші можливості й реальні обставини. Єдиним правилом є те, що не варто лізти до людини зі своєю допомогою — краще запитати, що насправді їй потрібно. Стосунки мають посилювати людину, давати їй тил, задовольняти потреби. Для цього важливо лишитися в діалозі одне з одним і вміти чути.

Досвід війни вже змінив нас. Однак він може ставати опорою для наших нових звершень за умови, якщо його буде засвоєно й осмислено.

З огляду на це психологи виокремлюють поняття «посттравматичного зростання» як здатності особистості спиратися на пережитий досвід для позитивних змін, розвитку в складних для себе умовах і нових сферах.

Може змінюватися погляд на себе, на стосунки з оточуючими та сенси людини. Іноді такі зміни бувають дуже швидкими та кардинальними, що змушує нас тривожитися.

Тому саме терпіння, чуйне ставлення до ближнього, повага до нього сприяють загоєнню душевних ран.

Практична психологиня, кандидатка психологічних наук Дарія Отич

<https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/14163-buti-poryad-yak-pidtrimati-lyudey-chiyi-ridni-na-viyni>

Бути поряд. Як підтримати людей, чий рідні на війні?

06.02.2023

Чекати рідних із війни – це страшно. Сподіватися на те, що вони сьогодні виживуть, постійно думати про те, коли вони зможуть нарешті повернутися додому. Це щоденний стрес, який починається з моменту, коли їм повідомили про мобілізацію, і триває досі.

Тут потрібен ланцюжок турботи: військовослужбовців психологічно підтримують їхні рідні, а рідних – їхні друзі. Так і тримаємося.

Проте не всі знають, яка підтримка допоможе або нашкодить родинам військовослужбовців, адже це новий досвід для багатьох українців. Разом із психологинею Катериною Тищенко розбираємося, як підтримати людей, чий рідні на війні, чого робити не варто та як діяти в кризових ситуаціях.

Катерина Тищенко, психологиня Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист»

Що не варто робити?

Говорити «А навіщо він(вона) туди пішов(-ла)?», «Ви не могли його(її) якось відкупити?»

Це дуже знецінює справу військових, схоже на те, як у 2014 казали, що «ми їх туди не посилали». Мобілізуватися – це сильне рішення, яке заслуговує на повагу й подяку, а такі фрази підкреслюють, що справа військових марна, нікому не потрібна й що на війну потрапляють тільки дурники, які не вміють викрутитися.

Це може викликати агресію або ж похитнути віру тих, хто думав, що їхні рідні все правильно роблять, і тому вони пишалися ними, і їх це тримало, а тут подвиг найближчої людини знецінюють.

Це також створює тиск на рідних, начебто вони винні в тому, що не доклали всіх зусиль, щоби «відмазати» людину. У найгірших випадках, коли військові отримують поранення або загинуть, рідні запам'ятають ці слова та звинувачуватимуть себе у стражданнях близьких.

Давати марну надію

Можливо, тих, у кого немає рідних на війні, це стабілізує, коли вони говорять, що війна скінчиться через два тижні/улітку/через пів року. Проте для рідних військовослужбовців це так не працює. Вони дуже чекають цих дат і зневірюються, коли війна не припиняється, а рідні продовжують перебувати на фронті.

Знецінювати горе інших

Люди по-різному реагують на війну: хтось включається та має запал ще більше волонтерити й працювати, а когось переживання та страх паралізують. І кожна реакція нормальна. Саме тому не варто тривожній людині казати, що ось у когось син із 2014 воює, і батьки тримаються, тому всім треба робити, як вони, а не ходити понуреними.

Казати, що так мало статися, така доля або воля Божа

Якщо родина військовослужбовця релігійна та сама говорить про це, то можна підтримати їхнє твердження. Проте всіх інших це може лише розізлити: чекати близьких з фронту в сучасному прогресивному світі – це не нормально, так не мало статися.

Говорити те, що має мотивувати, якщо людині це не потрібно

Деяких людей дійсно підтримує фраза «Він(вона) – герой, який(-а) тебе й нас захищає». Таке варто казати тільки тим, хто сам про це говорить, наприклад: «Я плачу, але це не варте того, він робить величезну справу». Або коли вони постійно захоплено розповідають про їхні будні, публікують історії в соціальних мережах. Тоді варто валідувати їхні почуття, що так, вони справді роблять дуже важливу роботу, що вони захищають свою сім'ю, свою країну. Це надає цінності випробуванням, які вони проходять.

Проте багатьох людей, особливо тих, чиї рідні на війні вже дуже довго, це може дратувати. Вони виснажені, їм уже треба не герой, а рідна людина поряд, щоби їм було безпечно та добре. Ви можете дякувати за захист, проте не варто казати, що вони не цінують те, що роблять їхні

близькі, і вимагати від них постійного щастя та натхненності їхнім подвигом.

Як можна підтримати сім'ї військовослужбовців?

Вислухайте та дайте простір для будь-яких почуттів

Якщо людина каже вам, що їхні рідні мобілізувались, варто запитати, як вона себе почуває та як справи у військового(-ої). Дуже важливо казати, що будь-які почуття людини нормальні, природні: гордість, страх, сум, розгубленість або навіть злість. Доки людина розповідає, варто кивати, відповідати, ділитися тим, як на вас вплинула ця новина або емоції іншої людини. Це дасть відчуття, що людина розділила з кимось свій біль, а не проговорила в нікуди.

Тут найважливіше зрозуміти, що ви не зможете прибрати страждання, бо це війна, і вона довга, і ви не зможете її зупинити наодинці. Ваші очікування, що начебто ви зараз поговорите, і людина більше не сумуватиме, не справляться. Ваші безрезультатні старання можуть вас засмутити або розізлити, а це не потрібно ні вам, ні вашому співрозмовнику або співрозмовниці. Головне ваше завдання в підтримці – не прибрати страждання, а зробити так, щоби людина не страждала наодинці, щоб цей сум було легше проживати.

Водночас не варто випитувати, якщо людина не хоче ділитися своїми переживаннями. Деякі люди намагаються не аналізувати надто глибоко свої почуття, щоб не давати верх емоціям і не впадати в розпач. У таких випадках просто нагадайте, що ви завжди на зв'язку, з вами можна поговорити, що людина не одна і їй завжди є, куди звернутися.

Запропонуйте допомогу

Одне з почуттів, яке з'являється в людини після мобілізації партнера, це нерозуміння, як наодинці впоратися з хатніми справами та доглядом за дітьми. Коли в нас з'являється нове джерело переживань, складно й за своїми старими обов'язками слідкувати, а тут на людину звалюються нові. У такій ситуації варто допомогти людині спланувати нові рутини: подивитися, які нові завдання додаються до її списку справ, визначити, коли на них можна виділити час, що можна перестати робити або делегувати кудись. Якщо у вас є час, ви можете також запропонувати взяти якісь обов'язки на себе на перший час.

Також варто запитати, чи не потрібна допомога зі спорядженням і періодично питати, чи не збирає родина на щось. Ви можете допомагати фінансово або ділитися контактами, де людині можуть допомогти.

Водночас варто розуміти свою мотивацію. Не варто допомагати, якщо ви робите це не тому, що ви дійсно хочете підтримати людину і її близьких, а тому, що ви хочете відчувати себе рятівником, щоби вам стало легше. Якщо людина відмовляється від допомоги, то просто залиште шлях відкритим, сказавши, що до вас можна звертатися – не варто нав'язувати свою допомогу.

Проводьте час разом

Варто показувати людині, що її ще десь чекають, що про неї не забули й що її приймають, навіть якщо вона не завжди щаслива. Не варто запрошувати кудись, де гучні вечірки, усюди закохані пари або ж інші люди та ситуації, які будуть нагадувати про те, чого в неї зараз немає. Можна обрати місця або ритуали, які вас пов'язують – наприклад, якщо ви ходили на каву щосередини або ж на заняття разом, то варто це спробувати продовжувати. Проте тут також важливо розуміти ситуацію – чи ви запрошуєте людину, тому що ви дійсно хочете її бачити й чути, чи тому, що в неї рідні на війні?

Іноді людина хотіла б провести з вами час, але в неї немає можливості на це через купу нових обов'язків. Ви можете запропонувати просто прийти в гості та посидіти з дитиною або допомогти з приготуванням їжі, доки він або вона роблять свої справи.

Що робити у кризових ситуаціях?

Іноді військові не виходять певний час на зв'язок, і рідні починають сильно тривожитися. У цій ситуації важливо не давати марної надії, що людина скоро зателефонує й усе буде добре, бо ми цього не знаємо. Навіть коли ми хочемо втішити людину, не варто говорити неправду. Натомість можемо сказати, що ми віримо й сподіваємося, що все буде добре.

Насамперед людину важливо вислухати та наголосити, що ви поряд із нею, ви можете разом робити дихальні вправи. Якщо вона дуже тривожна, то вона, ймовірно, одразу буде малювати найгірший сценарій. Запитайте її, чи були вже такі ситуації, і якщо так, то чим усе закінчилося. Це дасть людині альтернативний сценарій – забув або загубив телефон, сказали залишити телефони на місці, немає зв'язку тощо. Якщо ж таке ще не траплялося, то разом продумайте можливі сценарії.

Якщо військовий(-а) дійсно довго не виходить на зв'язок, то можна обговорити, кому можна подзвонити – військовій частині, побратимам. Проте сам дзвінок має робити саме рідна людина.

Тривожні ознаки

Деяким людям може бути надзвичайно важко впоратися з тим, що їхні рідні на фронті, тому в них можуть з'являтися ознаки депресії. Варто звернути увагу, якщо людина:

- перестає доглядати за собою, приділяти час собі, дитині, роботі, тваринам і не помічає цього;
- має надмірний або втрачений апетит;
- помітно худне або набирає вагу;
- погано спить, має нічні жахіття;
- роздратована найменшими дрібницями;
- розфокусована.

У таких випадках можна порадити звернутися до психотерапевта. Ви можете дати контакти знайомих психотерапевтів або служб психологічної

допомоги, пояснити, як це допоможе і їм, і людині, яка на фронті, адже їм також важче, коли вони чують, що не все гаразд. А людина може вже самостійно вирішувати, приймати цю допомогу чи ні.

У родинях військовослужбовців часто з'являється відчуття, наче їх ніхто не розуміє. Тут ходять пари та граються з дітьми, а їхні рідні не поруч, і ніхто начебто не розуміє їхнього стану. У таких випадках ви можете порадити звернутися до груп підтримки родин військових, де вони знайдуть людей зі схожими переживаннями та почуттями.

Наразі діють такі служби безплатної підтримки:

- [БФ «Право на захист»](#)
- [«ІІ Підтримка»](#)
- [Veteran Hub](#)
- [Lifeline Ukraine](#)
- [Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців](#)

Підтримка людини, яка постійно в стресі, також вимагає зусиль. Щоби мати змогу бути поруч довгостроково, варто співпереживати та співчувати, проте не перебирати на себе повністю емоції іншої людини та не намагатися врятувати її від усіх переживань. Також варто періодично поповнювати ресурс – шукати те, що допомагає, викликає приємні емоції. У моменти, коли нам найгірше, важко пригадати щось, що приносить задоволення, тому варто зробити собі список таких справ, коли ви в хорошому настрої.

Також завжди варто слідкувати за тим, як себе відчуваєте ви. Якщо ви помічаєте перші симптоми, які утруднюють вам життя, варто звернутися по психологічну підтримку.

<https://vn.20minut.ua/Zdorovya/yak-perezhati-vtratu-blizkoyi-lyudini-domivki-roboti-rozpovidae-viysko-11682490.html>

**Як пережити втрату близької людини, дімівки, роботи?
Військовий психолог про наслідки війни**

Н. Гончарук

12.01.2023

Війна безжалісна й завжди прагне влучити у найдорожче. Наче рана від кулі, втрата болить й не дає дихати на повні груди.

Як жити далі з душевною травмою? Яка може бути реакція на втрату взагалі? І як підтримати когось, хто переживає велике горе?

Розповідає Андрій Козінчук, психолог, що багато років працював з військовими в зоні бойових дій та спеціалізується на проблемах, пов'язаних з впливом війни на психічний стан людини.

У війну ми несемо втрати, нам треба просто усвідомити це, прийняти. Що ще можна зробити, якщо шматок життя відірвався і ніколи вже не

повернеться? Говоримо про втрату близької людини, домівки, можливостей, стосунків, тварини чи машини... У кожного під час війни є власна втрата чи не одна...

Наше життя складається з багатьох пазликів, і коли виривається один — життя стає неповним. Утворюється пустота на місці втраченого. Рвана рана. Як пережити втрату так, аби ви могли жити далі?

— Втрата є однією із найбільш важких психічних травм, — говорить Андрій Козінчук, відомий в Україні військовий психолог. Він має багаторічну практику, працював із військовими в зоні АТО. Спеціалізується на проблемах, пов'язаних з впливом військових дій на психічний стан людини. Поміж іншим веде ютуб-канал «У моїй голові», де розповідає про ментальне здоров'я.

— Дивлячись наші відоси, ви станете здоровішими і буде краще переносити цю огидну війну, від якої вже всім остогидло, — говорить автор відео, яке знайдете нижче.

Цього разу психолог розповів про найбільш болюче: як жити далі, якщо війна відібрала у вас близьку людину. Він пояснив, яка може бути узагалі реакція на втрату та як можна підтримати когось, хто переживає велике горе.

Ось [повне відео](#) розповіді Андрія Козінчука, дивіться запис зі звуком, якщо вам зручно. Нижче даємо текстову версію розказаного ним матеріалу.

— Що коїться з нами, коли ми щось чи когось втрачаємо? — цитуємо роз'яснення психолога. — У нас є таке собі усвідомлення реальності, і в цій реальності мають бути якісь стабільні речі. Наприклад, мама тобі завжди приготує борщу, на твій дзвінок в поліції тобі обов'язково хтось дасть відповідь, а ресторанчик по-сусідству відкритий і ти зможеш в будь-який момент туди зайти... Але реальність така, що ці всі речі змінні, вони не є постійними. І коли щось міняється, виривається, твій устрій життя ламається. Треба бути дуже гнучким. Наша психіка не сприймає те, що чогось з цього «постійного» може не бути. І коли оце виривається — в твоє життя просто приходять психотравмуюча подія. Сухо сказано. Травма. Більш реально і доступно: це приносить тобі забагато болю.

Яка може бути реакція на втрату

Ступор — це коли психіка усвідомлює, що трапилось.

Тим, хто буде свідком: не виводьте цю людину, що втратила, зі ступору якимось екстремальними речами. Давати ляпаси, бризкати водою, кричати «давай, плач!» не можна.

— Якщо людина не виходить зі ступору більше, як дві години, варто запросити спеціаліста, психотерапевта, — говорить Андрій Козінчук.

Емоційна нестабільність — це сльози, крики, звинувачення.

Тут під гарячу руку може потрапити будь-хто. Наприклад, мамі сказали, що вона втратила сина. Вона впадає в цю реакцію сліз і може до

будь-якого хлопця казати: «Чому ти не загинув, а мій син загинув!?» і знищувати його морально для того, аби відновитися.

— Ну і може бути серія звинувачень на ЗСУ, командування, аж до президента... До речі, дуже рідко до росії буває таке звинувачення, бо вони насправді вбили, — помітив психолог.

Відсутність реакції — ця реакція найнебезпечніша.

Людина спокійно займається справами. Вона більше найнята тим, які страви будуть на поминальному обіді, ніж думками про те, як жити з втратою близької людини далі. Це тікання від трагедії, що спіткала. Зовнішній спокій.

— Всі радіють, як от прекрасно переносить ця людина втрату. В будь-якому випадку, не варто казати: «ну, ти би хоч заплакала...» чи ще щось таке, — каже психолог. — Ні, так це не працює. Потім можуть бути наслідки, втрата «дожене» цю людину і буде набагато гірше переноситися. Якщо ви бачите таку реакцію, як відсутність реакції, то варто бути поруч.

— У питанні втрати психологія дуже сильно дружить з релігією (що не завжди буває), — говорить Андрій Козінчук. — Обоє кажуть, що перші 40 днів взагалі нічого робити не варто, тому що 40 днів психіка тільки адаптується до цих подій, вона усвідомлює, що сталося.

Психолог розповідає з власного досвіду про те, від чого часто стає легше прийняти факт родичам загиблих військових: від того, що вони дізнаються страшні деталі смерті рідного. Якщо їх побратими не розказують (важко інколи розповідати в деталях), вони не вірять і не приймають смерть.

Також Козінчук говорить, що військові просять бійців лишати листи для рідних перед бойовим виходом.

— Це не заповіт. Це те, що вони хотіли би сказати, якщо загинуть. Це те, що вони не встигли сказати, — пояснює психолог. — Дуже багато таких людей, які не встигли щось сказати. І найчастіше це дві речі: вибач і люблю. Мужні дядьки такі, брутальні, але насправді вони всі хочуть вибачитися і зізнатися в коханні або ще раз сказати слова своєї любові.

Як пережити втрату близької людини

Ще раз: 40 днів психіка буде тільки починати відновлюватися, зліплюватися, усвідомлювати, що цієї людини більше немає.

— Після цього, як правило, пишеться терапевтичний лист, — каже Андрій Козінчук. — Як не дивно, але вам потрібно відповісти на кілька запитань. Письмово. Саме ручкою. На папері.

- Хто ця людина (як ви її ідентифікуєте, хто він чи вона)? І це не просто батько, чоловік чи син, а що ця людина для вас?
- Чому я її/його люблю чи любив/любила? За що?
- За що я злюсь на цю людину?
- Що я не встиг (не встигла) сказати цій людині чи зробити з цією людиною?

- Що би я зробив/зробила, якби ця людина була жива?

— Напишіть цей лист, — радить психолог. — Може, не спішіть, трохи зачекайте, але це має бути точно не раніше, як через 40 днів після втрати, і не пізніше року. Ви самі вирішуєте, коли саме напишете і що зробите з цим листом. А що можна з ним зробити? Спалити, наприклад, або ж реалізувати написане. «Я не встигла щось зробити» — це може означати, що ви ще можете щось зробити. Наприклад, в мене є одна мама, яка дуже сильно горювала за сином, і це логічно, бо мами не мають хоронити своїх дітей. Ми з нею вирішили, що вона напише книгу про сина. Ще одна мама хоче перейменувати на честь сина вулицю, де вони жили...

Це все про, зрозуміли, про діяльність. Втрата — пустота. І як би це не було банально і просто, але цю простоту треба чимось заповнити. Чим? Якоюсь діяльністю. Творінням. Увічнити славу. І навіть якщо не вдасться перейменувати вулицю чи школу, зможете в процесі проговорити, який крутий ваш батько, син, чоловік...

— Це може здатися безкорисним, недієвим, і ви оберете найгіршу дію, що можете придумати: страждати, — говорить психолог. — Є такі мами і дружини, які обирають страждати, завжди ходити в чорному, завжди скиглити. У мене до таких людей є одне прекрасне запитання: чи хотів би син/чоловік, аби ви страждали? І вони точно скажуть: ні. Так от, що скажу: страждайте, горюйте, але це має бути якийсь час, після того вам треба буде брати в руки своє життя, змінювати його і створювати щось нове, заповнювати пустоти. Вважайте, що так хотів той, кого ви втратили.

Як пережити втрату дімівки

Втратили щось неживе, але значуще. Наприклад, квартиру в якій росли, або ж збудований власним руками дім, не важливо. Найгірше, що можна сказати такій людині: ну, це ж всього лишень житло, чого, мовляв, побиватися? А в багатьох людей дім — це ціле життя, це дуже важлива сторінка для них.

— Тим людям, що втратили дім через війну, скажу: ви теж маєте право горювати, — говорить Андрій Козінчук. — Дім — це не адреса, це те місце, яке ви створили, і якщо у вас просто руки опускаються від того, що ви втратили свою дімівку, це теж пустота. Критично мати якесь тимчасове житло і в цьому тимчасовому житлі творити свій куточок. Почніть відновлювати свій дім з одного квадратного метра. Дім — це сакральна річ, там ваші ритуали, це єдине місце, де ви можете спокійно ходити голяка й вас не засудять.

Оце відновлення дому, як каже психолог, і є відновленням вашої психіки після втрати. Він назвав плюси на користь:

Втрата майна передбачає відновлення, тому що дім можна відновити (на відміну від втрачених людей).

Якщо ви у скрутні часи відновите свій дім — ви станете для інших прикладом (маса людей залишиться без домівок через війну).

Навіть в студентському гуртожитку, куди вас поселили в іншому місті, можна зробити свою кімнату прекрасною (діло бажання і фантазії).

Ще раз: дім — це не адреса. Не прикипайте до адреси, прив'яжуйтеся до емоцій.

Як пережити втрату роботи

А що робити, якщо ви втратили роботу? Через війну чи взагалі просто втратили роботу. Самі пішли або вас звільнили.

— Як на мене, то замість слова «робота» має бути «діяльність», бо у вас можуть забрати робоче місце, але чи можна забрати знання, навички? Ні! Не можна! Тому, якщо ви втратили роботу, але любите її, то зможете її відновити. Скажете: ага, дуже «просто», в нашому селі нема роботи... То ви створіть цю роботу. Якщо вам не вистачає знань, вмінь, завжди можете цьому навчитися, — впевнений психолог.

Він назвав два варіанти вчитися: теоретичне навчання і практичне. Практичні знання — це означає, що ви будете помилятися самі, а теоретичні — вчитимете помилки інших людей.

— Але в будь-якому випадку, втрата роботи — це точно не втрата діяльності, — наголошує Андрій Козінчук. — Інша штука: чи всі люди, в яких є робота, отримують від неї задоволення? Якщо ви втратили не улюблену роботу, то тут треба міняти щось інше...

Щоб ви не боялися втратити роботу, психолог радить займатися особистісним розвитком: паралельно до основної роботи вивчати і розвивати якийсь інший вид діяльності. Наприклад, ви військовий, а вчите ноти й граєте на гітарі, щоб вступити в якусь рок-групу. Чи ви бухгалтер, а паралельно вчитеся менеджменту, аби колись створити управлінську компанію.

— Це зменшить вашу тривожність. І якщо вас, не дай Боже, звільнять чи втратите роботу через війну, то ви зможете шукати іншу не тільки за основним видом діяльності, а й за тим, що вам робити подобається, — каже психолог. — Але запам'ятайте, що особистий розвиток не має подобатися більше, ніж основний. Інакше навіщо тоді той основний? І старайтеся так, аби втрата роботи не стала втратою себе. Ви не робота, ви особистість. От і виховуйте в собі особистість.

Як підтримати когось, хто переживає втрату

— Для того, аби ви могли підтримати людину в горі, ви маєте бути в ресурсі. Бо якщо будете когось підтримувати, а самі «розкатані» — ну то це така собі підтримка. Грубо кажучи, у стоматолога не можуть бути гнилі зуби, хоча це й не впливає на його майстерність, — говорить Андрій Козінчук.

Далі тезово даємо його рекомендації для людей, що опинилися поруч у важкий момент і хочуть допомоги пережити втрату.

1. Як підтримати? Треба просто бути поруч. Це не обов'язково поруч фізично. Головне: я з тобою, я тут і мені також болить.
2. Якщо хочете цю людину обійняти, потримати за руку (це дійсно працює), то варто сказати про це: хочу тебе обійняти, іди обійму. Ні в якому разі не робіть це насильно.
3. Слова підтримки. Щоб можна сказати цій людині? Не існує формули ніякої, такого немає, що оце сказали і — «фух, дякую, мені вже набагато легше...». Якщо будете казати одну з нісенітниць типу «Бог забирає найкращих», «він загинув, а нам ще жити», «нічого-нічого, якимсь воно буде», то знайте, що ви не вирішуєте нічого, бо немає таких слів, які б робили людині краще.
4. Є дії. Ви знаходитеся поруч, ви кажете, що вам також болить, і ви можете ще піклуватися про цю людину, про її фізіологічні потреби (пити, їсти, допомагати дійти в туалет). Ще можна сказати: якщо хочеш, то можу лишитися ночувати з тобою (якщо дійсно у вас є така можливість). І якщо допомагаєте пити-їсти, то ні в якому разі не заставляйте. Все має бути добровільно, ніякого насилля, особливо в таких важких ситуаціях.
5. І запам'ятайте: якщо ви підтримували людину, пройшли з нею поруч похорони, все, і ви закінчили, то навіть якщо ви цього не відчуваєте, ви дуже виснажені. Наповнюйте ресурс. Тим людям, які підтримують інших людей, також треба підтримка.

— І ще одна особливість є. Коли ви підтримуєте людину, що має втрату, скоріше всього, що ви не побачите вдячності, — говорить психолог. — Ви не побачите якоїсь реакції, і вам може здаватися, що ви все робите в пусту. Нічого не в пусту! Потім, може, через рік, через два, ця людина згадає і скаже вам дякую. І вона буде вдячна не просто на словах, а щиро. А одразу не чекайте ніякої реакції, бо там ресурсу майже нема, людина вичавлена, роздавлена, максимуму її в цей момент — кивок головою.

Післямова

Кожна втрата, скоріше всього, матиме видимі наслідки. За словами Андрія Козінчука, людина може посивіти, стати смутною і не бачити ніде розради. А може бути — навпаки. Людина може захотіти активно доживати життя на сина, онука, чоловіка чи кого втратила. Може захотіти робити позитивні речі навіть після таких психотравмуючих подій.

— Якщо ви когось втратили — це дуже жахливо. Але за будь-яких обставин не втрачайте себе, бо це зробити набагато легше, ніж пережити втрату когось іншого, — говорить психолог.

<https://armyinform.com.ua/2023/02/10/persha-psychologichna-dopomoga-v-ekstremalnih-umovah-rozjasnennya-psychologa/>

Перша психологічна допомога в екстремальних умовах — роз'яснення психолога 10.02.2023

Під час масованих обстрілів мешканці українських міст перебувають в екстремальних умовах і переживають стресові стани. Як надати першу психологічну допомогу в таких умовах, підтримати близьких на місці події, якщо сталася трагедія? Про це в ефірі на Facebook-сторінці «Безбар'єрність» розповіла Тетяна Єрмолаєва — Голова ГО «Кризова психологічна допомога міста Дніпро та Дніпропетровської області», учасниця проекту «Психосоціальна підтримка під час війни», одна з психологинь, яка долучилась до підтримки потерпілих та свідків трагедії у Дніпрі.

— *Якої допомоги насамперед потребують люди, які потрапляють в таку ситуацію, яка сталася у Дніпрі під час ракетного обстрілу?*

— Перш за все фізична допомога, постраждалих треба відвести якнайдалі від осередку ураження. Цю допомогу зазвичай надають представники ДСНС. Після цього можна надавати першу психологічну допомогу, виходячи зі стану людини. Це шоківі стани різного ступеню тяжкості, від панічних проявів до ступору, коли людина залякла і не може рухатися.

— *Які прийоми та інструменти використовують психологи?*

— Існують певні правила надання такої психологічної допомоги. Насамперед — безпечне місце перебування. Друге — дати відчуття безпеки, торкаючись людини, допомагаючи їй сісти, пояснюючи правила поведінки. Наприклад, певне дихання допомагає зрівноважити нервову систему. Допомогти людині зорієнтуватися в ситуації, де вона, що відбувається, запитати, якої потребуєте допомоги. Нагадати, що треба пити — води чи гарячого чаю, зігріти, якщо є озноб, людину колотить. Нині ці правила відомі багатьом, тож надати таку допомогу можуть не тільки психологи, але будь-хто поруч.

— *Чи зазнають психологічних травм люди, які опинились поруч із місцем трагічних подій, наприклад, як у випадку зі зруйнованим будинком у Дніпрі — мешканці сусідніх будинків?*

— Так, це називається — травма свідка. У цьому випадку людина переживає ті ж самі емоції, що і жертви в епіцентрі небезпечної події. Відбувається механізм «ідентифікація». Людина ту ситуацію, яку спостерігає, переносить, «одягає» на себе і переживає як таку, що відбулася з нею. А якщо додати, що люди поруч не лише бачили результат руйнувань, але відчували вибух, і коливання, і була небезпека руйнувань у сусідніх будинках. Крім того, не було зрозуміло, що далі відбуватиметься,

чи це один приліт чи ще будуть обстріли. Люди, які перебували в цьому районі, поруч із будинком, дістали певну психологічну травму різної важкості. Навіть ті, хто почули про цю трагедію, дізнались, що в епіцентрі вибуху або поруч були знайомі, також можуть зазнати психологічного травмування. Воно може по-різному проявлятися. Я б радила: якщо відчуваєте щось незвичне — зверніться за консультацією до психолога, щоб зрозуміти, що саме зі мною відбувається, як я можу собі допомогти, щоб ця ситуація не погіршилась. Така травма дуже підступна, вона може жити всередині нас тривалі роки і виявлятися через зміну світогляду, самопочуття, стосунки з іншими і оцінки ситуації в цілому, вона може прорватися через десятки років. Щоб запобігти негативним наслідкам — краще звернутися до психолога, отримати пояснення з точки зору психофізіології і як далі з цим жити — безпечно і комфортно.

— *Чи може так бути, що людина була в епіцентрі трагедії, має психологічну травму, стала жертвою, але їй здається, що все гаразд?*

— Насправді така реакція може бути симптомом, що не все добре. Якщо людина залишається спокійною, адекватно реагує на зовнішню ситуацію і це може свідчити про травматизацію, тобто відбулася «заморозка» емоцій. Біль настільки великий, переживання такі сильні, що людина блокує їх і каже: «все нормально». На перший погляд нібито нормально, але ці зрушення можуть виявлятися у формі погіршення сну (важко заснути, часто прокидаєшся, сні неприємні, втома після сну), порушення кишково-шлункового тракту, втрата апетиту, або навпаки постійно хочеться їсти. Часто це фізіологічні прояви, на які ми не звертаємо уваги. Ми часто не звертаємо увагу на вечірнє підвищення температури, до 37 градусів, здається, що це втома, легка застуда. А це можуть бути наслідки травматичної події на першому етапі, після гострого стресу. Стрибки артеріального тиску також можуть бути таким симптомом. Я раджу консультиватися, щоб і собі допомогти, і людям поруч. Тому що цей стан мимоволі транслюється назовні, зокрема на дітей, подружжя, батьків.

— *Ви самі підходили до постраждалих, чи вони звертались, чи були такі, хто відмовлявся від підтримки?*

— У перший день ми самостійно підходили до людей і пропонували допомогу, бо є певні зовнішні і поведінкові ознаки психологічного травмування. Були випадки, коли люди на місці зверталися і просили підійти до когось. Самі потерпілі в перший день трагедії точно не зверталися. І навіть відмовлялися, це нормально. Тоді ми залишаємо за ними право вибору, надаємо контакти, щоб звернулися, відчувши потребу. Наступні дні, коли ми працювали біля зруйнованого будинку, люди зверталися самостійно, родичі приводили потерпілих, батьки дітей приводили.

— *Чи можливе повне зцілення після травмування?*

— Так, хоча не швидко. І це полягає не в тому, що ми забудемо про травматичну подію, зітремо її з пам'яті. Зцілення в тому, що ми перестаємо страждати так, ніби це відбувається знову і знову. У цьому і полягає травма — всі відчуття залишаються такої ж інтенсивності як під час трагічної події.

— *Яким є алгоритм, як запропонувати першу психологічну допомогу?*

— Ми підходимо до потерпілої особи, яку визначаємо за її станом (поведінка, погляд «у себе»), представляємося: «Добрий день, я Тетяна Єрмолаєва. Я — психолог. Хочу вам запропонувати свою допомогу». Цю фразу ми завжди говоримо на початку, перед тим як діяти. Якщо людина в свідомості й чує нас (бувають випадки, коли не чує і не розуміє). Далі залежно від стану потерпілого. Другий крок — безпека людини, тобто відвести подалі від епіцентру подій, де небезпечно. Тобто перш ніж підходити до потерпілих, слід добре зорієнтуватися на місцевості, зрозуміти, де безпечне місце, як туди дістатися, щоб уже там починати безпосередню роботу. Третє — у безпечному місці надаємо психологічну допомогу залежно від стану людини. Ридання, плач — це одна ситуація, дрижання — інша, паніка або ступор — відмінні правила. При паніці — до представлення треба зупинити людину, убезпечити себе, бо може бути і напад. Якщо ступор — слід переконатися, що постраждалий бачить і чує вас, якщо людина не може зрушити, кличемо медиків чи рятувальників, тих, хто може фізично допомогти переміститися в безпечне місце.

Проект «Психосоціальна підтримка під час війни» реалізується ГО «Безбар'єрність» у співпраці з Ізраїльським форумом міжнародної гуманітарної допомоги IsraAID, Міністерством охорони здоров'я України, департаментами охорони здоров'я м. Дніпро, м. Вінниця, Київської області.

Цикл ефірів з фахівцями відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативи Олени Зеленської.

<https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/16/252842/>

Стійкість має "рецепт". Розмова з психотерапевтом Олегом Романчуком про те, як не зламатися під час війни

К. Тищенко

16.02.2023

Львівський психотерапевт і дитячий психіатр Олег Романчук разом з колегами з перших днів війни організовує фахову допомогу тим, хто її потребує – насамперед, дітям та дорослим, що пережили психотравмуючі події на війні, втратили рідних, були вимушено переселені.

Він є директором Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, засновником та лікарем центру "Коло сім'ї".

Ще у березні ці організації започаткували гуманітарну ініціативу "[Вистояти. Перемогти. Відродитися!](#)", націлену на захист психічного здоров'я українців під час війни. Одним з компонентів ініціативи є онлайн-проект "[Академія стійкості](#)", де доступні матеріали щодо розвитку психологічної стійкості, прості практики, які базуються на науково обґрунтованих підходах когнітивно-поведінкової терапії.

"Українська правда. Життя" поговорила з Олегом Романчуком про те, як стати більш стійкими й від чого це залежить; як відрізнити тимчасові емоційні труднощі від ситуацій, при яких необхідна допомога фахівця; що допомагає людям повертатися до життя після великих випробувань; як батьки можуть допомогти дітям, які бояться темряви й вибухів; про те, як Україні відродитися в національному масштабі й чому системне плекання стійкості таке ж важливе для суспільства, як імунізація при COVID-19.

Треба не відмовлятися від планування, але бути готовими перепланувати

– Ми живемо в умовах тотальної невизначеності. Планувати щось складно не те що надовго, а навіть на день уперед, бо обстріл може бути будь-коли і в будь-якій точці країни, світла може не бути, інтернету теж. Чи є спосіб пристосуватися до постійної зміни планів і реагувати на це спокійніше?

– Важливо довіряти нашій психіці, яка має величезний ресурс адаптації. Звісно, не треба ставити собі супер-ціль абсолютно спокійно сприймати все, що відбувається. Це неможливо. Але наш мозок створений для адаптації до змін у середовищі. Довірмося цьому потенціалу.

Дуже важливо в нинішній ситуації невизначеності – знайти баланс між тим, щоб не відмовлятися від планування, але й бути готовими свої плани змінювати.

Бо найгірше було б собі сказати: "Ми ставимо життя на паузу, нічого не будемо планувати. Будемо чекати кінця війни, і тоді почнемо жити". Ми не маємо відмовлятися від планів, нам належить жити і творити своє життя тут і тепер. Кожен день життя – безцінний, ми не маємо його прогавити і дозволити війні забрати більше, ніж те, що вона вже забрала. [...]

– Війна триває майже рік, і скільки ще до Перемоги – невідомо. Багато людей перебувають у стані хронічного стресу і втоми. Як цьому протидіяти? Як навчитися розподіляти сили, щоб бігти цю "довгу дистанцію" й не виснажитися?

– Часом в медіа стрес подається як страшний "вбивця", який має руйнівний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Але стресова реакція – це

нормальна здорова реакція організму у відповідь на небезпеку. Вона не є небезпечна сама по собі. Вона вбудована у нашу фізіологію.

Водночас ми маємо розуміти, що після стресу потрібно відновлюватися. Зараз дуже важливе регулярне, щоденне, ефективне, глибоке відновлення і поповнення ресурсів. Бо стрес може вести до негативних наслідків лише тоді, коли він перевершує наші можливості відновлення.

Ми запасилися павербанками, акумуляторами, щоб мати додатковий ресурс електрики. Так само потрібно поповнювати душевні сили й мати резерв. Варто шукати прості способи відновлення: достатній сон, прогулянки, фізична активність, позитивні емоції, гумор, добрі стосунки, добра книжка, час на природі, молитва тощо. Треба мати дисципліну щоденної турботи про себе. [...]

Важливо ощадливо використовувати наші сили, фокусуючись на найважливішому й не обтяжуючи себе зайвим. Є речі, без яких можна обійтися, справи, які можна поставити на паузу.

Також важливе налаштування свідомості – готовність до труднощів. Коли ми живемо з псевдооптимізмом, що "завтра усе завершиться" – це небезпечно, бо такі очікування ведуть до розчарувань.

Формула стійкості має 5 складників

[...] Стійкість – це вибір жити. За висловом Дейвіда Лоуренса – "скільки б небес не впало".

[...] Формула стійкості – це цінності, ефективні дії, корисне мислення, мудра регуляція енергії та емоцій і міцні стосунки.

Насамперед стійкість – це про цінності. Віктор Франкл писав, що людина здатна долати навіть найскладніші випробування, якщо може зберегти відчуття сенсу свого життя. [...]

Другий компонент – дія. Найкраще, що допомагає у важку хвилину – діяти заради перемоги, діяти у зв'язку з цінностями. Не просто сидіти в новинах і в переживаннях за майбутнє. Працювати, волонтерити, виховувати дітей. Кожен має своє місце в строю.

Третя річ – корисне мислення. Мислення – це як навігаційна карта для наших дій. Воно може бути другом, якщо допомагає іти добрими дорогами, або ворогом, якщо веде манівцями. [...]

Наступний компонент – регуляція енергії та емоцій. Емоції не є проблемою, емоції надають значення подіям, дають енергію для реакцій, комунікують наші потреби іншим. І нам важливо навчитися користуватися цією енергією вправно. Але деколи емоції бувають помилкові, як пожежна сигналізація деколи вмикається помилково. Інколи емоції тривають надто довго і або спосіб висловлення є некорисним, тоді треба це врегулювати.

І п'ятий компонент – стосунки. Коли ми маємо міцні стосунки, завдяки колективній стійкості наша індивідуальна стійкість дуже велика.

Розвиваючи ці п'ять компонентів – а це навички, не вроджені характеристики, ми гартуємо стійкість. Стійкість – як м'язи: коли їх тренуєш, вони стають дужчими.

– Чи є універсальні практики, які можна порадити широкій аудиторії, щоб впоратися з коливаннями настрою, тривожністю й зміцнити свою стійкість?

– Так, під кожен компонент стійкості є певні практики. Ми зробили базовий набір практик, вони доступні на [сайті "Академія стійкості"](#)...

Нещодавно колега поділилася історією про пацієнта, який тривалий час був у полоні. Вона запитала, що допомогло йому вистояти й зберегти душевні сили. Він каже, що намагався ходити, наскільки це було можливо, і під час ходьби повторював про себе фразу: "Бути людиною. Зберегти людяність, зберегти гідність".

Це приклад двох важливих практик. Перша – це ходити, рухатися. Фізична активність має неймовірний вплив на психічний стан, це чудовий спосіб регуляції емоцій. Коли ми рухаємося, мозок отримує сигнал, що ми не безсилі й не безпорадні.

Друге – цей чоловік повторював фразу, яка є прикладом корисного мислення. Якби він думав безкінечно: "Чи нас звільнять, чи я побачу рідних?" і ставив собі інші питання, відповідей на які він не може знати, ці думки могли б його значно виснажувати. Натомість він повторював вислів, який допомагає зосередитися на цінностях: "зберегти людяність, зберегти гідність".

Знайдіть свої слова сили, можете їх надрукувати або зробити заставку на телефон і, коли ви відчуваєте, що ці слова вам потрібні, повторюйте їх. Наприклад, я дуже люблю китайське прислів'я: "Аніж клясти темряву, краще запалити одну свічку". Ця коротка фраза нагадує про цінності й допомагає зосереджуватися на корисних діях.

Стійкість дітей залежить від стійкості батьків і стосунків з ними

– Не секрет, що багато дітей бояться темряви, а зараз дуже часто вимикають світло. Деякі старші діти в цей момент вимушені бути вдома самі, якщо батьки на роботі. Як можна підготувати дитину до відключень світла?

– Якщо дитина тривожиться – важливо це нормалізувати. Можна словами: "Ми усі тривожимося, це нормальне почуття. Але ми впораємося з цими обставинами". Важливо, щоби діти не почувалися засоромленими, щоби знали, що мужність – це не відсутність страху, а здатність діяти всупереч страху.

Добра стратегія – готуватися наперед. Можна сказати дитині: "Уявімо, що раптом зникла електрика. Що ти робитимеш?". Якщо старша дитина лишається вдома сама, важливо, щоби вона мала алгоритм дій, знала, кому подзвонити, де ліхтарик, де їжа. Зрозуміло, що менших дітей ми не лишаємо вдома самих.

Якщо дитині просто страшно бути у темряві, бо це теж нормальний віковий страх – можемо долати його покроково. Для прикладу, можемо запропонувати дитині зайти в кімнату, коли там темно, і побути там хвилину, а наступного разу трішечки більше – і так далі поступово.

Для багатьох дітей важливі історії й казки, це хороший спосіб психологічної підготовки. Ми можемо розповісти, наприклад, історію про маленьке ведмежатко, яке жило з мамою у великій барлозі – і включити туди сюжетну лінію про те, як воно здолало страх темряви.

Дуже важливо, щоб у темряві дитина не просто чекала й нічого не робила, навіть якщо вона разом з батьками. Важливо, щоб дитина була задіяна чимось корисним, ресурсним.

Якщо є гаджети, можна дивитися відео чи писати рідним. Але ми також можемо разом співати пісні, розповідати історії, бавитися в ігри тощо. І цей час може стати дуже цінним, коли ми справді разом, коли досвідчуємо любов і разом гартуємо нашу стійкість.

– Що можуть зробити зараз батьки, щоб їхні діти були більш стійкими?

– Стійкість дітей – це насамперед стійкість їхньої родини, батьків, стосунків з ними. Якщо ми хочемо підтримати стійкість дітей, нам треба плекати стійкість батьків.

Саме тому зараз один із наших головних просвітницьких проєктів – це розвиток на порталі "Академії стійкості" окремого [додаткового ресурсу для батьків](#). Там публікуються короткі відео з лаконічними порадами, також доступний poradnik для батьків, як допомогти дітям долати виклики війни. [...]

Є багато втрат і болю, але треба творити майбутнє

– Ми відчуваємо вплив війни й деколи маємо через це різні емоційні реакції й стани. Як зрозуміти, які реакції є нормальними, і достатньо, скажімо, просто відпочити, а коли потрібно звертатися по допомогу до фахівців?

–[...]Щодо того, коли саме це робити – з одного боку, нам всім треба мати певну грамотність у сфері психічного здоров'я. В інтернеті зараз легко знайти інформацію про симптоми посттравматичного стресового розладу, симптоми депресії чи тривожного розладу. І якщо бачимо ознаки розладу – важливо звернутися по допомогу.

Якщо ми бачимо, що в нас є скарги на душевне самопочуття – наприклад, відчуття пригніченості, труднощі концентрації уваги чи повторювані спогади про пережите, але вони короткотривалі, не заважають нам функціонувати і зникають по мірі того, як ми відновлюємося – значить, ми даємо собі раду.

Якщо у нас не просто сумний настрій, а ніби небо затягнуло, немає сил, є відчай – це вже ознаки депресії. Якщо нам не просто щось згадується час від часу, а ці спогади постійно перед очима, ми не можемо

зосередитися, ніби постійно провалюємося в минуле – це симптоми посттравматичного стресового розладу. І тоді важливо звернутися по допомогу.

Якщо ми сумніваємося, але ми бачимо, що не даємо собі раду – краще звернутися. Для цього не обов'язково мати критерії психічного розладу. Часом може бути потрібно зовсім небагато допомоги й підтримки, і все налагоджується.

– *Коли людина пережила важкі психотравмуючі події, їй часто здається, що ця рана в душі ніколи не загоїться. Але ви працюєте з психічними розладами і наслідками війни й бачите, що люди можуть подолати виклики, відновитися й стати сильнішими. Що саме їм допомагає?*

– Ми займаємося лікуванням посттравматичного стресового розладу. І маємо пацієнтів, у яких виражена форма ПТСР після пережитого полону, скривдження, тортур, втрати рідних. І ми часом самі дивуємося тому, як активуються ресурси зцілити пережите, і бачимо не лише одужання, але й ще один феномен – посттравматичне зростання, коли після пережитих випробувань людина відзначає, що більше цінує життя та знає його сенс, має глибші стосунки, живе більш уповні. [...]

Є багато втрат, багато болу, але ми знаємо, що у нас має бути світле та щасливе майбутнє, і що це майбутнє не виникне саме по собі, його треба творити, за нього треба боротися.

– *Міністр охорони здоров'я заявляв, що близько 15 мільйонів українців можуть потребувати психологічної допомоги через війну. Представник ВООЗ говорив про 10 мільйонів людей, які можуть мати психічні розлади, і нещодавно у ВООЗ знову заявили, що чверть українців перебуває під загрозою розвитку важких психічних розладів. Чи реально країні впоратися з таким викликом?*

– Війна, звісно, має вплив на наш психічний стан і, за даними досліджень, може вести до збільшення кількості певних психічних розладів, зокрема ПТСР. З одного боку, важливо не мінімізувати загрози і діяти на випередження. Але, з іншого боку, нам потрібно знати, що ми не безпомічні, ми можемо захиститися від впливу війни, щоб загоїти рани, і це наш вибір – бути здоровою, незламною, стійкою нацією.

Що для цього потрібно? Звісно, треба системно розбудовувати національну систему охорони психічного здоров'я, і для цього зараз робиться справді багато. Але важливо мислити не лише концепцією лікування, але й попередження. Як при COVID-19 треба було не тільки збільшувати кількість лікарень з апаратами штучної вентиляції легень, але й насамперед проводити вакцинацію. Зараз такою "імунізацією" на національному рівні є плекання стійкості. І це не лише робота фахівців – це робота кожного!

Крім того, потрібні освітні програми плекання стійкості у школах, у ВНЗ і багато системної роботи. Є ініціатива першої леді, є урядова програма, і дуже багато організацій в усій Україні та з великою міжнародною підтримкою об'єднані в зусиллях працювати в цьому напрямку.

Зараз для системи психічного здоров'я в Україні час дуже доброї трансформації, тому що війна каталізує ці процеси. Я впевнений, що ці виклики зроблять нас сильнішими, і наша система охорони психічного здоров'я теж стане набагато сильнішою. І сила, яку ми здобудемо, гартуючи нашу стійкість зараз, знадобиться нам і після перемоги – бо дасть можливість відродитися і творити майбутнє.

<https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/psycholog-rozpoviv-yak-podolaty-strah-samotnosti-yakyj-z'yavivsya-pid-chas-vijny/>

Психолог розповів, як подолати страх самотності, який з'явився під час війни

В. Яснопольська

07.02.2023

Фахівці популярного онлайн-ресурсу [Психологічна підтримка](#) розповіли, як подолати страх самотності, який з'явився під час війни у багатьох українців.

В умовах війни люди все частіше можуть переживати страх самотності, відзначають психологи, хоча в мирний час абсолютно не відчували ніякого дискомфорту від цього. Справа в тому, що війна стократно збільшила відчуття небезпеки.

Безумовно, така різка зміна життя – важкий стрес, який може спровокувати страх засинати в порожній квартирі, виходити на вулицю і займатися щоденною рутинною.

Проаналізуйте свій страх – чи є він раціональним? Деякі наші страхи не мають нічого спільного з реальною небезпекою для життя чи здоров'я. Тому дайте чесну відповідь собі – чому ви боїтеся самотності? Коли ви виявите справжнє джерело свого страху, спробуйте з ним попрацювати.

Наприклад, познайомтеся з сусідами, якщо ви зараз перебуваєте на самоті в чужому місті або країні, поспілкуйтеся з баристою в кафе поруч з будинком, продавцем в найближчому магазині – це допоможе створити відчуття знайомого і безпечного простору.

Якщо є можливість, змініть замок на більш надійний або залишайте світло включеним вночі. Придбайте щось для самозахисту – на психологічному рівні це дозволить відчувати себе в порожній квартирі впевненіше.

Якщо не можете заснути на самоті, домашній улюбленець або включений перед сном фільм допоможуть зменшити почуття страху.

Зовнішня опора. Знайдіть людину, друга, якому ви можете зателефонувати в будь-який момент, коли вас охоплює страх самотності. Попередьте і запитайте, чи не проти він/вона допомогти вам впоратися з таким станом. Бути чесним і визнати потребу в допомозі – це нормально.

Дні тиші і самопізнання. Щоб навчитися відчувати себе комфортно наодинці, спробуйте ввести дні тиші. Спочатку проведіть в тиші годину, поспостерігайте за собою. Потім спробуйте пів дня-день.

Можна поїхати у відпустку без друзів або близьких. Це поступово навчить вас бути з собою, знаходити цінність у собі та зменшить страх бути самотнім.

Важливо! В окремих випадках страх самотності пов'язаний з більш глибокими травмами і нав'язливими думками. В такому випадку необхідна допомога кваліфікованого психолога.

<https://gluzd.org.ua/articles/emotsiine-vyhorannia-iaak-iomu-zapobihy/>

Емоційне вигорання: як йому запобігти?

Ю. Варчук

10.03.2023

Психологиня Валерія Худзіцька розповіла ГЛУЗДу про ознаки емоційного вигорання, його причини, наслідки та способи запобігти.

Ознаки емоційного вигорання:

- хронічна втома;
- відчуваєш беззмістовність та непотрібність своєї роботи;
- немає мотивації та бажання;
- труднощі з плануванням та встановленням мети;
- відчуваєш свою некомпетентність і непрофесійність;
- виконуєш роботу механічно, без почуттів;
- невпевненість у своїй діяльності;
- зниження якості роботи;
- нервовий тік від різких звуків, наприклад, коли щось упало, здригаєшся всім тілом;
- підвищена реакція на критику;

- відірваність від колективу;
- негативне сприйняття реальності;
- відчуття неспроможності справитися з роботою.

Причини емоційного вигорання

Психологиня каже, що одна з найчастіших причин цього стану — стресова діяльність. Медики, пожежники, поліцейські, психологи, вчителі мають більший ризик набути емоційне вигорання. Загалом професії класу “людина-людина”, а також материнство через емоційну включеність та ненормований графік можуть призвести до емоційного вигорання. [...]

Коли вкладено працю, а результату не видно (репродуктивна праця — доглядання дитини, прибирання вдома), настає емоційне вигорання. Тоді й виникає знецінення роботи.

Як запобігти вигоранню?

“Якщо діяльність людини має високий ризик емоційного вигорання, то потрібно турботливіше ставитися до себе.

Одного разу, під час лекції, мене запитали, що робити, я відповіла: ставитися до себе так, як жінка під час третього триместру вагітності, тобто з особливою обережністю, з розумінням потреб, більше відпочивати, не жертвувати сном, робити те, що приносить задоволення: подарунки, гаряча ванна, смачна їжа, масаж”, — розповідає Валерія.

Нереалістичні завдання, нерозуміння своїх можливостей — це також причини емоційного вигорання.

“Щоб уберегтися від вигорання, потрібно планувати реалістично. Якщо людина виконає значно менше завдань, ніж запланувала, то може почуватися нікчемою, і навпаки: коли зробить більше, то почуватиться молодчинкою”.

Ресурсом на роботі є дружній колектив та приємна атмосфера. Важливими є спілкування з колегами на неформальні теми.

“Я рекомендую своїм клієнтам спробувати тиждень нічого не планувати, а в кінці кожного дня занотовувати, що вдалось зробити, зокрема й похід до лікаря, покупки, заповнення щоденника, хатні справи — щоб найдрібніші завдання стали видимими. У кінці тижня можна переглянути весь список і зрозуміти, скільки сил витрачено та який обсяг роботи виконано”, — ділиться психологиня.

Що робити, якщо вже є емоційне вигорання?

“Передусім потрібно оглянутися назад, зрозуміти, що пішло не так, де витрачаю забагато ресурсів, де роблю те, чого мене не просять, де жертвую сном, їжею, спілкуванням. Важливо взяти нормальну відпустку, щоб переключитися і виправити це”...

Можна навіть узяти лікарняний, звернувшись до психіатра зі скаргами на емоційне вигорання. [...]

В емоційному вигоранні є точка неповернення. Якщо діяльність стала настільки нестерпною, що навіть коли щось змінюється на краще в роботі,

ти не відчуваєш мотивації, вихід лише один — змінити діяльність або місце роботи.

“Якщо емоційне вигорання настало в материнстві чи волонтерстві, то теж потрібен відпочинок та розділення обов’язків. Декретна відпустка — зовсім не відпустка, догляд дитини цілодобовий, не припиняється ні вночі, ні у свята, ні під час хвороби. Тут важливо не забувати про себе, розподілити обов’язки та відпочити”, — розповідає Валерія Худзіцька.

Також психологиня каже, що патерни з дитячого досвіду можуть заважати відпочивати. Наприклад, коли батьки приходили з роботи і дитина не могла лежати, мала бути постійно чимось зайнята. У дорослому віці вона відчуватиме провину за те, що має вільний час. Це потрібно пропрацьовувати з психологом.

<https://novynarnia.com/2023/03/06/vygorannya-pid-chas-vijny-yak-zalyshatysya-efektyvnyy-na-roboti-porady-eksperta/>

Вигорання під час війни: як залишатися ефективним на роботі – поради експерта
06.03.2023

Війна стала важким тягарем для ринку праці. За [оцінками](#) соціологічної групи «Рейтинг» станом на жовтень 2022 року близько 37% українців втратили роботу й не змогли повторно працевлаштуватися. Водночас зростає психологічне навантаження на тих, хто продовжує працювати, – невизначеність майбутнього, постійна небезпека через обстріли й загальна пригніченість підвищують загрозу вигорання на роботі.

Для запобігання появі психологічних перепон, які можуть заважати українцям ефективно робити свою справу, **Центр демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ)** у співпраці з **Андрієм Сидоренком**, співзасновником Центру психічного здоров’я «БрейнКульт» і платформи «Хаб стійкості», склали перелік корисних порад.

Професійне вигорання – психологічний стан, пов’язаний з відчуттям емоційного та фізичного виснаження. Для нього характерні втрата ентузіазму, зниження продуктивності й негативне сприйняття роботи загалом. Це відчуття переноситься і на колег – усіх, з ким необхідно контактувати в робочий час.

Зауважимо, що українці зустрічалися з цим явищем ще до війни: за [дослідженням](#) користувача DOU Миколи Кожухаренка, станом на грудень 2021 року 20% опитаних ІТ-фахівців фіксували в себе сформований синдром вигорання. При цьому вони мали високий дохід і невеликий рівень стресу на роботі. Звісно, такий психологічно-емоційний стан став наслідком впливу багатьох факторів, на кшталт поганого work-

life балансу, гіпервідповідальності, організаційних проблем на роботі тощо.

Проте війна однозначно збільшила кількість стресу (зокрема і в неробочий час), що призвело до виникнення почуття виснаження. Зі свого боку це відчуття гальмує мотивацію до праці (та й будь-чого в цілому). Як цьому можна зарадити?

Перегляньте пріоритетність справ

Усі ваші дії мають бути проаналізовані зважаючи на їх енергоефективність. Це особливо важливо зараз, коли велика кількість непередбачуваних подій відволікає увагу на себе. Для покращення власного рівня енергозбереження слід розмежувати справи та новини, на які ви маєте вплив, та ті, що немає можливості змінити. Необхідно сконцентруватися на перших і абстрагуватися від других.

Після цього – відсортувати завдання за рівнем терміновості. Насамперед слід приділити увагу тим, які потребують негайного вирішення. Потім переходьте до менш важливих справ.

Також спробуйте використовувати техніку «Дерево рішень», яка допомагає організувати спосіб мислення та дій. Вона включає використання 4 складових:

- оцінка проблеми – чи є вона реальною або гіпотетичною;
- аналіз власних можливостей – якщо проблема реальна, слід визначити, чи можливо на неї вплинути;
- виокремлення конкретних кроків і встановлення строків розв'язання проблеми.

Звертайтеся до психотерапевтів

У кожної людини рівень стресостійкості індивідуальний, і залежить він від накопиченого досвіду, наявності психологічних травм, власних морально-особистісних якостей, зовнішнього середовища тощо.

Якщо ви розумієте, що не можете власноруч впоратися з навантаженням і робочим вигоранням, без вагань звертайтеся за допомогою. Фахівець є вашим помічником у розв'язанні проблеми, і його професійна консультація дозволить швидше відновити психологічне здоров'я.

Не занурюйтесь у проблеми надто глибоко

Практика розчинення у власних проблемах швидко призводить до вигорання на роботі. Запобігайте цьому за допомогою простих і надійних прийомів:

- встановіть час для отримання новин;
- дотримуйтесь деяких правил взаємодії з колегами на роботі, а саме – встановіть приблизний ліміт часу для обговорення проблем;
- коли не вдається абстрагуватись, дозвольте собі «потонути» в проблемах, проте лише протягом чітко визначеного проміжку часу.

Розподіляйте навантаження відповідно до власних біоритмів

Біологічні ритми впливають на самопочуття й працездатність людини залежно від часу доби. Тому намагайтесь зосередитись на енергозатратних завданнях у ті години, коли ваш мозок готовий обробити найбільші обсяги інформації.

Класична класифікація хронотипів була складена Гюнтером Гільдебрандтом із поділом на ранковий (жайворонок), денний (голуб) і вечірній (сова). Звісно, більшість людей належить до змішаних хронотипів, проте слід розподіляти робоче навантаження відповідно до особистих схильностей. Це покращить робочу ефективність і допоможе запобігти професійному вигоранню.

«Відкалібруйте очікування і вимоги як до себе, так і до членів вашої команди. Визначте, наскільки робочі цілі відповідають тим можливостям, які є в наявності. Після цього – проаналізуйте наявність життєвого простору поза роботою і шляхи отримання більшого задоволення від щоденної діяльності.

Постійний самоаналіз разом з уважним ставленням до проблем колег і покращенням умов праці дозволять створити професійне середовище вільне від вигорання», – додав Андрій Сидоренко, співзасновник Центру психічного здоров'я «БрейнКульт» і платформи «Хаб стійкості».

<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/jak-podolati-trivozhnist-poradi-psikhologa.html>

**Як подолати тривожність: поради психолога
23.03.2023**

Через [війну, яку розпочала Росія](#) проти України, українці живуть в умовах постійного стресу, що погано впливає на їх психологічний та емоційний стан.

Психологиня Ольга Шабловська пояснила, як зберігати спокій і боротися з тривожністю, [пишуть](#) «Вікна».

Поговоріть з друзями та рідними

Треба проговорювати, що ми насправді відчуваємо і якщо нам страшно — це нормально. Потрібно багато розмовляти, ділитися своїми емоціями, своїми думками, це розвіює те, що накопичилося.

Поруч мають бути ті, хто заземлить в реальність, бо надмірна тривога її змінює, і все здається страшнішим, ніж є насправді.

Також у разі сильної тривоги треба відволікатися — зробити щось по дому, будь-які фізичні вправи.

Створіть відчуття безпеки

Якщо ж поруч нікого немає, треба створити відчуття безпеки. Загорніться в теплий плед, зробіть так, щоб ноги відчували підлогу, обіпріться спиною на стіну. Також ефективними можуть бути обійми —

можна обійняти самого себе (одну руку кладемо на груди, другу — на живіт).

Нормалізуйте дихання: носом вдих, ротом видих. Робити до десяти разів.

Після цього повинно стати краще. Ще можна порахувати предмети одного кольору, попити води, походити — змінити обстановку.

<https://biz.nv.ua/ukr/experts/chi-postrazhdala-vasha-psihiika-cherez-viynu-knigi-yaki-dopomozhut-ostanni-novini-50301921.html>

Країна трьохсотих: Як зрозуміти, чи постраждала ваша психіка під час війни і до чого тут книги

Ю. Орлова

05.02.2023

[...]Спочатку повномасштабного вторгнення росії в Україну я поставила собі за мету видати якомога більше книг про цю війну. А ще — якомога більше книг, які допоможуть українцям справитись із наслідками цієї війни. Те, який відбиток війна залишить на психічному здоров'ї конкретної людини залежить від стійкості її нервової системи, попереднього досвіду, умов життя, участі/ неучасті в бойових діях тощо. Але навіть сильні духом люди, які стоїчно переживають війну, можуть в майбутньому зіткнутися із психологічними та психічними проблемами. Відтак — їхні близькі - з наслідками цих травм. Бо травма впливає не лише на тих, кого стосується, а й на їхнє оточення.

Минулого року у видавництві Vivat друком вийшла книга психотерапевта **Бессела ван дер Колка «Тіло веде лік. Як залишити психотравми в минулому»**. У ній автор детально описує травматичний досвід своїх пацієнтів, допомагаючи таким чином людям, які це читають, зрозуміти, травмувалися вони чи ні. Виконати нескладні вправи для заспокоєння, концентрації уваги, зниження рівня тривожності. Безумовно, така практика не заміняє і не скасовує спілкування із психологом. Бо книга — це лише стимул зробити перший крок на шляху до нового життя. Один зі способів усвідомити проблему й перестати її ігнорувати.

Також минулого року у нас вийшла книга **Марка Брекетта «Дозвіл на почуття. Відкрийте силу емоцій, щоб підкорити нові вершини»**. Вона стане в пригоді й дорослим, і дітям, які повною мірою зіштовхуються з наслідками війни. Втрата відчуття безпеки, базових ресурсів, друзів, одного з членів сім'ї через вимушений переїзд за кордон, дискримінація накладають на поведінку дитини песимістичний відбиток. Загалом це «нормальна реакція не ненормальну ситуацію». Але емоції страху, гніву, болю не мають заважати дитині соціалізуватися й розвиватися. З цієї

книжки можна почати знайомство зі своїми емоціями, які не бувають поганими й неправильними, а бувають різними у різні періоди життя.

Розпізнати психотравму допоможе книга, що вийде у нашому видавництві вже цього року: **«Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. Як зрозуміти своє минуле, щоб розчистити шлях в майбутнє»**. Автори — телеведуча Опра Уїнфрі та психіатр, експерт із травм Брюс Д. Перрі. Через двадцять чотири години після виходу вона очолила список бестселерів Amazon. Попри складність теми книга читається легко, бо написана у форматі діалогу між авторами.

Цього року світ побачить ще одна перекладна важлива книга, яку я раджу прочитати всім. А у майбутньому дітям, що народилися під час цієї війни, — **«Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло»** Марка Волінна. Річ у тому, що в некодуючих ДНК «зашиті» емоційні й поведінкові риси, які успадковують діти. З точки зору історії ми періодично відстоюємо свою незалежність, тож у кожному з нас є частинка успадкованої родинної травми. Чиїсь рідні загинули під час повстань, чиїсь на війнах, чиїсь у таборах СРСР. Ця книжка допоможе полегшити страждання без втрати глибинного змісту подій, що відбулися.

Окрім того, що війна додає проблем із психічним здоров'ям, вона погіршує стосунки в сім'ях та загострює наявні проблеми. Через це зростає кількість випадків вчинення домашнього насильства (фізичне, економічне, сексуальне, психологічне), яке через ситуацію в країні стало другим невидимим фронтом. Люди втрачають житло, роботу, розуміння того, куди і як їм рухатися далі. При цьому базові потреби всіх членів сім'ї потрібно якось задовольняти. Тож на фоні всіх цих проблем і невизначеності контролювати агресію, гнів та роздратування стає важче. А партнерам чи партнеркам, які перебувають у залежній позиції, складніше наважитися на завершення токсичних стосунків.

На мій погляд, війна не повинна ставати бар'єром на шляху до нормального життя. Ані жінка, ані чоловік не повинні терпіти жорстоке поводження. А тим паче виправдовувати його ситуацією в країні. У нашому видавництві є кілька корисних книг для жінок, які частіше за чоловіків стають жертвами домашнього насильства, котрі допоможуть зробити перший крок назустріч до екологічних стосунків, назустріч до себе. Це **«Якщо він такий чудовий, чому мені так погано? Як розпізнати й подолати аб'юз»** Ніла Ейвері, **«Жінки, які кохають до нестями»** Робін Норвуд. А цього року вийде ще одна на цю тему — **«Чому він це робить? Про що думають лихі та деспотичні чоловіки»** Ланді Бенкрофт.

Під час війни попит на психологічні книги стрімко зріс. Зростатиме він і після її завершення, бо на відновлення нам знадобиться не один рік. Ми розуміємо, що книги не можуть замінити співпрацю з лікарем,

вилікувати від депресії чи ПСТР. І в жодному разі не закликаємо до самолікування. Але й також розуміємо, що вони допомагають нашим читачам ліпше зрозуміти себе і свої проблеми. Усвідомити, що у цьому світі є люди, які переживали схожий чи ідентичний досвід. І якщо вони змогли звільнитися від травм, розладів чи токсичних стосунків, котрі не характеризують їх як поганих людей, то й вони зможуть...

<https://thepage.ua/ua/style/health/yak-znyati-stres-i-trenuvati-stresostijkist>

Що допоможе краще долати стрес: розповідає біологиня Дарка Озерна
12.02.2023

Тривала дія стресу шкодить здоров'ю. Кожен з українців під час війни відчуває стрес та має навчитися йому протистояти. Як зменшувати напруженість у своєму оточенні, як пристосувати свій мозок та тіло до життя у нових умовах, розповідає біологиня, адвокатка здорового способу життя та авторка книг Дарка Озерна. The Page пропонує основні тези з її лекції.

Як боротися зі стресом: нова рутинна та відчуття контролю над життям

Війна зробила життя українців більш хаотичним. Втрата контролю над своїм часом дратує. Особливо тих, хто звик все ідеально планувати.

Коли у житті з'являється бодай якась передбачуваність, коли людина знає, що тренування буде щочетверга і треба бути зібраною з формою у себе в кімнаті на килимку чи у спортзалі, це дає відчуття контролю над своїм життям.

Спробуйте побудувати нову рутину з урахуванням потреби в імпровізації. Наприклад, у разі відключень можна запланувати, що і в якому порядку будемо робити, коли дадуть світло: готувати їжу, працювати, запускати прання. Що можливо, приготувати заздалегідь, щоб потім тільки кнопки натискати і прибрати зайву розгубленість.

Водночас буде цілком нормальним відпустити бажання жити впорядкованим життям з прогулянками, тренуваннями і звареним попри все супом. Нормально проявляти співчуття до себе, якщо ефективність зараз прямує до нуля і немає сил впоратися з поточними проблемами.

Визначте свою зону відповідальності. Коли людина розуміє, що десь вона може контролювати ситуацію, це заспокоює. Наприклад, зосередитися на піклуванні про дитину або на своїй роботі.

Зосередьтеся на тому, що ви можете вдіяти зараз, і шукайте спосіб адаптуватися до змін, а не міркуйте про події, що відбулися і на які не можна впливати.

Боротьба зі стресом: заручіться підтримкою ззовні

Доросла людина не повинна виправдовуватися за свої вчинки. Ми так вчинили, бо так вважали за потрібне. Кожен чинить згідно зі своїми цінностями. «Я виїхала за кордон, бо так вирішила». «Я залишилася, бо так захотіла». «Я не ходжу в укриття щоразу, це моє рішення. Не нав'язую його і не пояснюю».

Сформууйте коло підтримки. Це можуть бути люди, з якими ви постійно спілкуєтеся, або френди, яких читаєте у соціальних мережах. Але ви їм довіряєте і можете постійно з ними зв'язатися та спілкуватися особисто.

Відчувайте вдячність, вдячність — це потужне джерело генерації дофаміну, тому що людина запрограмована відчувати вдячність. Тож частіше вітайтеся і кажіть «дякую».

Як зняти стрес: зменшіть напругу навколо себе

Прийміть невизначеність. Змиріться з тим, що ми не можемо контролювати деякі моменти, прийміть це і не витрачайте на це свій ресурс.

Інколи єдине, що можна вдіяти у сильній стресовій ситуації, — це лягти спати. До слова, не варто розслабляти себе за допомогою алкоголю, він згодом тільки нашкодить. Якщо є проблеми зі сном, треба звернутися до лікаря, щоб мати рецепт на ефективне снодійне.

Практикуйте асертивну поведінку, тобто змогу говорити «ні», коли не погоджуєтеся, та просити про щось, чого ви потребуєте.

Обмежуйте спілкування з людьми, що не поважають ваші кордони, не розуміють відповіді «ні», токсичні, не ладні проявити емпатію.

Фізичні навантаження, що вбудовані у щоденну рутину, які є комфортними, але водночас відчутними, допомагають триматися у тонусі. Вони потрібні людині, щоб тіло буквально могло давати хук справа, хук зліва стресу і не велося на провокації.

Тренування може ефективно допомогти подолати стрес. Але якщо у вас немає фізичних і моральних сил навіть почистити зуби, облиште бажання тренуватися. Це тільки збільшить стрес і забере останні сили.

Зменшіть час в онлайні. По-перше, гортання стрічки новин або перегляд відео крадуть наш час, який можна було б витратити на сон або фізичні вправи. По-друге, після перебування у соціальних мережах люди зазвичай у більш пригніченому стані, ніж до цього.

Приберіть надлишок мікромеджменту в житті. Побут дуже забиває оперативну пам'ять і відволікає від більш значущих речей. Треба делегувати все, що можна: автоматичні платежі, налаштування ботів, списки покупок, синхронізацію календарів.

<https://www.adra.ua/metody-samozaspokoyennya-pid-chas-povitryanyh-tryvog-praktychni-porady-vid-psyhologa-adra-ukraine/>

**Методи самозаспокоєння під час повітряних тривог: практичні поради від психолога ADRA Ukraine – ADRA Ukraine
21.03.2023**

Уже більше року практично кожного дня жителі України чують повітряні тривоги, які сигналізують про потенційну загрозу життю. Навіть ті, хто перебуває у відносній безпеці, регулярно відчувають стрес та погіршення психологічного стану.

Психолог ADRA Ukraine Юлія Залуцька розповідає, що робити, якщо тривога застала вас на вулиці та супроводжується панічним станом. Про найбільш ефективні методи самопомоги при панічному стані, викликаному повітряними тривогами, дивіться у відео.

Психологічна допомога — один із напрямів роботи в межах проєкту ADRA Ukraine за сприяння Міністерства закордонних справ Німеччини (German Federal Foreign Office) та німецького представництва ADRA. Зокрема, у форматі групових або індивідуальних занять надається допомога людям, яким важко самостійно впоратися з травматичним досвідом, отриманим внаслідок бойових дій. Робота з психологом можлива як в офлайн-, так і в онлайн-форматі.

Попередній запис на безкоштовну консультацію за номерами телефонів:

+38 095 276 04 91

+38 050 010 59 78

+38 050 010 46 69

Графік роботи лінії — з 09:00 до 18:00.

Вихідний: субота.

<https://speka.media/xab-stiikosti-dlya-stiikix-ukrayinciv-9wg80p>

«Хаб стійкості» для українців: як отримати психологічну допомогу онлайн

Українці, окрім постійної фізичної загрози під час війни, отримують і низку важких психологічних травм. Психологи працюють над тим, щоби пережитий людьми досвід не лишився непоправною проблемою на все подальше життя. Стрес від війни безпосередньо впливає на наше здоров'я. Ми не можемо ігнорувати моральний біль, який несе війна, адже після перемоги нам однаково доведеться долати наслідки всього, що ми переживаємо сьогодні.

Що таке «Хаб стійкості»

У межах співпраці Dudka.Agency стала частиною всеукраїнського проєкту «Хаб стійкості». 10 березня світ побачила платформа з надання психологічної підтримки у кризовий час, розробленням та дизайном якої займалася наша студія.

«Хаб стійкості» створений надавати послуги психологічної підтримки усім, хто відчуває на собі вплив війни. У цьому просторі кожен може отримати допомогу від профільного спеціаліста, записатися на прийом через особистий кабінет та відстежувати свій прогрес за історією записів.

Сервіс психотерапевтичної допомоги ми розробили на благодійній основі. Його легкість у використанні та стабільність роботи за великих навантажень — надзвичайно важливі аспекти для таких застосунків.

За перший місяць роботи на платформі зареєструвались 330 українців. А вже за три місяці ресурс відвідали приблизно 5 тисяч користувачів. На сайті надає допомогу 41 спеціаліст за напрямками дитячої, дорослої психології та психотерапії. Постраждали та спеціалісти-добровольці з 57 країн змогли знайти та надати допомогу через цей ресурс.

Фахівці також надають безкоштовні консультації журналістам і журналісткам, які працюють з травматичною інформацією. Усі послуги на платформі надаються безоплатно, тільки за бажання юзер може оплатити роботу фахівця.

Як працює «Хаб стійкості»

За останнє десятиліття провели багато досліджень, які доводять високу ефективність онлайн-консультування. За багатьма показниками такий формат не поступається традиційному, а часом навіть перевершує його. Консультація триває 50 хвилин. Тривалість співпраці (кількість сесій) визначає фахівець після проведення обстеження і спільного визначення запиту та цілей. Тож на платформі передбачена можливість лікування та консультацій саме в онлайн-форматі у зручному для юзера застосунку.

Алгоритм отримання допомоги максимально простий:

1. Реєстрація на ресурсі.
2. Вибір фахівця та зручний час онлайн-зустрічі.
3. Власне консультація та розв'язання проблем.

Після реєстрації юзер може обрати спеціаліста, кваліфікація, локація та спеціалізація якого відповідатиме зверненню. Кожен спеціаліст «Хабу стійкості» має відповідну освіту, підтверджену належною документацією та практичною діяльністю.

Зручні можливості пошуку, інтеграція Google meet, легке бронювання і мінімум зайвої комунікації для організації зустрічі лише маленька, але надзвичайно важлива частина «Хабу стійкості». Як частина цього масштабного і надзвичайно корисного ресурсу, наша студія запрошує всіх зареєструватися на платформі та обрати фахівця. Консультації на платформі безкоштовні, спектр питань, з якими працюють фахівці, широкий, а зручний функціонал платформи допоможе зробити взаємодію легкою і комфортною.

<https://marieclaire.ua/uk/obshhestvo/proyekt-rozkazhi-meni-bezkoshtovni-konsultatsiyi-psiologiv>

Турбота про емоційний стан під час війни: проєкт «Розкажи мені» надає можливість отримати безкоштовні консультації психологів

19.01.2023

Українці, які постраждали під час війни, перебували в окупації чи пережили жахіття внаслідок бойових дій, можуть отримати безкоштовні психологічні консультації на платформі ["Розкажи мені"](#).

Допомагати у цьому буде окрема команда психологів, які пройшли додаткове навчання за міжнародними протоколами програми mhGAP щодо ліквідації проблем у галузі психічного здоров'я (розроблені за участю Всесвітньої організації охорони здоров'я). [...]

“Про вплив війни на психіку вже дуже багато сказано. Але цього недостатньо. Це глобальна проблема, бомба уповільненої дії, масштаби якої не всі усвідомлюють. Разом із ПРООН та фаховими психологами ми докладаємо максимум зусиль, аби мінімізувати шкоду від цієї катастрофи. Якщо ви відчуваєте, що ваш психологічний стан не “ок”, будь ласка, не зволікайте. Коли важко і боляче, закриватися в собі – не вихід. Над цим можна і треба працювати, щоб повертатися до нормального життя”, - розповів засновник “Інституту когнітивного моделювання” Віктор Березенко.

Для отримання безкоштовної психологічної консультації достатньо:

- перейти на сайт платформи "Розкажи мені" та натиснути на кнопку “Звернутися за підтримкою”;
- заповнити коротку анкету (конфіденційність гарантована);
- коротко описати свій запит та обрати комфортну дату для сеансу.

Модератори платформи підберуть фахівця, і він якнайшвидше зв'яжеться з клієнтом. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн.

Проект надання безкоштовних психологічних консультацій людям, що перебували в окупації або постраждали під час війни, на базі вже існуючого всеукраїнського мультиформатного проекту «Розкажи мені» впроваджується ГО «Інститут когнітивного моделювання» в межах проекту ПРООН «ЄС за діалог: Зміцнення стійкості України для реагування на нагальні потреби центральної і місцевої влади, а також населення, що постраждало внаслідок війни» за фінансової підтримки Європейського Союзу (ЄС).

Довідка:

"Розкажи мені" — мультиформатний проект Інституту когнітивного моделювання з надання базової безкоштовної психологічної допомоги українцям. Проект реалізується впродовж останніх 3 років та включає:

- онлайн-платформу безкоштовної психологічної допомоги (<https://tellme.com.ua>);

- канал "Психологічна підтримка" у [Viber](#) та [Telegram](#), де щоденно публікуються психологічні рекомендації для українців у текстовому та візуальному форматах з акцентом на подолання психічних проблем воєнного часу.

ч

<https://reinform.com.ua/19506/yaki-poslugy-v-umovah-voyennogo-stanu-nadayut-na-lvivshhyni-lyudyam-z-pomizh-vpo-vijskovosluzhbovcyam-i-yihnim-sim'yam/>

Які послуги в умовах воєнного стану надають на Львівщині людям з-поміж ВПО, військовослужбовцям і їхнім сім'ям?

8.01.2023

Регіон продовжує приймати та всебічно підтримувати переселенців. Наразі в Єдиній інформаційній базі даних у Львівській області зареєстровано 251 тисячу внутрішніх переселенців. Проте реальна кількість осіб, які проживають у регіоні як ВПО, вдвічі більша, повідомляє РеІнформ з посиланням на Львівську обласну військову адміністрацію.

Нагадуємо, які саме послуги для ВПО наразі доступні на Львівщині:

1. Допомога для внутрішніх переселенців

Коли люди прибувають у Львівську область, на Головному залізничному вокзалі їх зустрічають волонтери медико-психологічної допомоги. Вони працюють тут цілодобово, щоб надати медичну чи психологічну допомогу, скерувати на поселення чи транспорт, виплати чи отримання гуманітарної допомоги.

Крім того, у кожному районі діють консультативно-координаційні центри, де допомогу надають фахівці Львівської ОВА та представники українських і міжнародних організацій.

Додаткову інформацію можна отримати за телефоном: (068) 003-40-14, а також 112. Пройти реєстрацію для отримання допомоги можна [за цим посиланням](#).

2. Допомога воїнам і їхнім родинам

У Львові на вулиці Коперника, 17 працює Офіс підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей. Тут допомагають оформити соціальні та пенсійні виплати, консультують стосовно пошуку зниклих безвісти та полонених, надають юридичний і психологічний супровід.

Офіс працює у робочі дні тижня з 10:00 до 18:00.

Номер телефону: (068) 260-68-15, а також за [цим посиланням](#) можна зареєструватися для отримання психосоціальної підтримки.

3. Психологічна допомога у школах для освітян, учнів і батьків

Робоча група медико-психологічної допомоги приїздить у школи та проводить тренінги про те, як говорити з дитиною про війну, як комунікувати з нею під час сирен, а також пояснює про психічне здоров'я.

Щоб запросити тренерів у свій навчальний заклад, необхідно заповнити анкету [тут](#).

Нагадуємо, які наразі є можливості для переселенців у Дніпрі й області.

<https://reinform.com.ua/19337/mozhlyvosti-dlya-pereselencziv-u-dnipri-j-oblasti/>

Можливості для переселенців у Дніпрі й області

4.01.2023

Гуманітарна допомога для багатодітних, майстер-класи та бек-боксы. У Дніпрі й області працює кілька хабів і волонтерських центрів для ВПО, повідомляє РеІнформ з посиланням на Суспільне.

Ось кілька можливостей, які наразі доступні переселенцям у хабах і центрах Дніпра:

1. Зустріч з психологом у центрі «ЯМаріуполь.Дніпро»

5 січня з 10:00 до 16:30 повнолітніх маріупольців, які мешкають у Дніпрі, запрошуюють на зустріч з психологом «Я — ОСОБИСТІСТЬ!». Зазначається, що зустрічі будуть індивідуальними.

Записатися можна за номером: (098) 019-77-00, Валентина (телефонувати з 10:00 до 17:00).

Адреса: вул. Андрія Фабра, 10 (кабінет психолога).

<https://bilyayivka.city/cards/263098/dopomoga-zhinkam-vpo-yaki-postrazhdali-vid-nasillya-ta-potrebuyut-zahistu-de-shukati-pidtrimki-v-odesi>

Допомога жінкам ВПО, які постраждали від насилля та потребують захисту: де шукати підтримки в Одесі

31.01.2023

Інформація для жінок ВПО, які опинилися у кризовій ситуації - втратили через війну дім, рідних або стали жертвами насильства. Куди звертатися в Одесі, щоб отримати кваліфіковану допомогу, захист, повернути відчуття безпеки? Зібрали адреси та контакти центрів реабілітації, благодійних фондів, які надають постраждалим прихисток, забезпечують соціально-психологічною, правовою та іншою допомогою. Усі послуги надаються безкоштовно, анонімність гарантується.

Центри реабілітації, психологічна допомога жінкам, які постраждали від насильства, опинилися у кризовій ситуації

Одеський центр соціально-психологічної реабілітації "Розірви коло"

Надає допомогу жінкам/жінкам з дітьми, які постраждали від насильства.

У центрі можна отримати правову, соціальну допомогу, кризове консультування, адвокатський супровід. За необхідності фахівці направляють постраждалих до притулку для жінок з дітьми.

Максимальний термін перебування - 3 місяці, але його можуть продовжити до 6 місяців. З жінками та дітьми працюють психологи, також надається медична, юридична та інформаційна підтримка. Проводяться семінари, психологічні тренінги. Усі послуги та проживання - безоплатні.

Адреса: Одеса, вул. Педагогічна, 24, телефони (048) 705 54 13; (048) 705 54 12, сторінка [у Фейсбук](#)

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги. Контакти: (048) 793 46 02; (048) 793 46 03; (048) 793 46 04; (048) 793 46 05.

Благодійний фонд "Шлях додому"

При фонді працює Центр захисту жінок, де жінки, які пережили насильство, можуть знайти притулок та допомогу для себе і своїх дітей. Тут з ними працюють психолог, юрист, надається допомога у пошуку житла та роботи. Працює денна група для маленьких дітей.

Також мобільна служба підтримки сім'ї регулярно виїжджає і надає допомогу кризовим сім'ям за місцем проживання: консультації фахівців, натуральна допомога: продукти, засоби захисту від інфекцій та інше.

Адреса: Одеса, вулиця Софіївська 10, телефони: (050) 777 20 76, (068) 777 20 76, (048) 777 20 76.

Сторінка у [Фейсбук](#), [Інстаграм](#). Сайт - <https://wayhome.org.ua/>

Благодійний проєкт "Aurora Women's Project"

Жіночий проєкт БФ "Aurora Women's Project". Надає комплексну допомогу та захист жінкам, що постраждали від насильства:

- безпечний прихисток для жінок та дітей (діє безкоштовний шелтер, з окремими кімнатами, всім необхідним для комфортного проживання та цілодобовою охороною);
- психологічна та психотерапевтична допомога;
- юридичні консультації та правова допомога;
- гуманітарна допомога (продуктові кошики та гігієнічні набори);
- дозвілля та розвиток дошкільнят (садочок та гуртки);
- доступ до навчання для дітей шкільного віку (комп'ютерний клас та "Школа вирівнювання")

Телефони: (067) 517 06 00, (093) 009 20 30, (098) 009 20 30, сторінка у [Фейсбук](#).

Одеський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

Центр проводить соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю, які стали жертвами насильства, опинилися в складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги.

Адреса: Одеса, вул. Іцхака Рабіна, 7, телефон: 784-92-67. Сторінка у [Фейсбук](#)

Одеський громадський рух "Віра, надія, любов"

Проводить для ВПО тренінги "Перша допомога переселенцям: від А до Я", на яких можна дізнатися про:

- основні пункти отримання гуманітарної допомоги в Одесі та області;
- протидію та профілактику домашнього насильства під час війни;
- надання безоплатної юридичної та психологічної підтримки;
- безпечне працевлаштування в Україні та за кордоном;
- та багато іншої корисної інформації для переселенців, які потребують підтримки.

Тренери – національні експерти з протидії домашньому насильству, професори університетів та фахівці сфери соціального захисту.

Коли - щосуботи, з 10:00 до 15:00. Адреса: Одеса, вул. Преображенська, 37. Зареєструватися на найближчу дату тренінгу та поставити запитання можна за телефонами: (096) 022-21-97, (093) 455-61-69, (067) 251-89-69, кількість місць обмежена, тому попередній запис є обов'язковою умовою.

Сторінка у [Фейсбук](#), сайт - <https://vnl.com.ua/#rec262500914>

Реабілітаційний центр "Софія"

Співпрацює з громадським рухом "Віра, надія, любов" та допомагає жінкам ВПО з дітьми (зокрема, і тим, які постраждали від насильства). У центрі можна розраховувати на безпечне поселення, реабілітацію, правову, соціальну, психологічну допомогу.

Телефон (048) 777 25 17, сторінка у [Фейсбук](#).

Тимчасовий хаб для переселенців В Одесі

Особлива увага приділяється жінкам ВПО з дітьми.

Адреса: Одеса, вулиця Генерала Бочарова, 38А, (на базі ЗДО "Ясла-садок №307").

У хабі працюють волонтери, психологи, медичні та соціальні працівники, які надають допомогу з питань: здоров'я, медичного обслуговування, освіти, юридичного та соціального захисту. Також проводяться заходи, які допомагають ВПО адаптуватися до життя на новому місці, сприяють психологічному відновленню.

БО "Позитивні жінки Одеса"

Благодійна організація надає допомогу жінкам з ВІЛ, які опинились у скрутній ситуації та потребують підтримки.

На сторінці БО у [Фейсбук](#) можна знайти актуальну інформацію щодо допомоги, яка надається жінкам в Одесі та області. Регіональна представниця та координаторка – Лілія Гринюк, електронна адреса - lilya64od@gmail.com. Сайт БО - <https://pw.org.ua/>

<http://umo.edu.ua/4psikhologhichna-dopomogha-v-umovakh-vojennoho-stanu>

Психологічна допомога в умовах воєнного стану Психологічна служба «PSYU2»

PSYU2 – дружній просвітньо-навчально-допомагаючий простір, в якому кожен може отримати безкоштовну психологічну допомогу, а здобувачі вищої освіти, психологи та всі зацікавлені – познайомитися з різними форматами втілення психологічної допомоги та цікавими людьми.

Психологічна служба «PSYU2» функціонує з березня 2020 р. на базі кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти» на основі Договору про співробітництво № 218–02 від 19.02.18 р. між Громадською організацією «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги» та Державним закладом вищої освіти «Університет менеджменту освіти» (даний договір був перепідписаний: в даний час діє Договір про співпрацю № Д21-04 від 20.02.2021 р.)

PSYU2 надає можливість:

- Отримати психологічну допомогу психологів-екофасилітаторів у дбайливій екологічній атмосфері;
- Брати участь у відкритих заходах Громадської організації «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги» і на практиці знайомитися з різними формами психологічної допомоги;
- Бути в курсі новин ДЗВО «Університет менеджменту освіти» через участь у презентаціях освітніх програм та курсів підвищення кваліфікації психологів;
- Для здобувачів вищої освіти-психологів – пройти виробничу практику на базі Громадської організації «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги», розширити уявлення та отримати досвід власної практики через

залучення до реальних індивідуальних та групових консультативних сесій, встановити нові професійні зв'язки;

- Познайомитися з ефективним методом екологічної психологічної допомоги «екофасилітація» у виконанні її автора, доктора психологічних наук, професора П. В. Лушина та його учнів.

КОНТАКТИ, ПРОЄКТИ, ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Психологічна служба PSYU2:

Заявка на отримання безкоштовної психологічної допомоги від психологів-екофасилітаторів: <https://forms.gle/ZkVLq4FtHrUX8s8p7>

Telegram: <https://t.me/+4gtMFk8HU6pkNDZi>

Координатор: +380977723221

2. ГО «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги»

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

Сайт: <https://epf.com.ua/>

E-mail: uaepd.ua@gmail.com

Проєкти, до яких можуть доєднатись здобувачі освіти ДЗВО «УМО»:

- Супервізійний проєкт «Екофасилітативна підтримка професіонала: інтервізія, супервізія, індивідуалізована екопсихологічна допомога» ("Eco-centered support group for professionals: intervision, supervision, individualized psychological support, ESPG) працює на регулярній основі, (зустрічі раз на місяць за окремим розкладом), додаткова інформація: https://t.me/ESGP_group
 - Міжнародний дискусійний клуб PsyDetox – це середовище для екологічного та ресурсного спілкування психологів, педагогів, інших зацікавлених і небайдужих громадян з усього світу, додаткова інформація і реєстрація на зустрічі: <https://forms.gle/b4opvbEShtKSCtcJ8>

3. Школа екофасилітації професора Павла Лушина:

Відкрита група у FB: <https://www.facebook.com/groups/411570183180113>

Сайт: <https://epf.com.ua/school/>

Координатор: +380962686525

<https://trybuna.sumy.ua/stories/dylemy-ukrayintsiv-za-kordonom-porady-psyhologyni/>

Поширені дилеми українців за кордоном та як їх вирішувати — поради психологині

27.01.2023

Від початку повномасштабного вторгнення соцмережами ширяться сварки про те, кому краще: тим, хто поїхав, чи тим, хто залишився. Незалежно від того, хто у кожному окремому випадку бере гору, психологічні проблеми та моральні дилеми однаково виникають і в тих, і в інших.

«Трибуна. Суми» поспілкувалася з сімейною психологинею Аліною Крютченко, яка працює з українськими жінками та дітьми, які вимушено виїхали за кордон. Ми попросили її розповісти про типові запити, які виникають в українців за кордоном та дати загальні рекомендації, як на такі запити правильно реагувати.

За словами Аліни Крютченко, в українців, які після повномасштабного вторгнення опинилися за кордоном, деякі запити до психолога дійсно повторюються. Найпоширеніші — про виснаження, апатію, тривожність, бажання й водночас страх повернутися додому, до рідних, на свою роботу, про життя у невизначеності та проблеми з плануванням, переживання за близьких на фронті чи про своє помешкання.

Ще один типовий запит — про адаптацію в новій країні, втрату ідентичності, соціального статусу та рівня достатку, який у людини був вдома. З іншого боку — є люди, хто приходить з почуттям провини, адже справді комфортніше почувається за кордоном.

Що робити у кожному конкретному випадку — психологиня прокоментувала нижче.

? Я сумую за домом, рідними, чоловіком, роботою тощо

Перше і найважливіше — не забороняйте собі проживати свої емоції: якщо напрошуються сльози, плачте. Водночас шукайте можливості підтримувати зв'язок з тими, за ким сумуєте.

Якщо є можливість, спілкуйтеся з рідними онлайн, робіть зустрічі, онлайн-побачення, організуйте спільні перегляди фільмів тощо. Шукайте варіанти проводити час разом, надавайте один одному підтримку, будьте включеними у життя один одного, щоб ви мали постійну нерозривну ниточку зв'язку.

Згадайте, яку рутину ви мали вдома, до чого звикли і як могли б так само чи принаймні наближено організувати це на новому місці. Наприклад, ви щоранку виходили на пробіжку, варили каву чи ходили на прогулянку після роботи. Запровадьте таку звичку знову.

В нових умовах формуються нові навички, але так само важливо, щоб залишалися й ті, які ви мали раніше. Це потрібно для вашої адаптації.

спілкування, психологічна допомога

? Мене турбує невизначеність, я не знаю як планувати своє життя і що робити далі

Намагайтеся бути гнучкими та застосовуйте короткострокове планування — на скільки ви можете: на день, тиждень, місяць. І фокусуйтеся на тому, що залежить особисто від вас.

Це, до речі, стосується не лише тих, хто зараз вимушено опинився за кордоном, а всіх українців. Наприклад, від вас залежить, чим ви будете снідати, який одяг вдягнете, куди сьогодні підете, але ви не можете контролювати вимкнення світла, наявність мобільного зв'язку чи обстрілів.

Коли ви фокусуєтеся на тому, що залежить від вас, ви отримуєте відчуття більшої впевненості та контролю над своїм життям.

? У мене тривога, страх, виснаження

Коли ви періодично відчуваєте тривожність чи страх, вдавайтеся до дихальних технік, технік заземлення, техніки 5-4-3-2-1.

Обов'язково слідкуйте за тілесними проявами та піклуйтеся про тіло: сон, здорове харчування, фізичне навантаження, дотримуйтеся режиму роботи й відпочинку.

Якщо понад два тижні ви маєте наступні прояви, обов'язково проконсультуйтеся з психотерапевтом:

- пригнічений настрій;

- безсоння;

- вас нічого не радує, навіть речі, які раніше гарантовано приносили задоволення;

- не хочеться ні з ким спілкуватися;

- зниження чи навпаки підвищення апетиту;

- важко концентруватися;

- в'язкість мислення.

Зараз усі ми проходимо стадію виснаження, тож багато хто відчуває брак сил та енергії. І у цьому стані люди ще й намагаються вичавлювати з себе якісь надзвичайні, видатні результати. Будьте поблажливими до себе, не вимагайте надрезультатів, а краще попідключайтеся про свій психоемоційний стан.

психолог, психологічна допомога, розмова, психотерапевт

? Я постійно читаю новини й вони мене лякають

Виділіть спеціальний час для читання новин. Це має бути не з самого ранку щойно ви прокинулися і не перед сном.

Оберіть кілька надійних джерел і слідкуйте лише за ними — не намагайтеся охопити усе. Якщо ви чутливі, вам важко дивитися фото та відео, оберіть ті канали інформації, які подають лише текстові зведення.

Якщо вам допомагає інформаційний детокс, відмовляйтеся від споживання новин на певний час.

? Я бачу, що моїй дитині погано і хочу їй допомогти

Зазвичай, коли жінки звертаються за допомогою для своїх дітей, це значить, що, перш за все, вони мають звернути увагу й на свій емоційний стан. Якщо мама хоче допомогти дітям, у неї в самої мають бути сили, щоб витримувати емоції, щось пояснювати, розмовляти з ними, піклуватися про них.

Робота з батьками та дітьми має відбуватися паралельно. Тоді дитині можна допомогти дійсно ефективно.

? Я відчуваю провину за те, що мені тут краще. Я не хочу повертатися і боюся про це говорити

Так, дійсно є люди, яким краще за кордоном. Це нормально, хоча у нас і не прийнято про це говорити.

Якщо людина змогла адаптуватися в іншій країні, знайти роботу, облаштувати побут, і при цьому, що буває дуже часто, ще й немало допомагати Україні, то чому ні?

Немає нічого поганого у тому, що вам комфортніше за кордоном. І це не значить, що з вами щось не так.

Та правда в тому, що комусь може бути важко чути, бачити, знати, що вам за кордоном краще, ніж вдома.

У такому разі вам потрібно знайти коло людей, які також добре почуваються за кордоном, або тих, хто буде радий чути, що вам добре, і тоді ви зможете ділитися своїм досвідом у безпечному середовищі.

групова терапія, робота в групах, психологічна допомога

? Мій чоловік / сестра / брат зараз на передовій. Як з ними спілкуватися

Це запит про хвилювання за іншу людину, за її життя, здоров'я, як вона почувається, якою ця людина повернеться... Це все тривожить і викликає багато питань без відповідей.

У такому випадку найкраще шукати правдиву інформацію, поради про те, як розмовляти з військовослужбовцями, як їх підтримувати, про що питати, а про що ні. Зараз такої інформації набагато більше, ніж було раніше. Водночас для себе шукати групи підтримки родичів військовослужбовців, звертатися за допомогою спеціаліста. Зараз є багато безплатних можливостей отримати психологічну допомогу, є багато проєктів, онлайн-сервісів.

У жодному разі не залишайтеся зі своїми переживаннями самі. Тим паче якщо вам довелося пережити втрату.

Для таких випадків неможливо дати якісь загальні рекомендації — тут треба працювати індивідуально зі спеціалістом.

Якщо ви перебуваєте в Польщі та потребуєте психологічної допомоги, ви можете скористатися телефоном довіри для дітей та молоді — 116-111, де в тому числі працює Аліна Крютченко. Також ви можете написати на електронну пошту телефону довіри 116111.pl. Усі послуги — анонімні та безплатні.

Організація допомоги в регіонах України

<https://vikna.tv/dlia-tebe/novyny-ukrayiny/bezkoshtovna-psyhologichna-dopomoga-de-v-kyyevi-yiyi-otrymaty/>

В. Мельник

Безкоштовно, з можливістю місяця реабілітації: у Києві стала доступною для всіх психологічна допомога

10.01.2023

Війна в Україні вплинула на психологічний стан громадян. І навіть якщо людина не пережила активних бойових дій, добре справляється із навантаженням на нервову систему через сигнали повітряних тривог та не втратила нікого близького на фронті, це не означає, що все гаразд.

У КМДА наголосили, що в столиці є можливість звернутися до психолога чи психотерапевта цілком безкоштовно. Про це повідомила директорка Департаменту охорони здоров'я КМДА Валентина Гінзбург.

Можливість отримати професійну цілодобову безкоштовну психологічну підтримку для киян була організована в перші ж дні війни, — каже вона.

Валентина Гінзбург розповіла, що лише за березень – квітень 2022 року за безплатною психологічною допомогою онлайн звернулося понад 3000 громадян, серед яких близько 500 — неповнолітні українці.

Але війна триває, а отже, допомоги потребуватиме кожен українець. Для того, щоб допомогти кожному охочому, у столиці відкрили Київський міський центр Соціотерапія. В центрі допомагають із гострими стресовими станами, а програма розрахована на чотири тижні.

Соціотерапія пропонує:

- заняття з психологічної корекції в групах;
- індивідуальну роботу з психологом;
- оволодіння техніками релаксації;
- самодопомогу при стресі та багато іншого.

Для повного занурення під час роботи над собою варто жити протягом місяці у Соціотерапії.

Для запису до психолога не потрібне направлення від сімейного лікаря чи терапевта.

Корисні номери телефонів безплатної психологічної підтримки

Телефон довіри (цілодобово):

0 800 50 12 12

(044) 541 04 04

(044) 541 04 05

Телефони для довідок/запису Київського міського кризового центру

Соціотерапія:

(044) 524-89-90

(044) 258-68-91

(044) 524-44-71

(044) 524-34-93

Цілодобова психлікарня:

вул. Кирилівська, 103. Телефон для довідок: (044) 463-74-79.

<https://thepage.ua/ua/news/psihologichna-dopomoga-ukrayincyam-u-kiyevi-vidkriyut-centr-z-izrayilskimi-metodikami>

У Києві запрацює перший в Україні центр психологічної стійкості

Н. Миронова

23.01.2023

Столична влада за підтримки Embassy of Canada to Ukraine розпочала створення тренінгового центру психологічної стійкості. Про це повідомила заступниця голови КМДА Марина Хонда.

Центр має почати роботу навесні 2023 року. Він стане першим не тільки в Києві, а й в Україні.

Фахівці Центру:

- навчатимуть самостійно справлятися зі стресовими станами;
- надаватимуть групову та індивідуальну першу психологічну допомогу тим, хто її потребує, зокрема й демобілізованим військовим і членам їхніх родин.

«Створення такого Центру — важливий етап розбудови системи соціально-психологічного навчання та допомоги цивільному населенню, формування навичок стресостійкості в мешканців міста», — йдеться в повідомленні.

Хонда додає, що Центр буде створено за ізраїльськими методикам: такі заклади успішно працюють майже в усіх містах Ізраїлю. Під час стажування столичні психологи бачили, наскільки важливою є психоедукація населення. А робота Центру враховуватиме українські безпекові виклики та особливості воєнного стану.

<https://zmina.info/news/u-borodyanczi-vidkryut-czentr-soczialno-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-na-misczi-zrujnovanogo-rosiyanamy/>

**У Бородянці відкриють центр соціально-психологічної реабілітації на місці зруйнованого росіянами
06.02.2023**

У Бородянці на Київщині мають відкрити реабілітаційний центр, що надаватиме сучасну психологічну допомогу ветеранам, членам їхніх родин та інших людям.

Про це [розповіла](#) міністерка в справах ветеранів України **Юлія Лапутіна**.

Центр соціально-психологічної реабілітації населення в Бородянці до початку російського повномасштабного вторгнення й після

Центр мають відкрити на місці зруйнованого танковим пострілом російських військових іншого центру соціально-психологічної реабілітації населення.

“Наші героїчні психологи центру навіть під час окупації продовжували надавати допомогу, вони набули унікального досвіду надання психологічної підтримки в надзвичайно кризових умовах. Такого досвіду зараз не має ніхто з психологів у світі”, – розповідає міністерка.

Проект узяв під патронат президент **Володимир Зеленський**, який віддав на його відбудову 100 тисяч доларів, що отримав разом з Медаллю Свободи, яку вручають у США видатним світовим діячам.

Гроші для будівництва шукають і в міжнародних партнерів, наприклад у Польщі, чий уряд уже підтримав ініціативу.

“Ми провели відповідні консультації і поставили собі дедлайни. Зараз ведеться робота з підготовки й затвердження проектно-кошторисної документації, також іде активна співпраця з місцевою владою. Команда Мінветеранів зробить усе можливе, щоб Бородянка-Центр був оснащений сучасним обладнанням, новими методиками та відкрив свої двері вже в цьому році”, – зазначає Лапутіна.

25-річний Владислав, який втратив ліву ногу від артилерійського обстрілу на другий день вторгнення Росії в Україну. Фото: nytimes.com

Нині психологічну підтримку ті, хто цього потребує, можуть отримати на гарячій лінії кризової підтримки за номером – 0 800 33 20 29. Там працюють 14 фахових психологів, які пройшли відповідну супервізію і мають необхідну кваліфікацію, а від початку роботи лінії до них звернулися вже 8 тисяч разів.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну серйозно позначилося на психологічному стані українців та українок. Торік більш ніж половина опитаних розповіли про погіршення психічного здоров'я, а найбільше ця проблема зачепила мешканців деокупованих та прифронтових територій, зон бойових дій, старших, менш забезпечених, тих кому довелося розділитись із сім'єю, та тих, хто втратив близьких на війні.

Останніх, судячи з [даних](#) на жовтень 2022-го, було щонайменше 5% серед усього населення.

Нагадаємо, що приблизно десяти мільйонам українців через війну загрожує гострий стрес, тривога, депресія, вживання психоактивних речовин і посттравматичний стресовий розлад, [прогнозують](#) у ВООЗ.

Пацієнти з психічними порушеннями вже [можуть](#) безоплатно отримувати 13 препаратів за програмою "Доступні ліки".

Також уряд нещодавно постановив, щоб до реабілітаційних команд у лікарнях обов'язково [залучали](#) протезистів. На практиці це означає, що пацієнтам не потрібно буде звертатися до різних медиків, а процес протезування та подальшої реабілітації максимально спростять.

<https://kanaldom.tv/pet-terapiya-dlya-ditej-istoriya-evakuovanogo-z-donbasu-psa-bajsa/>

**Пет-терапія для дітей: історія чотирилапого терапевта пса Байса
17.01.2023**

В одному із соціальних закладів Києва проводять сеанси пет-терапії. Щосереді тварини допомагають діткам із окупованих територій, а також дітям військових заспокоїтися, відновитися та забути жахіття війни, які їм довелося пережити. Більше про те, як працює пет-терапія, розповідають у "Ранку Вдома". [...]

"Ми перейняли досвід наших іноземних колег. Багато медичних закладів, за кордоном запрошують собак та котів для терапії. Навіть перед медоглядом діти контактують з твариною і це позитивно впливає на їхній емоційний стан", — розповіла психологиня молодіжного клубу "Позитив", який діє на базі Центру соціально-психологічної реабілітації, Оксана Слепова.

Заняття в пет-клубі проходять кожну середу. Сюди приходять діти та підлітки з окупованих територій та діти військових, яким довелося пережити справжні жахіття війни.

<https://www.kadrovik.ua/novyny/bezplatna-psyhologichna-dopomoga-vpo-kontakty>

Безплатна психологічна допомога ВПО: контакти

06.01.2023

Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України оприлюднило перелік контактів у центральних областях України, за якими внутрішньо переміщені особи можуть звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою як дорослим, так і дітям.

Київська область: 15-51 (виберіть у голосовому меню цифру «3»).

Житомирська область: (096) 271-51-21.

Полтавська область: (050) 441-99-19, (050) 441-99-12 (первинна психологічна допомога або перенаправляють до спеціаліста).

Вінницька область: 16-50 або 0 800 161 560 (за цими номерами ви отримаєте контакти психологів, які надають безоплатну психологічну допомогу).

Також можна телефонувати на гарячу лінію Національної психологічної служби за номером таким номером: 0 800 100 102. Вона працює щоденно з 10:00 до 20:00.

<https://rubryka.com/article/council-women-donetsk-region/>

"Рада жінок Донеччини": як громадська організація з Маріуполя допомагає жінкам на Закарпатті

13.01.2023

[...] Сьогодні вже працює чимало організацій та ініціатив, направлених на допомогу жінкам-ВПО. Одна з них — це "Рада жінок Донеччини", яка сама нещодавно переїхала з Маріуполя на Закарпаття. Про особливості роботи організації та її допомогу жінкам під час війни — у матеріалі.

У чому проблема?

Згідно з даними Міжнародної організації з міграції, станом на вересень 2022 року було зареєстровано 6,9 мільйона осіб в Україні, які оформили статус ВПО. У жовтні цього ж року перша заступниця міністра соціальної політики України Дарина Марчак повідомила, що кількість внутрішньо переміщених осіб у країні збільшилась з 1,5 млн до 4,6 млн осіб. Неофіційно їх може бути набагато більше.

Більша частина з них — це жінки та діти, які шукають безпечнішого місця перебування на час воєнних дій. Саме жінки під час війни зазнають значного порушення прав та дискримінації, а крім того — сексуального, фізичного насилля, депортації у країну-агресорку тощо. Усе це зумовлює гостру потребу серед жінок — у підтримці та реабілітації.

Яке рішення?

Громадська організація "Рада жінок Донеччини" почала свою діяльність ще у 2015 році — у Маріуполі. За мету поставила собі, щоб "кожна жінка могла почуватися в безпеці та отримувати можливості для гідного життя". Тоді за підтримки міжнародних партнерів та місцевого самоврядування вдалося втілити багато проєктів — відкрити шелтер для жінок, які стикнулися з домашнім насильством, запустити мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги, провести численні тренінги, зокрема — для представників поліції, які першими реагують на випадки домашнього насильства, лікарів, освітян, лідерів/ок місцевих громад, представників/ць громадських організацій.

"З кінця 2017 року та до початку війни послугами кризового центру скористалися 100 жінок та 127 дітей, а до денного центру допомоги з дня його відкриття в серпні 2020 року по грудень 2021 року звернулися 721 жінка та 288 дітей. Багато жінок отримали необхідну допомогу завдяки створеним сервісам, які й надалі мали б працювати, але...." — говорить виконавча директорка "Ради жінок Донеччини" Юлія Пруднікова і зупиняється, коли мова заходить про події лютого 2022 року.

24 лютого на Маріуполь чекала трагедія. Команда "Ради жінок Донеччини" мусила рятуватися, як і сотні тисяч жителів та жительок сходу. [...]

Так після початку повномасштабної війни ГО опинилася й продовжила свою роботу на Закарпатті.

Як це працює?

На новому місці завдяки підтримці міжнародних партнерів "Рада жінок Донеччини" проводить роботу мобільної бригади соціально-психологічної допомоги. Допомога надається не тільки жінкам зі статусом внутрішньо переміщеної особи, а й усім українкам. Тут з жінками, які отримали прихисток на Закарпатті, працюють психологиня, соціальна педагогиня, кейс-менеджерка та юристка. Вони допомагають їм знайти себе в нових обставинах, побачити можливості, краще зрозуміти свої права й те, що можна зробити, щоб покращити власну долю. А ще — захиститися від тієї проблеми, що лише загострилися під час війни — насильства. За плечима команди — уже сім років досвіду протидії гендерно зумовленому насильству.

Головні напрямки роботи організації сьогодні:

- мобільна бригада психологічної допомоги,
- інформаційна кампанія з протидії домашньому насильству,
- програми підтримки для молоді.

Мобільна бригада — це команда спеціалісток, які надають безоплатну соціально-психологічну підтримку жінкам, які цього потребують. Серед них — юристка, психологиня, соціальна працівниця та фахівчиня з роботи з дітьми. Саме вони допомагають зробити життя жінок безпечнішим та простішим.

Кому допомагають мобільні бригади?

Жінкам, які потребують психічної підтримки.

Жінкам, які хочуть дізнатись про свої права та наявні програми підтримки.

Жінкам, які відчувають розгубленість і не знають, що робити далі.

Жінкам-свідкам домашнього насильства та насильства за ознакою статі.

Жінкам, які піддалися такому насильству.

Не останню роль в боротьбі з гендерно обумовленим насильством грає й інформаційна кампанія з протидії йому — а саме робота з консультування, підняття свідомості й освіченості українок про те, що робити у випадках домашнього насильства, до кого можна звертатись і яку допомогу отримати. [...]

Ще один напрям роботи організації — це гуманітарна допомога з необхідними для жінок речами (засоби особистої гігієни, антисептики, мильна та доглядова продукція). Щоб отримати їх у будь-якому населеному пункті на Закарпатті, потрібно звернутись за номером телефону гарячої лінії 066-838-1606.

А це точно працює?

За пів року роботи на Закарпатті "Рада жінок Донеччини" змогла надати допомогу та консультації для 668 жінок. З кожною з них підтримують подальший зв'язок — стежать за розвитком їх історій та життів.

Водночас мобільна бригада соціально-психологічної допомоги в ході роботи з'ясовує потреби жінок, які були вимушені покинути власні домівки через війну та знайшли безпечний прихисток на Закарпатті. Ця інформація є дуже важливою, оскільки допомагає зрозуміти, як допомогти кожній окремій жінці: як закрити її нагальні потреби, до яких установ її направити, які дружні організації можуть допомогти в тому чи іншому випадку.

"Ми зробили підсумки того, що потрібно жінкам, які знайшли прихисток у Мукачівському районі. Це житло, гуманітарна допомога (продукти, засоби гігієни, дитяче харчування, одяг на взуття), медична, психологічна та юридична допомога, а також грошова допомога від держави та міжнародних організацій, оскільки лише 53% жінок мають джерело доходів. Ця статистика наочно демонструє, з якими проблемами стикаються жінки, що були вимушені покинути власні домівки. Спираючись на неї, громадські організації можуть планувати свою діяльність, щоб допомогти закрити бодай найгостріші потреби людей, які постраждали від війни", — говорить Юлія Пруднікова.

Як звернутися по допомогу?

Якщо ви жінка й наразі перебуваєте в Закарпатській області та вам потрібна допомога — ви можете звернутися до "Ради жінок Донеччини". Актуальний номер гарячої лінії організації: 066-838-1606.

<https://medplatforma.com.ua/news/60631-de-postrazhdali-vid-raketnogo-udaru-v-dnipri-mozhut-otrimati-bezkoshtovnu-psikhologichnu-dopomogu-kontakti>

**Безкоштовна психологічна допомога для постраждалих від ракетного удару в Дніпрі: контакти
17.01.2023**

Фахівці міжнародної неурядової організації IsraAID надають безкоштовну психологічну підтримку людям, які постраждали від ракетного удару російської федерації по житловій багатоповерхівці. Про це розповіли в МОЗ.

У МОЗ зазначають: "фахівці із базовою медичною або психологічною освітою пройшли навчання у межах проекту «Психосоціальна підтримка під час війни» міжнародної неурядової організації IsraAID і володіють методиками кризової, військової, екстремальної психології, першої психологічної допомоги".

Наразі допомогу цих спеціалістів можна отримати у 4 медичних закладах Дніпра:

- Дніпропетровський обласний госпіталь ветеранів війни;
- Клінічна лікарня швидкої медичної допомоги;
- Клінічна лікарня з надання психіатричної допомоги;
- Дніпропетровський обласний спеціалізований реабілітаційний центр «Солоний лиман».

Щоби отримати допомогу, потрібно зателефонувати до психологині проекту Тетяни Єрмолаєвої за номерами (066) 877-08-57, (067) 718-02-71.

IsraAID – це міжнародна гуманітарна організація, що спеціалізується на питаннях ментального здоров'я та психосоціальної підтримки.

<https://www.vin.gov.ua/news/ostanni-novyny/52112-stvorennia-na-rivni-hromad-efektyvnoi-systemy-psykhosotsialnoi-pidtrymky-naselennia-iake-postrazhdalo-vid-viiny-priorityetni-napriam-roboty-sotsialnoi-haluzi-vinnychchyny-natalia-zabolotna>

**Створення в громадах ефективної системи психосоціальної підтримки населення, яке постраждало від війни, - пріоритетний напрям роботи соціальної галузі Вінниччини, - Наталя Заболотна
10.01.2023**

Перший заступник Начальника ОВА Наталя Заболотна провела робочу нараду щодо запровадження на рівні територіальних громад системи психосоціальної підтримки населення, постраждалого від війни.

В заході взяли участь керівники органів соціального захисту населення, голови територіальних громад, а також очільники закладів, які надають соціальні послуги. [...]

За словами Наталі Заболотної, Вінниччина у багатьох напрямках роботи є авангардом у наданні соціальних послуг. [...]

Соціально-психологічна підтримка населенню, що постраждало від війни, передбачає єдину систему і реальні напрацювання, що ґрунтуються на індивідуальному підході до кожної родини. Модель на рівні громади буде включати не лише соціальний захист населення, а й низку інших аспектів, зокрема: медичне обслуговування, правову допомогу, а також діяльність, пов'язану із навчанням дітей, психологічну підтримку фахівців за різними напрямками.

Під час наради директор Вінницького обласного центру соціальних служб Олена Стоялова підкреслила: «Це завдання не є надскладним і його можна реалізувати на рівні громад. Модель соціально-психологічної підтримки, яку ми пропонуємо запровадити, уже відпрацьовувалася, виходячи з позицій тергромад, незалежно від їхнього рівня. У першу чергу, йдеться про надання підтримки внутрішньо переміщеним особам, учасникам бойових дій та сім'ям захисників і захисниць України».

Загалом до роботи мають долучатися усі структурні підрозділи, які працюють у громадах, а також фахівці соціальних закладів. Але єдиний підхід і однакові правила колективної роботи і взаємодії сприятимуть тому, що кожна родина зможе отримати саме ті послуги, яких вона потребує.

Присутні також ознайомилися з алгоритмом надання психологічної підтримки і послуг...

<https://freeradio.com.ua/psykholohichna-pidtrymka-ta-zbir-humdopomohy-ia-k-pereselenka-zi-slov-ianska-dopomahaie-litnim-liudiam-v-evakuatsii/>

Психологічна підтримка та збір гумдопомоги. Як переселенка зі Слов'янська допомагає літнім людям в евакуації

Д. Браславський

14.01.2023

Наталія Бондаренко зі Слов'янська останні 5 років допомагає людям поважного віку. Коли в Україні спалахнула повномасштабна війна, жінка мусила виїхати з рідного міста, але своєї справи не покинула. Зараз вона продовжує займатися доброчинністю вже у Кропивницькому. [...]

Не гаючи часу, жінка започаткувала клуб скандинавської ходи для людей поважного віку. До занять долучилися не лише місцеві, а й переселенці з Маріуполя, Миколаєва, Харкова, Сєвєродонецька та Лимана. Спількування допомагало їм долати травматичні спогади й сприяло адаптації на новому місці.

Та дуже швидко Наталія зрозуміла, що для людей, які втратили все, цього недостатньо.

“Саме тому я заснувала проєкт “Психологічна допомога людям поважного віку. Подолання травми. Техніки зцілення”. Його підтримала німецька міжнародна організація GIZ, а в процесі реалізації ми залучили експертів-психологів для розробки адаптованої програми з подолання травм для людей поважного віку”, — каже жінка.

За її словами, в рамках проєкту допомогу психологів змогли отримати вже 150 літніх людей.

Також у Кропивницькому вдалося відкрити гуманітарний хаб “Вік щастя”, де люди поважного віку можуть відвідати комп’ютерну школу, воркшопи з арттерапії та інші заняття. Також там можна отримати юридичну та психологічну допомогу, а для охочих зайнятися спортом працюють гуртки скандинавської ходи та пілатесу. [...]

Люди поважного віку, які мешкають у Кіровоградській області та потребують соціальної допомоги, можуть звернутися до Наталії через [Facebook-сторінку](#) її організації.

<https://chervonograd.city/articles/261338/kompleksna-psihologichna-dopomoga-pereselencyam>

Комплексна психологічна допомога переселенцям

Е. Синєгубова

23.01.2023

Проєкт «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, що постраждали в результаті російсько-української війни» – це вже другий етап комплексної програми допомоги переселенцям, які знайшли тимчасовий притулок у громадах Львівщини. Реалізують проєкт громадські організації «Міст 3.10» з Луганщини та «Дій-Я-Ти» зі Львівщини у партнерстві з Червоноградською міською радою та за фінансової підтримки Федерального Уряду Німеччини.

Важливим аспектом є те, що ініціатори та організатори проєкту – переселенки Ірина Сельницька, Елеонора та Марія Синегубови. Російська агресія позбавила їх власних домівок ще у 2014 році. Власний досвід помножений на щире прагнення допомогти іншим людям овогтатися та відновитися після пережитих травматичних подій дозволив запропонувати комплекс заходів, спрямованих на психологічну стабілізацію і адаптацію до нових життєвих умов.

Комплекс складається з трьох основних напрямків:

- групова та індивідуальна робота з психологами Наталією Дячук і Катериною Зинчак,
- курс із оздоровлення «Сила духу та сила тіла»,
- тваринотерапія.

Тематику психологічних тренінгів та корекційно-розвивальних занять визначили на підставі висновків попереднього етапу проєкту.

Програма компоненту психологічної підтримки у рамках проєкту «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, що постраждали в результаті російсько-української війни» спрямована на активізацію пізнавальної потреби (в тому числі і потреби в самопізнанні), розвиток мотиваційної сфери особистості та найбільше – на покращення соціальних навичок взаємодії.

Були враховані переломні моменти, що обумовлені зміною способу життя, статусних ролей та кризовими обставинами, що відбулися в житті людей, які увійшли в цільову групу проєкту.

Серед проблем, про які йшла мова на етапі ввідного анкетування, учасники говорили про складнощі у спілкуванні з членами родини та іншими людьми, міжособистісні конфлікти, незадоволення соціальними відносинами, проблеми з офіційними організаціями, емоційне виснаження, недостатню адаптацію, втрату взаємності тощо.

Тому програма психологічної підтримки була розроблена таким чином, щоб підвищити різні рівні самоусвідомлення: тілесний рівень, емоційно-вольову, потребово-мотиваційну, діяльну сферу та соціальний рівень самоусвідомлення.

Перший етап проєкту мав назву «Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, що постраждали в результаті російсько-української війни». І тоді ми працювали в основному з важкими стресовими станами, надавали допомогу у сприйнятті змін і поверненні до життя, створенні нових життєвих перспектив.

Зараз проєкт має назву «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, що постраждали в результаті російсько-української війни». Тобто люди за час перебування в громаді поступово почали давати раду внутрішньо-особистісним проблемам і на перший план вийшли питання соціальної адаптації до нового середовища, конструктивної взаємодії з середовищем, в якому вони зараз перебувають.

В той же час на індивідуальних консультаціях більшість звернень стосувалася питань власного здоров'я, проблем зі сном, переживань за дітей, родичів, які залишилися на окупованих територіях, особистісних агресивних реакцій, тривожних станів, низького самоконтролю, апатії. В групових заняттях було поєднано «діяльнісні» методи (ігротерапія, арт-терапія, музикотерапія) з «терапією словом».

Завдання курсу оздоровлення «Сила духу та сила тіла» – гармонізувати дві сили людини. Сила духу – це те, що веде до внутрішньої свободи. Сила тіла – це здатність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень. Курс оздоровлення включає групові заняття з відновлення фізичного стану за практиками ЦиГун та індивідуальні заняття – оздоровчий фізичний масаж тіла, безконтактний масаж EMF BalancingTechnique. [...]

Тваринотерапія – потужне джерело позитивних емоцій. Кожна локація – унікальне поєднання життєдайної сили природи і людських талантів. ...

Кожна зустріч, подорож, розмова – маленький крок на шляху примирення з собою і життєвими обставинами. Набуття сили і натхнення знайти власний шлях, подолати виклики і побачити світло у віконці рідного дому. Комплекс засобів допомоги людям, які страждають від війни, має бути різноманітним і багаторівневим.

Усвідомлення в суспільстві глибини травми, яку переживають переселенці і люди, які залишаються на прифронтових або окупованих територіях – важлива складова, на якій ґрунтується якість надання соціально-психологічної допомоги постраждалим. Це тривалий і непростий процес, але інакшого шляху немає. Команда проекту продовжуватиме та розширять поле діяльності та, безумовно, ділитиметься набутим досвідом зі всіма, для кого допомога людям, які постраждали від війни – власний свідомий вибір.

<https://rivne1.tv/news/141793-de-u-rivnomu-nadayut-psikholohichnu-dopomohu-video>

**Де у Рівному надають психологічну допомогу (ВІДЕО)
06.01.23**

Психологічна підтримка під час війни. У Рівному надають психологічну допомогу для внутрішньо переміщених осіб, людей у зоні ризику та кожному, хто цього потребує. Де та як можна отримати психологічну підтримку - дивіться далі у сюжеті.

У Рівному кожен може отримати психологічну допомогу. До прикладу, надає такі послуги медичний заклад "Ювілейний". Вони взяли участь у проекті юсейду по наданню комплексної допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Працює цей проект з червня 22 року. Кординатор проекту, Валентина Дука розповідає, що окрім ВПО, психологічну допомогу надають людям у зоні ризику та кожному, хто цього потребує.

За результатами досліджень, через війну 70% українців перебувають у стані стресу. Номери телефонів за якими можна звернутися за психологічною допомогою ви можете побачити на екрані. ([Відео на YouTube](#)).

<https://www.telegraf.in.ua/kremenchug/10113894-ljudina-v-bidi-u-kremenchuci-nadajut-socialno-psihologichnu-dopomogu-postrazhdalim-vid-vijni.html>

**«Людина в біді»: у Кременчуці надають соціально-психологічну допомогу постраждалим від війни
04.01.2023**

У Кременчуці надають професійну соціально-психологічну допомогу дорослим і дітям, постраждалим від війни.

Про це повідомили у пресслужбі Кременчуцької міської ради.

Отримати психологічну підтримку можна за номерами:

067 147 95 38;

067 146 29 72;

067 147 28 04.

Звертатись за допомогою до кваліфікованих спеціалістів можуть як тимчасово переміщені особи, так і місцеві жителі.

Довідково: проект «Надання багатогалузевої гуманітарної допомоги постраждалому від конфлікту населенню в Україні» реалізується спільно з Благодійним фондом «Посмішка ЮА» у партнерстві з чеською гуманітарною організацією «Людина в біді».

Фінансується програма Європейським Союзом.

<https://drohobych.city/articles/266322/desyatki-lyudej-v-den-i-kozhen-potrebuye-dopomogi-yak-pracyuye-konsultacijnij-centr-dlya-vpo-u-drogobichi->

**Десятки людей в день і кожен потребує допомоги: як працює консультаційний центр для ВПО у Дрогобичі
16.01.2023**

У вересні 2022 року в Дрогобичі при районній військовій адміністрації за ініціативи Львівської обласної військової адміністрації запрацював консультативно-координаційний центр для переселенців. Менш ніж за пів року менеджери, психологи, соцробітники та юристи прийняли 1 916 ВПО, з яких 752 людей звернулось вже в цьому році.

Психологічна допомога - невіддільна частина підтримки переселенців

Психологиня консультативно-координаційного центру Уляна Чапля розповідає, що у час війни психологічне здоров'я особливо важливе. Людям складно впоратись зі своїми емоціями – йдеться як про ВПО, так і про місцевих мешканців:

“Тривога, страх, неспокій, безсоння, хвилювання за рідних, за тих, що залишились вдома і не виїхали в більш безпечне місце – це найпоширеніші проблеми з якими до нас звертаються. А ще – діти, їх адаптація. Коли діти вчаться онлайн, мають дуже мало спілкування, не хочуть нікуди йти, ні з ким не комунікують, закриваються в собі”.

Коли у координаційний центр звертаються із запитом “до психолога”, їх скеровують у фонди, які надають безкоштовну допомогу для ВПО.

“Якщо психолог бачить, що одноразової консультації не достатньо, то записує людину на подальші сесії. Буває і так, що сам клієнт каже, що йому вже достатньо, або ж хоче продовжити терапію пізніше, після якогось часу”.

За словами Уляни, дорослі, як правило, тривожніші. А от у дітей є захисна реакція, яка допомагає їм відсторонитись від проблеми.

“Ще є особливість – діти не розуміють проблеми. Вони тривожні, плачуть і не розуміють, що не так, не говорять про це. Тоді ми намагаємось йти іншим шляхом – наприклад, через арттерапію. Ми малюємо свій страх, замуруємо його, і таким чином стає легше”. [...]

У консультативно-координаційному центрі безкоштовну психологічну допомогу надають не лише внутрішньо переміщеним особам, а й місцевим мешканцям, які її потребують. [...]

У центрі чекають на всіх ВПО, хто потребує допомоги.

Звернутись можна за телефоном – 067-471-02-45 або заповнити анкету [за посиланням](#).

Центр працює за адресою вулиця 22 січня, 28 (Дрогобицький центр культури та мистецтв «Каменярь») з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 17.00.

<https://v-variant.com.ua/u-ternopoli-pereselentsi-z-luhanshchyny-mozhut-otrymaty-medychnu-dopomohu-vid-chervonoho-khresta/>

У Тернополі переселенці з Луганщини можуть отримати медичну допомогу від Червоного Хреста

21.01.2023

Гуманітарний хаб Северодонецької громади в Тернопільській області розпочав співпрацю з Тернопільською обласною організацією Товариства Червоного Хреста України за підтримки Товариства Червоного Хреста Норвегії. Про це повідомляє Луганська обласна військова адміністрація.

У Гуманітарному хабі по вул. Грушевського, 5, прийматиме мобільна бригада у складі сімейного лікаря, медичної сестри, лікаря-гінеколога та психолога.

В них зможете отримати низку послуг.

Психолога:

- перша психологічна допомога;
- підвищення психосоціальної обізнаності щодо умов збереження психічного здоров'я (зниження тривоги, адаптація, дитячо-батьківські та подружні стосунки, особистісна криза);
- індивідуальне та групове консультування з питань психічного здоров'я;
- психосоціальна підтримка.

Прийом відбуватиметься за попереднім записом: +38 095 217 10 68.

Гуманітарний хаб працює за адресою: м.Тернопіль, вул. Грушевського 5.

Графік роботи: понеділок - п'ятниця з 10:00 до 15:00.

<https://bilozerka.info/yurydychna-ta-psyhologichna-dopomoga-dlya-zhyteliv-viddalenyh-sil-muzykivskoyi-gromady/>

Юридична та психологічна допомога для жителів віддалених сіл Музиківської громади

15.01.2023

13 січня команда проєкту “Допомога звільненим громадам Херсонської області” відвідала села Музиківської громади – Східне та Загорянівка, що знаходяться на межі з Миколаївською областю.

[...] Більшість людей, які сьогодні прийшли на прийом до спеціалістів мобільної бригади це люди середнього або похилого віку. Деякі зізнаються, що до сьогодні не виїжджали за межі домівок майже всю окупацію. За цей час назбиралося багато питань та проблем, які потребують вирішення. [...]

Наразі місцеві мають обмежений доступ не лише до надання адміністративних та юридичних послуг, а й потребують кваліфікованої психологічної консультації. Не дивлячись на те, що села зазнали не таких нищівних руйнувань, все ж таки жахи війни не обійшли і їх стороною. Є смерті, поранення, пошкоджені садиби. Деякі відчули на собі пресинг з боку “нової” окупаційної влади. При спілкуванні відчувається, що людям не вистачає підтримки, уваги, поради. У деяких сльози на очах. Мирні жителі, які стали свідками активних бойових дій та пережили окупацію, потребують окремої психологічної підтримки.

У селі Загорянівка на психологиню проєкту, пані Інну, чекав аншлаг та справжній виклик, з яким вона з успіхом впоралася – три години часу на роботу, дві групові консультації, дві групи зовсім різні за віком. [...]

“На зустріч по зниженню стресів прийшли жінки старшого віку. З одного боку жінки більш вразливі та емоційні, тому ця тема їх привабила. З іншого боку, вони вміють трансформувати одну енергію в іншу. Наприклад, коли нервуються або у тривозі – працюють по городу; “порають” господарство, прибирають тощо... Фізичні навантаження допомагають “спалювати” стрес.”- говорить пані Інна.

Жінки розповідали про свої страхи. Про те, як реагують на вибухи, на реактивні звуки винищувачів. Прислухалися до реакції свого тіла на страх. Опановували нові навички саморегуляції та зниження рівня тривожності та стресу. Розповідали одна одній як і що їм допомагає рятувати психіку.

Були серед присутніх і ті, хто втратив близьких. Зустріч допомагала “вилити” біль, розповісти на загальне переживання.

Особливої уваги у цей після окупаційний період потребують діти.

Другий груповий захід відбувся за участю дітей та їх матусь. Захід був жвавим та творчим. Працювали через картинки із своїми емоціями, більше себе розкриваючи та досліджуючи. Знімали напруження зарядкою. Протанцьовували зажими у тілі імпровізованими Па. Вразила різність та талановитість дітей. Хтось має схильність гріти інших, як сонце. Хтось – “золоті руки” майстра. Інші ж вміють щиро дружити та об’єднувати навколо себе інших.

В Східному ж на психологиню чекали індивідуальні сесії. Сміливість жінок переважила над сором’язливістю перед зустріччю з психологом. Як то кажуть, у деяких – “назріло”. Деякі прийшли із цікавості. Але просто так від психолога ніхто не пішов. Кожен отримав досвід, погляд на себе іншого й індивідуальну техніку для опрацювання власного стану, в залежності від запиту. [...]

Загалом найпоширенішими питання, які виникали стосуються розладу сну, харчування. Постійні “каруселі” думок, “накручування” та тривожності про все і всіх. Питання самозвинувачення, провини та заборони на радість та щастя. [...]

Робота мобільної бригади стала можливою в рамках проекту “Допомога звільненим громадам Херсонської області”, який реалізує ГО “Білозерський центр регіонального розвитку” за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID)

<https://zlatopil.com/all-news/shhastya-koly-tvoya-dytyna-posmihayetsya-dlya-postrazhdalyh-vid-vijny-u-kropyvnytskomu-organizuvaly-psyhologichnyj-teatr>

**“Щастя, коли твоя дитина посміхається”: для постраждалих від війни у Кропивницькому організували психологічний театр
15.01.2023**

Кропивницькі психологині Наталія Потапенко та Інга Кузнецова організували для людей, які постраждали від війни, психологічний театр.

І перша зустріч під назвою “Чарівна крамничка” відбулася у затишному приміщенні Альтернативної школи КрОК, інформує кореспондентка сайту Златопіль.

Близько 15 учасників, які вимушено приїхали в Кропивницький з Мелітополя, Слов’янська, Куп’янська, Харкова, Щастя та інших тимчасово окупованих міст, долучилися до заходу.

“Психологічний театр – це відновлення, пошук кола спілкування, відволікання від тяжких думок і занурення в ігровий світ, пошук себе в іншій ролі”, – розповідає психологиня ПМ “Інсайт” Інга Кузнецова.

Під час двогодинної зустрічі було безліч емоцій: сльози, сміх, подив, регіт. Але найголовніше, що на цей час учасники забули про свої тривоги. Люди прийшли родинами, з дітьми та партнерами. [...]

Інга Кузнецова та Наталія Потапенко вже півроку застосовують психологічний театр або метод психодрами в роботі з людьми, які зазнали травм від війни.

“Основна мета психодрами – це емоційна стабілізація, розморожування емоцій і пробудження внутрішньої дитини – спонтанної та творчої. Це є важливим ресурсом під час переживань складних життєвих подій. Ще дуже важливо, що люди починають спілкуватися, тому що ми соціальні і нам потрібна група. Перший психологічний театр ми з Інгою робили в Кропивницькому багато років тому і програвали питання, які хвилювали мешканців нашого міста, а зараз ми повернулися до цього формату, бо він дуже ефективний”, – каже кризова психологиня Наталія Потапенко.

Метод психодрами був створений під час Другої світової війни австро-американським психологом Якобом Морено. Мета психодрами — допомогти людині вирішити актуальні для неї проблеми. Ролями може служити будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів. Та ці ролі є важливими для людини в реальному житті. “Акторам” психодрами необов’язково мати акторський талант. Грати ролі може бути будь-хто, без винятків. [...]

На занятті все починається дуже просто зі знайомства, дарування емоцій один одному, розслаблення м’язів. І поступово люди, які на початку були стривожені і зажаті, починають посміхатися, спілкуватися і, загалом розслабляються.

“За весь час, скільки ми проводимо заняття, люди які забули як сміятися, знову почали це робити. Театр дає можливість стати режисером і актором своїх історій, можна реалізувати свої фантазії, можна навіть програвати внутрішні конфлікти. Ми поступово вчимо людей способам саморегуляції, коли вони навчаються приводити себе до тями в складних ситуаціях. Це невелика психологічна просвіта”, – розповідає пані Наталія.

Під кінець зустрічі три групи створювали свою казку, за допомогою чарівних предметів, які обрали раніше, і мали її продемонструвати. Всі чудово впоралися з цим завданням, а нові казки потрапили до живої книги “Кропивницькі казки сили”. [...]

За словами організаторів, такі заняття будуть проводитися систематично, зустрічі будуть відбуватися в різних форматах.

“Ми ще будемо долучати людей, адже це проект для всіх постраждалих від війни, яких у нас дуже багато. Він триватиме до травня місяця, а там ми можливо продовжимо в іншому форматі”, – розповіла пані Наталія.

Проект “Як відчуваються в Кропивницькому внутрішньо переміщені особи?” реалізується ГО “Територія успіху” в межах проекту “Спроможні та сильні”, що виконується Фондом Східна Європа за підтримки Швейцарії.

<https://suspilne.media/366680-proekt-druzniy-prostir-hersonci-zustrilis-z-psihologami-ta-vzali-ucast-u-majster-klasi/>

Проект "Дружній простір": херсонці зустрілись з психологами та взяли участь у майстер-класі

С. Білоус

25.01.2023

У Тернополі на базі фахового коледжу працює проєкт "Дружній простір". Його реалізують у п'яти українських містах за підтримки громадської організації "Фонд професійний розвиток Харкова" та німецької організації. Під час зустрічі можна поспілкуватись з психологом, взяти участь у майстер-класі та дитячих розвагах. [...]

Людмила Чайка – херсонська психологиня. У "Дружньому просторі" допомагає людям розв'язувати психологічні проблеми, пов'язані з війною.

"Я хочу донести до людей – не боятись робити перший крок, вийти з власної домівки, шукати земляків, місця, де зможуть скинути оце своє навантаження, тягар та де знову стануть нормальними людьми та далі опановувати життя", — каже Людмила Чайка.

На відкритті "Дружнього простору" проводила тренінги Ірина Каплун. Психологиня Тернопільського фахового коледжу навчала як контролювати емоції.

"Я намагалася зробити дружню, легку та доброзичливу атмосферу, щоб найбільше дітей відвернути від негараздів та чогось сумного. Щоб діти розуміли що в житті є не тільки труднощі, а можна робити акцент на позитивних аспектах", — говорить психологиня. [...]

Проєкт "Дружній простір" реалізується у п'яти українських містах за підтримки громадської організації "Фонд професійний розвиток Харкова" та німецької організації, розкажує заступниця директора Тернопільського фахового коледжу Оксана Редькова. Усі охочі могли долучитися до чотирьох локацій – анімаційне шоу для дітей, "Територія вибору", на якій можна було ознайомитися з професіями від фахового коледжу, групова та індивідуальна психологічна допомога і творча майстерня. [...]

Проєкт "Дружній простір" буде реалізовуватись пів року.

<https://suspilne.media/376928-na-poltavsini-diut-mobilni-brigadi-aki-nadaut-psihologicnu-ta-uridicnu-dopomogu/>

На Полтавщині діють мобільні бригади, які надають психологічну та юридичну допомогу

А. Кот, В. Гасенко

08.02.2023

Понад 600 людей отримали безплатну психологічну та юридичну допомогу від мобільних бригад. Вони діють на Полтавщині від початку повномасштабної війни. Про це Суспільному розповіла фахівчиня бригади Ганна Шпортун. За її словами, звернутися по допомогу можна у Полтаві, Лубнах та Кременчуці.

Харків'янка Марина приходила на прийом до мобільної бригади, аби отримати психологічну допомогу. Просить не показувати її обличчя та не називає прізвище.

"Через те, що трапилися воєнні дії в нас, я змушена була переїхати разом із сім'єю до Полтави. Ми проживаємо зараз у родичів. Кімнатка там невеличка, проживаємо ми втрюх – із чоловіком і з дитиною. Це сільська місцевість. З родичами конфліктна ситуація, самі розумієте, у чужому будинку, то на кухні постійні сварки. Можливо якісь поради дадуть, що робити в даній ситуації", – каже переселенка з Харкова Марина.

Про роботу такої мобільної бригади жінка дізналася від поліції. Від 24 лютого вони безплатно надають психологічну, юридичну та за потреби гуманітарну допомогу місцевим жителям і переселенцям, каже фахівчиня із соціальної роботи мобільної бригади Ганна Шпортун.

"Бригада складається із двох осіб – це фахівець із соціальної роботи та психолог. Кожна бригада має авто і можливість виїжджати на виклики. Співпрацюємо із державними установами, це з соціальними службами, поліцією, службами у справах дітей. Отримуємо інформацію про осіб, які потребують нашої допомоги. Клієнтами наших бригад є особи, що постраждали від сімейного насильства, або які знаходяться в такій кризовій ситуації. Зараз в умовах військових дій, досить багато людей вийшли за зону комфорту і мають певні проблеми у стосунках, сім'ї", – пояснює Ганна Шпортун.

"Можуть звертатися і чоловіки, і жінки. Буває, що звертаються і діти. Ми працюємо і з дітьми, це від 12 років. І найстаршій нашій клієнтці був 91 рік", – говорить психологиня мобільної бригади Надія Литвяк.

За словами Надії Литвяк, нині отримали допомогу 600 людей.

Усього на Полтавщині працює чотири мобільні бригади. Дві у Полтаві, а ще по одній у Лубнах та Кременчуці. Вони діють у рамках фонду ООН у галузі народонаселення України, а фінансуються урядами Великої Британії, Канади та Європейським Союзом.

"У нас проходить тут і стаціонарне консультування на офісі, ми домовляємося із людиною на певний час, коли їй буде зручно. Ми знаходимося зараз на базі бібліотеки №2. Допомагаємо зараз більше емоційно. Тому що дуже багато людей приходить, у яких є стресові ситуації, які накопичились за довгий період. Тим паче дуже багато людей втратили роботу", – розповідає бригади Надія Литвяк.

За її словами, планують надавати допомогу, доки у цьому буде потреба.

<https://bzh.life/ua/mesta-i-veshi/na-podoli-vidkrili-onovlenij-veteran-hub-foto/>

На Подолі відкрили оновлений Veteran Hub:

М. Іващук

09.02.2023

На вулиці Верхній Вал відкрили оновлений Veteran Hub. Це місце, де ветерани, їхні рідні та близькі можуть централізовано отримати безкоштовні консультації, а також підтримку в інтеграції у цивільне життя.

З початком повномасштабного вторгнення попередній простір Veteran Hub був зачинений з безпекових причин, адже розташовувався у приміщенні на 20-му поверсі стратегічного об'єкту.

“Тепер щасливі повідомити, що знайшли безпечне та зручне місце, у якому зможемо з тобою зустрітись”, – кажуть у просторі.

Тут можна отримати юридичні консультації, психологічну та кар'єрну підтримку, попрацювати, відвідати цікаві події та просто побути серед своїх, йдеться у повідомленні хабу.

Також в хабі є бібліотека, PlayStation і безперебійний інтернет. Працює генератор.

Адреса: вул. Верхній Вал, 2а, 2 поверх

Режим роботи: Пн-Птн з 11:00 до 21:00, Сб, Нд з 12:00 до 18:00

<https://rozhyshche.rayon.in.ua/news/575118-u-rozhishchi-punkt-bezkoshtovnoi-psikhologichnoi-dopomogi-nabirae-grupi-dlya-zanyat>

У Рожищі пункт безкоштовної психологічної допомоги набирає групи для занять

14.02.2023

Цей осередок психологічної підтримки діє від початку російської збройної агресії проти України при комунальній установі «Центр соціальних служб Рожищенської міської ради», повідомили 14 лютого на сайті Рожищенської громади.

У пункті є кімната соціально-психологічної підтримки сімей з дітьми внутрішньо переміщених осіб та членів сімей учасників російсько-української війни (студія особистісного розвитку дитини «Безпечний простір»).

Під час групових занять з арттерапії діти за допомогою засобів мистецтва звільняються від нав'язливих спогадів про руйнівні наслідки війни, про втрату рідних, соціалізуються до нових умов життя.

Під час індивідуальних занять з психологом діти та дорослі знижують рівень тих емоційних переживань, які довелося пережити, навчаються опановувати власні почуття та сприймати реалії війни.

«Якщо прагнете, аби дозвілля ваших дітей було цікавим та корисним, зголошуйтеся та записуйтеся для занять з психологом. Телефонуйте за номером: 068 5295245 (Карина, практичний психолог) або завітайте за адресою: місто Рожище, вулиця Грушевського, 12 (другий поверх)», – запрошують у повідомленні.

<https://www.prostir.ua/?news=u-vpo-hromad-mykolaivschyny-je-mozhlyvist-otrymaty-bezkoshtovnu-psyholohichnu-dopomohu>

У ВПО громад Миколаївщини є можливість отримати безкоштовну психологічну допомогу

16.02.2023

Громадською організацією “Херсонський центр прав людини” реалізується ініціатива «Надання психологічної допомоги для ВПО місцевих громад Миколаївщини на базі громадського центру сприяння реінтеграції ВПО» в містах Миколаївщини.

З початку повномасштабної війни у громадах Миколаївської області знайшли прихисток понад 50 тисяч вимушених переселенців. Разом із суттєвим збільшенням кількості населення зросло навантаження на соціальні установи місцевих громад.

Значно змінився психологічний стан ВПО, що приїхали до громад Миколаївщини, кожен обирає свій шлях адаптації до життя в постійному стресі протягом 6 місяців. Хтось втратив рідних, хтось тривожиться за своїх в Збройних силах України, а хтось важко переживає розлуку з близькими, що залишились на окупованій території.

Серед факторів, які впливають на емоційний стан в умовах війни є обмежений доступ до психологічної підтримки для боротьби з депресією, тривожністю та надмірним стресом. Аби допомогти ВПО залишатися в порядку, важливо вже зараз почати піклуватися про психічне здоров'я, тому запрошуємо Вас відвідати консультації психолога нашої громадської організації.

Консультації можливі як у форматі відео / телефонної розмови, так і (зважаючи на ситуацію) в текстовому листуванні або при офлайн зустрічі. Окрему увагу буде приділено дітям до 18 років, які стали свідками бойових дій та отримали сильну психоемоційну травму.

Для запису на консультацію зверніться за номером телефону +380 73 671 32 94 або напишіть на електронну адресу hersonskijcentrpravludini@gmail.com.

Діяльність здійснюється за підтримки Black Sea Trust for Regional Cooperation – a Project of the German Marshall Fund of the United States.

<https://susplne.media/397124-bezkostovni-konsultacii-psiologiv-de-otrimati-dopomogu-mikolaivcam/>

Безкоштовні консультації психологів. Де отримати допомогу миколаївцям

О. Ворошилова, Т. Мілякіна

25.02.2023

У Миколаївській області отримати безкоштовну психологічну допомогу можна в центрах соціальних служб та центрах надання соціальних послуг. Працюють 20 психологів, які надають психологічну підтримку людям, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України, внутрішньо переміщеним особам.

Про це кореспондентам Суспільного розповіла директорка департаменту соціального захисту населення Миколаївської обласної військової адміністрації Оксана Єльчієва.

За словами Єльчієвої, психологічна допомога надається у вигляді індивідуальних консультацій (онлайн, офлайн та телефонне консультування), психокорекційних занять та психотерапії. Крім того, відбуваються психологічні тренінги для людей щодо стабілізації їхнього психічного стану...

У грудні 2021 року на території Миколаївської області розпочато реалізацію проєкту "Програма ЄС Міцні регіони — Спеціальна програма підтримки України".

"Завдяки проєкту, на базі закладів соціальної сфери Баштанської міської, Доманівської, Веселинівської, Березанської та Казанківської селищних територіальних громад створено Центри психолого-соціальної підтримки, де працюють психологи", — розповіла Оксана Єльчієва.

Також на території Миколаївської області психологічну підтримку надає Миколаївський офіс Громадської організації "10 квітня" (телефон — 0 800 332 858).

За словами психологині Тетяни Іванової, жителі Миколаївщини можуть звертатися до організацій у форматі "гарячих ліній":

Міжнародна гуманітарна організація "People in need" — тел. 0 800 210 174.

Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні — тел. 096 260 15 75 (з 10:00 до 18:00).

Товариство Червоного Хреста України "Давай поговоримо" — тел. 0 800 331 800

Миколаївський центр психічного здоров'я — тел. 0512 538 180.

Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні — 073 420 30 03 (з 10:00 до 21:00).

Миколаївський міський центр соціальних служб — 0 800 211 444.

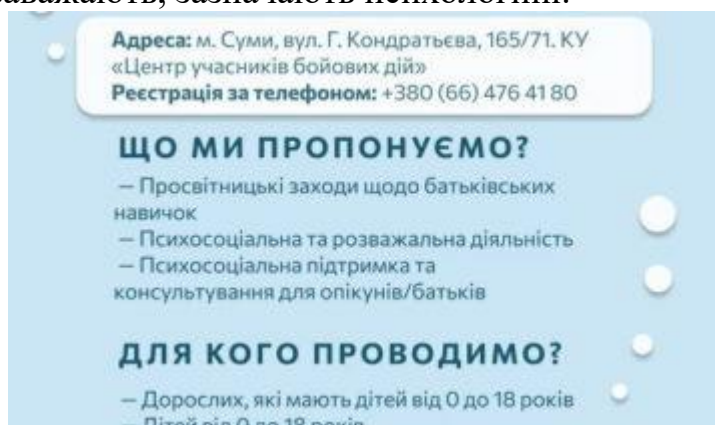
За словами директорки департаменту соціального захисту населення Миколаївської обласної військової адміністрації Оксани Єльчієвої, протягом 2022 року психологічну дорогому отримала 10 781 людина з числа внутрішньо переміщених осіб, осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах через окупацію або ведення бойових дій.

<https://rama.com.ua/sumchani-mozhut-otrimati-bezkoshtovnu-psihologichnu-dopomogu/>

**Сумчани можуть отримати безкоштовну психологічну допомогу
17.02.2023**

У м. Суми на базі Центру учасників бойових дій за підтримки БФ «AVSI» та БФ «Helpgroup» за фінансування Italian Agency for Development Cooperatio для мешканців Сумської тергромади тренінги в рамках безплатного курсу психологічної підтримки дітей і батьків проводять досвідчені психологи.

Основна задача даного курсу – зміцнення батьківсько-дитячих стосунків. Тренінги для дорослих спрямовані на формування ролі батьківства, пошук ресурсів батьківства. Заняття з дітьми направлені на формування стресостійкості, працюємо з неконструктивними емоціями, які заважають, зазначають психологині.



Аби потрапити на такий курс тренінгів, потрібно зареєструватися у гуглформі (див. нижче), потім вам перетелефонує адміністратор для узгодження днів, місця і часу, який найбільше підійде для вас. Потім учасників об'єднують у невеличкі групи і вже після починають працювати.

Кожна група відвідає п'ять тренінгів кваліфікованих психологів.

Як зареєструватися?

Заповніть форми реєстрації або телефонуйте +380 (66) 476 41 80.

Форми реєстрації:

– [для дорослих](#)

– [для дітей](#)

Програма розрахована на 120 учасників у місяць. Після реєстрації вам зателефонують протягом 5 днів та запросять на заняття.

https://www.zhitomir.info/news_212631.html

Психологічна і соцдопомога та місце для дозвілля: у Житомирі відкрили «безпечний простір» для жінок та дівчат

25.02.2023

«Вільна»: у Житомирі на вулиці Київська, 19/2 відкрили безпечний простір для жінок та дівчат.

Про це 24 лютого повідомила пресслужба Житомирської міської ради.

«Під час війни жінки та дівчата по всій країні стали ще більше вразливими до проявів гендерно зумовленого насильства і часто не знають, як отримати доступ до спеціалізованих послуг у подібних ситуаціях», – йдеться у повідомленні.

Саме тому Фондом ООН у галузі народонаселення було прийнято рішення створити безпечні простори для жінок та дівчат.

Зазначається, що «в межах таких просторів, у винятково жіночому колективі, буде змога займатися рекреаційними активностями, спрямованими на відновлення ресурсу, проводити дозвілля, а також отримати інформаційну підтримку щодо послуг і сервісів, пов'язаних з протидією гендерно зумовленому насильству»...

«Ми безмежно вдячні Житомиру, що у нас є можливість тут відкрити центр і працювати. Цей простір саме для того, щоб підняти рівень знань і можливостей, відкрити потенціал, про який раніше жінки навіть не здогадувались», — зазначає національна координаторка Проєкту «Вільна» Оксана Нечитайло...

У «Вільній»:

- усі активності модеруються професійними тренерками та майстринями та є безоплатними;
- ви можете отримати індивідуальну психологічну та соціальну допомогу;
- це місце для відпочинку дітей;
- тут завжди є світло та Інтернет.

Працює «Вільна» з 11:00 до 20:00, з Ср. по Нд. Знаходиться простір за адресою: вул. Київська, 19/2.

Для уточнення графіку, попереднього запису та за додатковою інформацією можна звертатися за телефоном: 098-440-12-72.

Проєкт реалізується за ініціативи ГО «Інноваційні соціальні рішення» в межах гуманітарного реагування UNFPA за підтримки USAID.

<https://khpg.org/1608811848>

Побачити світло серед темряви: кабінет психолога як частина правозахисту

**І. Скачко
22.02.2023**

Війна змінила багато речей. Зокрема, методи нашої роботи. Протягом останнього року Харківська правозахисна група надає не лише юридичну допомогу. [...]

ХПГ відкрила перший кабінет психологічної допомоги у жовтні — в Харкові почали працювати чотири спеціалісти. Серед їхніх клієнтів — не тільки люди, які залишилися без домівки через російські обстріли, вирвалися з полону, окупації, зазнали страшних катувань, але й волонтери, співробітники Харківської правозахисної групи та члени їхніх родин, навіть ті, хто виїхав за кордон (за необхідності сесії проходять онлайн). По суті, тягар психологічної травми сьогодні відчуває на собі кожен українець.

— Ми організували прийом у Харкові так, щоб кімната психолога була поруч із кімнатою юристів. І якщо під час правових консультацій виникає враження, що людині потрібна психологічна допомога, її просто відводять до сусідньої кімнати, — каже директор ХПГ Євген Захаров. — Наші психологи зробили за ці три місяці значно більше, ніж було заплановано. Ми зрозуміли, що психологічна допомога дійсно необхідна, дуже багато людей її зараз потребують і все це треба розширювати. Наші партнери в DIGNITY (Danish Institute Against Torture) запропонували проєкт, за яким психологічна допомога буде надаватися ще й у Київській та Львівській областях.

Психолог-консультант Наталія Захарченко, що працює у харківській приймальні, лише за місяць надала допомогу 35 клієнтам, це 72 години роботи.

— Відсотків 20-30 клієнтів приходять лише раз. Людям треба заспокоїтися, зняти стрес. Вони це отримують і йдуть, — розповідає Наталія. — Комусь достатньо двох-трьох разів. До мене, наприклад, звертаються хлопці, що були в полоні. Їм треба провести дві-три сесії, прибрати симптоми ПТСР (ПТСР — посттравматичний стресовий розлад). І ми це робимо. А є і такі, що потребують тривалої допомоги. Приходять люди похилого віку, а у них “багаж”, який вони тягнуть за собою по життю. Вони розуміють, що тут вони можуть розвантажитися, поговорити, їх вислухають.

— *З чим приходять люди?*

— З ПТСР-ом, гострим стресом, нав’язливими думками та ідеями. Є клієнтка, у якої на телефоні встановлено звук повітряної тривоги. Вона чує цей звук — і їй просто зле стає, вона відчуває фізіологічні прояви стресу.

До того ж війна, стрес загострюють психічні розлади, які були в людини і в мирний час. Зараз усі плачуть. Про що сльози? У всіх про різне. Є такі, хто нікого не втратив, у них нічого не зруйновано, а вони все одно плачуть, коли, наприклад, бачать військових. У всіх свої тригери. Хтось боїться наступу, не спить ночами через це.

Багато людей приходить із розлученнями на тлі війни. Це велика проблема. Їх дуже багато! Жінки виїхали, чоловіки залишилися в Україні. Не в усіх стосунки витримали випробування розлукою. Крім того, деякі жінки, що залишилися в Україні, виявилися сильнішими за своїх чоловіків. Цим жінкам важко бачити слабкого партнера поруч.

Та найбільше клієнтів серед людей, у яких було зруйноване майно. При чому є цікаве спостереження: люди, які працювали за наймом, легше проживають цю втрату. А людям, що мали свій бізнес, хоч невеличкий, тяжко... Особливо немолодим... Намагаємося знайти альтернативи, подумати разом, де шукати інвесторів... Люди бачать надію, світло попереду.

Працюємо з людьми, у яких загинули рідні. Їм також треба дати якийсь світло... Знайти індивідуальну історію, щось, що може дати розраду. Є жінки, які втратили синів...

— *Що може дати розраду матері, у якої загинула дитина?*

— Серед клієток є жінка, яка працює у пологовому будинку. Вона каже: “Коли я приймаю пологи, я думаю: може, і мій син народився десь?” Хтось вірить у переселення душ. Хтось у життя після смерті. Взагалі, я завжди питаю про ставлення до Бога.

— *Що нас очікує після війни? Яким буде психологічне здоров'я українців?*

— Явні ознаки посттравматичного стресового розладу будуть у багатьох людей, хто жив поблизу фронту, хто пережив обстріли. Але найскладніша ситуація, я гадаю, буде з військовими, що повернуться з війни. У багатьох із них ПТСР. Хоча, звичайно, все залежить від особливостей психіки кожної конкретної людини. Для ветеранів точно треба буде створювати реабілітаційні психологічні програми, центри, в яких люди, що пережили схожий травматичний досвід, зможуть розмовляти на рівних, у колі своїх.

— *Як кожен із нас може піклуватися про своє психологічне здоров'я вже сьогодні?*

— Важливо розділити те, на що ми можемо вплинути, і те, на що ми впливу не маємо. Якщо ми на щось не впливаємо, ми можемо це прийняти або уникати цього. Це особистий вибір кожного. Як кожен із нас може наблизити перемогу? Хтось просто молиться. Хтось насмажить пиріжків і віднесе військовим на пост. У кожного буде щось своє. Вбити Путіна я не можу. Не варто перейматися тим, на що я не маю впливу. [...]

Рік роботи Харківської правозахисної групи в умовах війни показав: правозахисна діяльність не обмежується залогом суду. І завдяки допомозі донорів, нам вдалося втілити ідею всебічної підтримки постраждалих.

— Ми маємо зробити так, щоб наша організація мала можливість надавати всі види допомоги тим, хто до нас прийшов, — каже Євген Захаров. — Йдеться не лише про роботу з психологами. У нас домовленість із Харківською обласною психіатричною лікарнею. Якщо людині потрібен не психотерапевт, а психіатр, у цій лікарні допоможуть, візьмуть у стаціонар. Ми співпрацюємо з Інститутом терапії: наші клієнти, які потребують обстеження спеціалістів, можуть відвідати консультативну клініку Інституту. Якщо потрібна судмедекспертиза, ми її робимо також за рахунок гранту DIGNITY. Тобто у Харкові це працює. І тепер зрозуміло, що така модель має працювати у кожному українському місті.

<https://leopolis.news/post/80501/starosambirska-miskrada-realizue-proekt-psyhologichna-dopomoga-v-chas-viyny>

Старосамбірська міська рада реалізує проєкт «Психологічна допомога в час війни»

М. Сенейко

21.02.2023

Старосамбірська міська рада реалізує проєкт «Психологічна допомога в час війни». Вона це робить за підтримки БО «Людина в біді» та у співпраці з ГО «ДЕСТИГМА».

У рамках проєкту представники громадської організації спільно з фахівцями центру надання соціальних послуг Старосамбірської міської ради розпочали проведення ряду заходів щодо психоемоційної підтримки мешканців громади.

Зокрема, тематичний захід відбувся у Старосамбірській ЗЗСО І-ІІІ ст. №2 з учнями 9-11 класів. Під час занять фахівці ознайомили дітей з психологічною природою стресу та шляхами боротьби з ним. Школярам було запропоновано основні техніки зцілення, які можна використовувати щодня для стабілізації свого внутрішнього стану.

Важливо, що в ході проведення заходу старшокласників цікавили методи підтримки та збереження психологічного здоров'я. Основними проблемними питаннями для них були причини суїциду, як допомогти людині з такою формою поведінки та вибір майбутньої діяльності...

Ряд подібних заходів, повідомили у міській раді, заплановано провести не лише у навчальних закладах, а й інших організаціях та структурах територіальної громади...

<https://suspilne.media/381791-rozvantaziti-fizicno-ta-emocijno-ak-pid-cas-vijni-u-lozovij-pracue-centr-dla-ditej-iz-porusennami-rozvitku/>

Розвантажити фізично та емоційно: як під час війни у Лозовій працює центр для дітей із порушеннями розвитку

С. Цветкова, Ю.Токар

13.02.2023

У Лозовій на Харківщині працює центр, в якому дітям допомагають психологічно адаптуватись до умов війни. Щотижня заняття в інклюзивно-ресурсному центрі відвідують близько 30 дітей.

З початку повномасштабного вторгнення центр працював дистанційно, а з вересня викладачі повернулися до індивідуальних консультацій... розповідає його директорка Оксана Шаламова. З дітьми нині працюють 11 фахівців-консультантів. В першу чергу вони допомагають дітям психологічно адаптуватися до занять під час війни...

За словами Шаламової, діти, які з початком повномасштабного вторгнення залишалися у місті, легше повертаються до занять. Вони поступово звикли до звуків сирен та літаків, а тим, хто виїжджав, потрібна додаткова психологічна допомога, каже директорка.

"Діти, яких батьки вивозили за межі країни, за межі міста без роз'яснення чому вони туди їхали, зараз мають багато агресії, багато дітей з аутоагресією, протестної поведінки. Тобто, треба розвантажити й фізично, треба корекція емоційно-вольової сфери", — пояснює Шаламова.

Навесні фахівці надавали психологічну допомогу переселенцям, а влітку підтримували людей, які втратили на війні рідних.

Зараз у центрі індивідуальні заняття проводять лише з тими дітьми, які мають складні порушення розвитку, говорить директорка...

<https://shotam.info/u-chernivtsiakh-zapustily-tsentr-dopomohy-shcho-nadaie-iurydychni-konsultatsii-pereselentsiam/>

У Чернівцях запустили Центр допомоги, що надає юрконсультації переселенцям

М. Конопльова

01.02.2023

У Чернівцях розпочав роботу Центр допомоги врятованим. Тут люди, які виїхали із зони активних бойових дій чи тимчасово окупованих територій, можуть отримати юридичну та соціально-психологічну підтримку.

Про це повідомили на фейсбук-сторінці Чернівецької обласної ради.

Зазначається, що це місце, де юристи допоможуть переселенцям вирішити питання з оформленням, відновленням, отриманням документів.

Психологи нададуть консультації, а кейс-менеджери допоможуть вирішити індивідуальні випадки, з якими стикнулися постраждалі від війни...

Також важливий аспект, яким компетентно займаються працівники Центру допомоги врятованим, – це психологічна допомога і реабілітація. У складних випадках, зокрема сексуального насильства, спеціалісти Центру довгостроково допомагають постраждалим побороти посттравматичний синдром та відновитись.

За допомогою Центру допомоги врятованим, громадяни зможуть отримати не тільки первинні консультації та допомогу, але також, за необхідності, спеціалізовані медичні, соціальні та правові послуги.

Адреса і контакти Центру: вул. Головна, 128, тел: +38 (098) 09 03 997; пн — пт з 10:00 до 18:00.

<https://shotam.info/u-lvovi-zapratsiuvav-tsentr-mentalnoho-zdorov-ia-video/>

**У Львові запрацював Центр ментального здоров'я (ВІДЕО)
М. Конопльова
01.02.2023**

Центр ментального здоров'я відкрили у приміщенні 1-ї міської поліклініки Львова на вул. Римлянина, 2.

Про це повідомили у пресслужбі Львівської міської ради.

Зазначається, що саме тут і дорослі, і діти, можуть отримати допомогу фахівців. Центр відкрили у партнерстві з україно-швейцарським проектом «Психічне здоров'я для України» (MH4U) за грантові кошти. Це вже п'ятий такий заклад у медичних закладах Львова...

Унікальність центру ментального здоров'я в тому, що тут надають психосоціальні послуги на безкоштовній основі з врахуванням усіх потреб людей: лікарі працюють як з дорослими людьми, так і з дітьми, віком від трьох років, сімейними парами та людьми похилого віку.

У центрі допомагають при таких проблемах, як: депресивні стани, страх, психосоматичні та психотичні розлади, агресія, посттравматичний стресовий розлад та гостра реакція на стрес, тривожні розлади (фобії, панічні атаки), розлади харчової поведінки, біполярний розлад та інше.

Записатися на прийом можна за телефонами: реєстратура – 2756947; 0675223132; телефон центру психічного здоров'я – 0671070436. Звернутися можна за скеруванням лікаря, за рекомендацією фахівця соціальних служб, або самостійно.

Відзначимо, що Центри психічного здоров'я уже діють у Львові:

- у поліклініці дитячої лікарні святого Миколая на вул. Орлика,
- у 5-тій лікарні на вул. Чупринки,

- у 5-тій поліклініці на вул. Виговського,
- у 2-гій поліклініці на вул. Симоненка та на базі центру НЕЗЛАМНІ на вул. Мазепи.

<https://shotam.info/budynok-voina-u-lvovi-zaproshuie-na-zaniattia-u-hrupakh-samodopomohy/>

Будинок воїна у Львові запрошує на заняття у групах самодопомоги

М. Конопльова

26.02.2023

У Будинку воїна у Львові функціонують групи самодопомоги, куди запрошують долучатися всіх охочих.

Про це повідомили на сайті Львівської міської ради.

Розповідається, що у невеликих групах учасники розмовляють про переживання та знайомляться з метафоричними картами.

Група самодопомоги — це своєрідний розмовний гурток за участю певної кількості осіб. Формат таких зустрічей побудовано як спільну творчу гру для покращення комунікації, заохочення висловлювання та стимулювання уяви за допомогою різних інтерпретацій.

«За допомогою карт ми звертаємося до своєї підсвідомості, в якій, як ми знаємо, містяться відповіді на всі наші запитання. Карти допомагають опрацьовувати всі моменти, які служать для нас причинами тривоги та внутрішніх переживань, також вони дозволяють знайти наші власні ресурси, які сприятимуть вирішенню завдань і досягненню цілей, що стоять перед нами», – пояснюють тренери.

Організатори наголошують, що завдяки взаємній підтримці люди насамперед рятують самих себе.

Зареєструватися на сеанси у групі самодопомоги безоплатно може кожен охочий. Для цього треба заповнити форму, розміщену за [ПОСИЛАННЯМ](#). Заняття відбуваються за підтримки Ресурсного центру ГУРТ.

<http://centre7.org.ua/psykholohichna-dopomoha-meshkantsiam-deokupovanykh-terytoriy/>

Психологічна допомога мешканцям деокупованих територій

08.03.2023

Чимало жителів України, котрі певний час перебували під російською окупацією, гостро потребують психологічної допомоги. Люди тривалий час не показували жодних емоцій, терпіли, надягали «маски», щоб вижити, чинити спротив окупантам, приховували свій стан. Тому зараз «виходить» назовні те, що було глибоко приховано. Інколи люди воліють виговоритися, поплакатися про те, що у них все життя зруйноване, тож воно зупинилося. У стані відчаю відчувається цілковита безпорадність... [...]

На думку головного координатора з надзвичайних ситуацій організації «Лікарі без кордонів» Крістофера Стоукса, люди в окупації жили у постійній атмосфері страху. Тому зараз є неабияка потреба у тривалій психологічній допомозі.

Життя в окупації – це складний досвід, що може мати низку негативних наслідків для психологічного стану людини. Віталій Климчук, доктор психологічних наук, експерт проєкту «Психічне здоров'я для України» у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської, поділився порадами для громадян, які повернулися з полону або проживають на нещодавно звільнених територіях.

Першочергові кроки:

1. Подбайте про нагальні потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Повідомте про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.
2. Пройдіть медичне обстеження у сімейного лікаря, працівників мобільних бригад або будь-якого іншого доступного фахівця та дотримуйтеся їхніх рекомендацій. Тривале зневоднення, недоїдання, недосип, постійний стрес і пережиття травм та втрат можуть мати негативні наслідки для здоров'я. За неможливості візиту зверніться по безоплатну медичну консультацію до контакт-центру МОЗ України за номером 0-800-60-20-19.
3. Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин. Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.
4. Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами, дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте у них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.
5. Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами. Поділіться з ними інформацією про чинні «гарячі лінії» підтримки, можливості отримати гуманітарну допомогу, розклад роботи амбулаторій тощо.

6. Будьте готові до змін у психічному стані: після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.
7. Зверніться по психологічну допомогу. Якщо протягом 2–3 тижнів стан виснаження, пригніченості, тривоги не проходить, потрібно відвідати консультацію у місцевих психологів, мобільних команд або зателефонувати на лінію психологічної підтримки Національної психологічної асоціації (єдиний номер з України 0-800-100-102 працює з 10:00 до 20:00 без вихідних, усі дзвінки безоплатні), або на інші «гарячі лінії».
8. Розпізнайте посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Після пережитого досвіду ви можете мати його ознаки: небажані спогади, думки, почуття, що зринають у пам'яті без вашого бажання, прагнення уникати певних місць, подій, людей, які асоціюються з пережитим досвідом, надмірна тривога, реактивність на певні звуки, запахи тощо. У цьому випадку обов'язково зверніться до фахівців із психічного здоров'я. ПТСР є розладом, що лікується.
9. Зупиняйте почуття провини. Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупиняти. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.

«Гарячі лінії» безоплатних консультацій:

- Урядова «гаряча лінія» – 15-45.
- Номер організації «Людина в біді» – 0-800-210-160 (цілодобово).
- Телефон довіри Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги у разі станів душевної кризи – (044) 456-17-02, (044) 456-17-25 (цілодобово).
- Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ) – 0-800-211-444 (з 10:00 до 20:00 щодня).
- Лінія запобігання самогубствам Ukraine LifeLine – 7333.

Куди ще можна звернутись в разі потреби

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.

Отримати допомогу можна, записавшись на онлайн консультації:
<https://cutt.ly/6JDuuff>

Lifeline Ukraine – «гаряча лінія», створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам та членам їхніх сімей, і згодом і всіх жителів України.

Отримати допомогу можна 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, цілодобово, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу можна за телефонами: 0 800 500 335; 116123.

Національна психологічна асоціація – професійне об'єднання, до якого входять понад 1000 психологів України. Працює у форматах аудіо-та відеодзвінків.

Отримати допомогу можна за телефоном: 0-800-100-102.

https://teren.in.ua/news/de-u-ternopoli-nadayut-psihologichnu-dopomogu-vimushenim-pereselencyam_395115.html

Де у Тернополі надають психологічну допомогу вимушеним переселенцям

01.02.2023

Є випадки, коли людям після побаченого та пережитого важко самотійно впоратись з емоціями, відтак за допомогою потрібно звернутися до фахівців.

Понад 85 тисяч вимушених переселенців на даний час проживають на території Тернопільської області. Такі дані під час нещодавнього брифінгу озвучив голова Тернопільської обласної військової адміністрації Володимир Труш. Здебільшого це евакуйовані або люди, які приїжджають зі східних областей. Тут вони можуть отримати тимчасове житло, мінімальні продуктові набори, різноманітну гуманітарну, за потреби навіть психологічну допомогу. Адже є випадки, коли людям після побаченого та пережитого важко самотійно впоратись з емоціями.

У Тернополі діють центри і хаби, куди вимушені переселенці можуть звернутися за психологічною допомогою.

1. Тернопільський обласний центр соціально-психологічної допомоги «Родина» (м. Тернопіль, вул. Коновальця, 18)

Тут допомагають сім'ям та громадянам, які опинилися у складних життєвих обставинах. Для сприяння їх якнайшвидшому поверненню до нормальних умов життєдіяльності, допомогу надають в умовах цілодобового стаціонару, максимальний строк перебування в якому становить 90 діб. Окрім того, можна отримати індивідуальні послуги та консультації за телефоном (0352) 28-79-29, (067) 974-50-67 або на місці.

2. Гуманітарний хаб для внутрішньо переміщених осіб з Луганщини (м. Тернопіль, вул. Михайла Грушевського, 5-А)

Хаб надає підтримку внутрішньо переміщеним особам з окупованих територій Луганської області. Тут відвідувачі зможуть отримати гуманітарну допомогу, професійні поради з питань працевлаштування, юридичні та психологічні консультації тощо. Графік роботи центру – у будні з 10:00 до 15:00.

3. Сайт “Психологи-волонтери Тернополя”

[Сайт](#) і [фейсбук-група](#) створені тернопільськими психотерапевтами та психологами-волонтерами. Тут можна отримати першу психологічну та психотерапевтичну допомогу членам родин воїнів АТО, тимчасовим переселенцям, воїнам, які повернулися з зони проведення бойових дій, родичам загиблих військових.

4. Проєкт соціально-психологічної підтримки «Поруч»

Проєкт має центри у багатьох областях України. Важливу увагу тут приділяють психологічній допомозі дітям, які чи не найбільше переживають та страждають від війни. Проєкт передбачає робочу групу психологічної підтримки, арттерапію, майстер-класи, розвиток здорового харчування та спортивні зустрічі для дітей. Заняття проходять у форматі онлайн, для цього потрібно обрати категорію, до якої належите та заповнити форму на сайті poruch.me.

5. Центр “Я - Маріуполь” (м. Тернопіль, площа Героїв Євромайдану, 9)

Сюди можуть звернутися внутрішньо переміщені особи для отримання соціальної, юридичної, медичної, психологічної та гуманітарної допомоги. Також у центрі облаштували дитячий ігровий куточок. Тут дітлахи можуть провести час під наглядом волонтерів. Ідея створення центру покликана, перш за все, підтримати людей, які втратили домівки, та допомогти відновити їм віру в себе.

Крім хабів, проєктів та організацій є також різноманітні чат-боти, спільноти та групи у соціальних мережах, де можна отримувати психологічну допомогу.

<https://fastivnews.city/articles/266001/psihologichna-ta-gumanitarna-dopomoga-u-glevasi-yak-otrimati-bezkoshtovno>

Психологічна та гуманітарна допомога у Глевасі: як отримати безкоштовно

14.02.2023

Війна в Україні триває вже майже рік. Реагуючи на запити та виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи та сім'ї з вразливих категорій населення, у смт Глеваха Фастівського району із січня 2023 року почав працювати центр допомоги. У рамках проекту #SOSДІТИ українські родини, які постраждали через війну, мають можливість отримувати там гуманітарну, психологічну та юридичну підтримку. У центрі для роботи залучені два кваліфіковані психологи.

У чому суть

«Сьогодні, в умовах воєнного стану, в нашій об'єднаній територіальній громаді люди знаходять прихисток і допомогу. Ми підтримуємо вразливі категорії населення, які зараз особливо чутливі до викликів», - зазначила Світлана Карповець, регіональна координаторка центру в Глевахівській громаді.

Допомагати долучаються усі небайдужі мешканці, при чому з великим ентузіазмом та вірою в справу. Так, у звичайний робочий день до розвантаження гуманітарної допомоги долучився й офіцер поліції Глевахівської громади капітан Андрій Нагорний.

Послуги в центрі надаються на базі Комунального закладу Глевахівської селищної ради «Глевахівський центр надання соціальних послуг».

Адреса: Київська обл., Фастівський р-н, смт Глеваха, вул. Вокзальна, буд. 18, а.

Графік роботи:

Пн-чт 8.00-17.00

Пт 8.00-15.45

Перерва 12.00-12.45

Проект #SOSДІТИ впроваджує «Конвіктус Україна» в рамках проекту «СОС Діти. Програма екстреної допомоги», який реалізується спільно з СОС Дитячі Містечка Україна.

Що було раніше

Нагадаємо, у Фастівській громаді працює мобільна бригада, яка [надає допомогу](#) тим, хто пережив насильство, або переселенцям, які вимушені були покинути свої домівки в зоні бойових дій. Отримати допомогу можна, залишивши заявку за телефоном (098) 336 02 95.

<https://dostyp.com.ua/novini/vihid-ye-u-kropivnickomu-postrazhdalim-vnaslidok-vijni-nadayut-bezplatnu-psihologichnu-dopomogu-foto/>

Вихід є: у Кропивницькому постраждалим внаслідок війни надають безплатну психологічну допомогу

Лілія Кочерга

03.03.2023

Вихід є. У Кропивницькому переселенцям надають безплатну психологічну допомогу. Під час занять використовують метафоричні карти, що допомагають розкритись та проговорити проблему. Що найбільше турбує людей та про вплив війни на психіку дізнавалися журналісти [Точки доступу](#).

Я буду пропонувати учасникам заходу обрати двері, які їм просто подобаються. Це не складне завдання, не треба заглиблюватися в якісь свої думки, але, насправді, на підсвідомості, людина обирає двері, які вона хоче мати щодо вирішення своєї проблеми.

Психологиня благодійного фонду Caritas Крорувнытські Дар'я Іщенко готується до терапевтичного заняття. Метафоричні карти – інструмент роботи. Учасник має визначити проблему та обрати одну зі ста карт із зображенням дверей. Описати, чи відчинені вони та що за ними. Таким чином людина розкривається й проговорює те, що приховувала навіть від себе. Ці двері – і є шлях до вирішення проблеми.

"В мене там лишився чоловік – його поховали без мене", "Я хочу додому – але під українським прапором", "Я лишилася зовсім одна, мені ні з ким поговорити", – під час таких обговорень можна зрозуміти, наскільки складний шлях довелося пройти людям.

Попри все, майже в кожному монолозі є надія – "Наші хлопці відіб'ють моє місто", "Ми обов'язково повернемося додому", "За дверима нас чекає ще краще життя".

Найчастіше, розповідає Дар'я, у роботі з переселенцями психологи мають справу із болем втрати. Робота фахівця – допомогти його приглушити.

Найбільша проблема зараз для людей – це те, що вони втратили все, що наживали роками. І я говорю не лише про якісь матеріальні цінності. Деякі люди виїхали і зіштовхуються з тим, що втратили друзів, бо вони роз'їхалися, хтось навіть втратив когось із близьких, хтось бачив смерті, як закопують людей у них у дворі...

Вона розповідає, що нерідко звертаються й батьки із проханням попрацювати з їхніми дітьми.

Також приходять на консультації мами, які виїхали з дітьми. І навіть, якщо їхній будинок лишився цілим і чекає на них, в них виникають нові турботи. Не лише те, що вони втратили спокій, роботу, друзів... Вони ще й мають працювати з дитячими втратами. Дитина так само важко переживає навіть втрату свого конструктора, який не змогла взяти з собою. Може звинувачувати батьків, що вони її забрали від друзів, з улюбленої школи, улюбленого двору, не взяли велосипед чи самокат...

Війна – це дуже велика травма для всіх, – говорить психолог.

І, якщо людина не під час війни потрапляє в якусь критичну ситуацію, то поряд завжди є ті, хто може підтримати. Це люди, які не знаходяться в тій критичній ситуації. Якщо це, до прикладу розлучення, втрата будинку – пожежа, не дай Боже, втрата роботи... То нині ж всі абсолютно знаходяться в ситуації травми і піти, здається, нікуди.

Тетяна Вяскова у Кропивницькій із Херсона евакуювалася два місяці тому. Жінка досі не освоїлася на новому місці і тяжко переживає розлуку з домом. Сюди прийшла шукати моральної підтримки.

Стало дуже небезпечно і ми перебралися в більш-менш спокійний регіон. Але дуже тривожно нам і через те, що ми залишили в Херсоні, і тут свої є проблеми й труднощі. Дійсно, мені допомога потрібна. І Дар'я сказала, що є такий захід "Вихід є". Дуже назва така навіть, знаєте, суттєва і глибока. Будемо шукати вихід. Я вірю, що він обов'язково знайдеться.

Харків'янка Людмила Захарченко прийшла на заняття вдруге. Тут вона не лише шукає відповіді на проблемні питання, а й спілкується. У Кропивницькому жінка мешкає вже рік. Приїхала сюди із собачкою Ендрю. Сміється: коргі подарувала їй королева Англії.

Я сама тут. У мене тільки собачка. Отаке спілкування дуже потрібне. Звісно, я з собакою не буду спілкуватися так, як тут із людьми. Хоч раз на місяць отак кудись піти, а то ж весь час я з собачкою.

Нині українці готові звертатися до психолога, – кажуть спеціалісти. Це підтверджує і учасниця заняття з Краматорська Валентина Билкова.

Зараз усім треба психологічна допомога. Я теж вирішила прийти, поспілкуватися з людьми, бо одна справа, що ми спілкуємося там у групі, інша справа те, що спілкуємося вживу. Я вважаю, що це дуже корисно. Дякую людям за організацію, що не лишають нас наодинці зі своїми проблемами.

Робота із такими травмами – важка – зізнається психологиня Дар'я. До того ж, попри війну, психолог сам має бути в ресурсі.

Так, працювати важко. Важко вислуховувати історії, що розповідають люди, які, до прикладу, були під окупацією, які пережили втрату близьких... Це непросто, але працюємо для того, щоб допомагати, бо чим більше наших людей буде сповнених сил жити далі, тим швидше ми прийдемо до перемоги.

Група психологічної допомоги для переселенців працює при Українській греко-католицькій церкві. Щотижня тут чекають всіх охочих.

Звернутися можуть не лише переселенці, а й усі, хто цього потребує. За анонсами психолого-терапевтичних занять можна слідкувати на сторінці [БФ Caritas Kropyvnytskyi](https://2day.kh.ua/ua/kharkov/u-kharkovi-ta-12-naselenykh-punktakh-oblasti-pratsyuve-sluzhba-psykholohichnoyi-dopomohy).

<https://2day.kh.ua/ua/kharkov/u-kharkovi-ta-12-naselenykh-punktakh-oblasti-pratsyuve-sluzhba-psykholohichnoyi-dopomohy>

У Харкові та 12 населених пунктах області працює служба психологічної допомоги

22.03.2023

Служба працює у складі Харківського обласного центру соціальних служб.

Психологічну допомогу надають постраждалим через війну та переселенцям.

Станом на сьогодні Харківська регіональна служба психологічної допомоги працює у Харкові та 12 громадах області — у населених пунктах Мерефа, Чугуїв, Малинівка, Слобожанське, Зміїв, Ізюм, Оскіл, Первомайськ, Лозова, Мала Рогань, Сахновщина та Балаклія. Мобільні групи психологів щоденно мають виїзди по області. Про це повідомили у Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України.

Харківську регіональну службу психологічної допомоги населенню відкрили 1 березня. Вона працює у складі Харківського обласного центру соціальних служб. Регіональна служба психологічної допомоги була створена за програмою ментального здоров'я, яку ініціювала перша леді України Олена Зеленська, Мінреінтеграції, Харківська обласна військова адміністрація та волонтери. Фінансову підтримку надають США, Канада, Великобританія, Швеція, Швейцарія та Фінляндія.

Під час візиту у Харків 21 березня віцепрем'єр-міністр України Ірина Верещук оглянула Центр психологічної допомоги. Вона розповіла, що його вирішили відкрити після того, як був успішно реалізований аналогічний проєкт на Київщині. Це — проєкт, який передбачає надання психологічної допомоги людям, які постраждали від російської агресії, та внутрішньо переміщеним особам. Допомогу надають співробітники соціальних служб, психологи й волонтери.

"Сьогодні [21 березня — ред.] у Харкові маємо чудову можливість ознайомитися з тим, як на місцевому рівні успішно масштабовано проєкт першої леді з ментального здоров'я. Завдяки допомозі міжнародних партнерів та сприянню начальника ОВА Олега Синегубова для реалізації залучено соціальні служби, автономних психологів та волонтерів. Всі вони об'єдналися і злагоджено працюють для людей. Я була дуже здивована, бо думала, що побачу Центр, який лише розпочинає свою роботу, і нам потрібно буде координувати цю діяльність, докладаючи багато зусиль. Натомість я переконалася, що все вже зроблено", — сказала Ірина Верещук.

За словами голови Харківської обласної військової адміністрації Олега Синегубова, такі центри психологічної допомоги може відкрити кожна громада регіону. Для цього потрібно знайти кваліфікованих спеціалістів, облаштувати приміщення та купити машину для виїздів. Організувати процес створення центрів психологічної допомоги у громадах області планують "у найкоротший час". У Харкові, на думку Синегубова, можна відкривати їх у центрах надання адмінпослуг. Залучати до роботи — випускників психологічних факультетів.

Зазначимо, у Харківській регіональній психологічній службі діє "гаряча лінія". Додзвонитися до неї можна за номерами телефонів: 068-071-99-29, 050-071-99-29, 063-071-99-29.

<https://volynonline.com/u-volodymyri-organizuvaly-seminar-praktykum-na-temu-bazovoyi-psyhologichnoyi-dopomogy/>

**У Володимирі організували семінар-практикум на тему базової психологічної допомоги
24.03.2023**

23 березня у приміщенні туристично-інформаційного центру директорка інклюзивно-ресурсного центру та психологиня Олена Токарева провела семінар-практикум для всіх охочих та тему «Базова психологічна допомога. Специфіка комунікації з особами, які пережили травмуючі події».

Про це повідомляють на веб-сайті Володимирської міськради.

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. Щоб впоратися зі стресом власноруч та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, буде корисним знати мінімальний набір засобів базової психологічної допомоги.

Під час двогодинного семінару-практикуму його учасники дізнались як вчасно визначати ознаки стресу та стресових реакцій на нього, як впоратися з кризовими станами та стабілізувати психіку, а також засвоїли перевірені та прості техніки надання першої психологічної допомоги собі та оточенню.

Зокрема Олена Токарева розповіла про дієві засоби, як допомогти собі та ближньому у травмуючій ситуації. Ознайомила психологиня із психоедукацією як методом попередження травмуючого впливу та елементами комунікації у конфлікті. Окрім цього, були проведені вправи на правильне дихання, заземлення й активізацію когнітивної сфери.

Зазначимо, що подібні семінари проводились уже для колективів місцевих установ, які надають ті чи інші послуги особам, котрі могли пережити травмуючі ситуації у зв'язку з війною.

<https://kharkov.comments.ua/ua/news/war/2022/16512-u-harkovi-nadayut-psihologichnu-dopomogu-kontakti.html>

**У Харкові надають психологічну допомогу (контакти)
25.03.2023**

Постраждалі від війни можуть отримати допомогу у Харкові. Харківська регіональна психологічна служба надає всі види послуг з психосоціальної підтримки мешканцям Харківщини, а також працівникам органів влади та установ. Про це повідомляють "Коментарі. Харків" з посиланням на інформацію Харківської міської ради. окрема, для населення фахівці надають наступні послуги:

- психологічна допомога родичам полонених, зниклих безвісти чи загиблих;
- психологічна допомога після перебування в окупації чи полоні;
- психологічний супровід під час фіксації, документування та розслідування воєнних злочинів;
- психологічна та психосоціальна підтримка, консультування, реабілітація, психотерапія тощо.

Послуги для працівників органів влади та установ, що надають державні послуги:

- психоемоційне розвантаження;
- психологічний супровід;
- психологічне інформування та просвіта;
- навчальні та тренінгові програми.

ХРПС працює за адресою: пл. Свободи, 5.

Також мобільні групи надають психологічну допомогу в громадах області.

Домовитися про зустріч з психологом можна з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 17:00, за тел.: (068) 071-99-29; (050) 071-99-29; (063) 071-99-29.

<https://bahmut.in.ua/59-heroi/4400-dolaiemo-tryvozhnist-stres-ta-neypevnenist-v-sobi-iak-hromadska-orhanizatsiia-bahmutska-fortetsia-dopomahaie-pereselentsiam>

Долаємо тривожність, стрес та невпевненість в собі: як громадська організація “Бахмутська Фортеця” допомагає переселенцям

01.03.2023

Громадська організація "Бахмутська Фортеця" утворилася на початку 2015 року. Спочатку основним завданням організації було залучення громади до культурного та соціального життя міста. З початком повномасштабного вторгнення організація створила новий проєкт, який надає психологічну підтримку ВПО. Про те як саме працює ГО, з якими запитами звертаються бахмутяни, та як осередок в Вільногірську став другим домом для переселенців — читайте в матеріалі.

[...] Альона Щекодіна, членкиня ради, опинилася у місті Вільногірськ Дніпропетровської області, в перші дні свого перебування познайомилася з мешканцями громади, які активно допомагають вимушеним переселенцям і військовим. [...]

Як працює клуб?

Психологічний клуб працює щодня, окрім неділі. Для дітей та підлітків проводяться психологічні групові заняття та фізичні уроки, щосереді жінки під керівництвом психологині розслабляються на заняттях йоги, медитують. У суботу всі бажаючі беруть участь у психологічному театрі. Також раз на місяць планують проводити сімейні вечори та пізнавальні зустрічі "Тепер я знаю, що...". [...]

З якими запитами звертаються переселенці?

Пан Олександр, психолог клубу, зазначає, що основні запити з якими звертаються ВПО — це тривожність. У дорослих часто побутують конфлікти вдома, а стосовно малечі пріоритетними напрямками роботи є розвиток та соціалізація.

На заняття до психолога частіше за все приходять діти середнього віку, це 6-10 років.

“Для мене це не важко, бо я займаюсь цим ще з початку війни, тоді було звісно важче. Раніше ми більше працювали зі страхами сирен, а зараз дітки вже адаптувались до подій, і залишилась лише агресія, яку вони приходять з радістю виплеснути та зняти напругу. Також дітей зараз дуже напружує онлайн-навчання, вони досі не можуть до нього звикнути й адаптуватись”, — розповідає психолог.

Заняття в клубі тривають 2-4 години на добу. Крім того є документальна робота та перевірка текстів - це все робиться протягом дня. Працює пан Олександр з понеділка до суботи.

“У вівторок та четвер займаються діти віком від 3 до 5 років, а також підлітки. У понеділок та п’ятницю приходять дітки віком від 6 до 10 років. В середу на заняття приходять мами, а в суботу є психологічний театр”- пояснює деталі роботи психолог.

Як працюють з дітками?

У роботі з дітками психолог центру використовує напрямок казкотерапії, а також залучена ігрова терапія. З молодшою групою дітей проводять ігрові заняття за системою українського педагога Єфименко, а також використовують бейбі-йогу.

Батьки дітей, які відвідують центр, запевняють, що бачать позитивну динаміку. [...]

Як працюють з дорослими?

Для дорослих в центрі проводять просвітні бесіди, тести й арт-терапію, медитацію та йогу. Щоб виконувати такий обсяг роботи Олександр працює в команді з пані Світланою, вона його помічниця.

“Світлана займається спілкуванням з людьми, скидає інформацію в чат, спілкується з батьками. Також вона займається йогою, а я суто психологічною роботою. Вона робить фізичні вправи, а я психологічні. Вона допомагає мені працювати з матусями. Бо я розмовляю професійною мовою, а вона «переводить» їм все на звичайну, щоб було зрозуміліше й легше”, — наголошує психолог.

Пані Світлана наголошує, що із дорослими проводять заняття з корекційної гімнастики та йоги. Гості роблять дихальні вправи, вправи на увагу, самомасаж. Дорослі часто приходять з фізичними проблемами здоров’я - це стопи й хребет, а у дітей часто проблеми з зором через часті гаджети в сучасному світі...

Організація психологічної допомоги військовим. Практичні поради

<https://armyinform.com.ua/2023/01/13/garyacha-liniya-kryzovoyi-pidtrymky-uvf-czilodobova-psyhologichna-dopomoga-veteranam-ta-yihnim-rodynam/>

Гаряча лінія кризової підтримки УВФ: цілодобова психологічна допомога ветеранам та їхнім родинам

**В. Вілюра
13.01.2023**

Іноді буквально один дзвінок може дати полегшення, підтримку й бодай якусь впевненість у завтрашньому дні. Торік Український ветеранський фонд Міністерства у справах ветеранів запустив гарячу лінію кризової допомоги для ветеранів та членів їхніх родин. Відтоді, за пів року роботи, надійшло вже понад сім тисяч дзвінків. У 2023 році проєкт планують масштабувати.

— Україна набуває досить потужного досвіду, адже такої кризової ситуації, як у нашій країні, нині немає ніде у світі. Тому психологи не лише надають допомогу, а й на майбутнє напрацьовують нові методики взаємодії з тими, хто її потребує, — зазначила Міністр у справах ветеранів України Юлія Лапутіна.

Психологи, які надають цілодобову допомогу, кажуть, що звернення на лінію бувають дуже різними: хлопці дзвонять уночі з передової, щоб просто виговорити свій страх. Дівчата телефонують, коли чекання та страх за кохану людину нестерпно зжирає зсередини. Батьки, які не знають, як їхні рідні в полоні, і батьки, які втратили на війні синів або дочок. Телефонують люди й під час масованих обстрілів, коли несила здолати паніку й потрібно, щоб хтось був поряд, навіть якщо цей хтось по той бік слухавки.

— Був дзвінок від дружини воїна, який перебував на нулі. Ми поспілкувалися з нею, й наприкінці вона сказала дуже важливу річ: «Якби я знала, що мені стане легше, я б зателефонувала набагато раніше», — розповідає психологиня гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду Тетяна.

Проєкт реалізують за сприяння програми «Український фонд швидкого реагування», яку втілює IREX за підтримки Державного департаменту США. На гарячій лінії за номером: 0 800 33 20 29 — працюють 12 досвідчених фахівців-психологів. Формат роботи — цілодобовий. Без вихідних і свят.

<https://shotam.info/minveteraniv-i-uriad-nimechchyny-zapuskaie-proiekt-psykhosotsialnoi-pidtrymky-veteraniv/>

Мінветеранів і уряд Німеччини запускає проєкт психосоціальної підтримки ветеранів

Марина Конопльова

14.03.2023

В Україні стартує новий проєкт щодо посилення підтримки українських ветеранів війни та їхніх сімей – «Шлях стійкості».

Про це повідомили у пресслужбі Міністерства у справах ветеранів України.

Проект запускають у співпраці з Міжнародною організацією з міграції (МОМ) та Міністерством закордонних справ (МЗС) Німеччини. Його фінансуватиме Уряд Німеччини на рівні **4,8 млн євро** та буде реалізовано впродовж **2023–2024 рр.**

Проект спрямований на підвищення стійкості України шляхом інтеграції на рівні громад, зміцнення психосоціальної підтримки ветеранів і членів їхніх родин, залучення позабюджетних коштів на розробку і впровадження ветеранських програм, посилення спроможностей ветеранської політики в регіонах.

Проект «Шлях стійкості» запроваджуватиметься за двома компонентами. Перший – спрямований на розвиток потенціалу Мінветеранів, місцевих органів влади та ветеранських організацій, в межах якого буде:

- розширено потужності 25 центрів ветеранського розвитку
- надано технічну експертизу Мінветеранів для розробки ветеранської політики та програм (залучення національних та міжнародних експертів)
- проведено дослідження факторів, які сприяють або обмежують реінтеграцію ветеранів
- організовано серію семінарів щодо результатів вказаних досліджень
- розширено потенціал організацій і установ, орієнтованих на ветеранів і пов'язаних з ними осіб
- проведено тренінги для сприяння діалогу у громадах
- організовано міжнародний форум щодо зміцнення довіри між ветеранами та державними інституціями та опубліковано звіт
- підтримано та спрямовано учасників навчання тренерів, щоб вести діалог із громадою для визначення рішень на основі громади.

Другий компонент – психічне здоров'я та психосоціальна підтримка, в межах якого буде:

- надавано психосоціальну підтримку ветеранам та членам їх родин, у тому числі через сімейні ретрити
- проведено навчання з метою створення системи підтримки ветеранів за принципом «рівний-рівному»
- розроблено та реалізовано кампанії з підвищення обізнаності про програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки
- проведено тренінги для працівників сфери ПЗПСП по всій Україні для підвищення їхніх навичок роботи з підтримки ветеранів та їхніх родин
- організовано форум «Добробут та стійкість ветеранів» та опубліковано звіт.

<https://mig.com.ua/dlia-vijskovykh-ta-ikh-rodyn-zapochatkuvaly-seriiu-psykholohichnykh-treninhiv/>

Для військових та їх родин започаткували серію психологічних тренінгів

10.02.2023

У запорізькому ПК «Металургів» відбувся перший такий захід, на якому жінки, мобілізовані з військової служби та дружини військовослужбовців змогли поспілкуватися з практикуючими психологами, попрацювати в групах чи отримати індивідуальну консультацію.

Демобілізовані з військової служби жінки змогли поспілкуватися з практикуючими психологами, обговорили проблемні аспекти повернення військових до цивільного життя. Крім того, фахівці надали поради дружинам військових щодо особливостей комунікації з чоловіками, які повернулися з фронту, поділилися навичками подолання стресу та контролю над емоціями.

<https://www.myvin.com.ua/news/18258-u-vinnytsi-nadaiut-bezoplatni-psykholohichni-posluhy-viiskovykh-ta-uchasnykiv-boiovykh-dii>

У Вінниці надають безоплатні психологічні послуги для військових та учасників бойових дій

02.02.2023

У Вінниці на базі КП «Міський лікувально-діагностичний центр» створили мультидисциплінарну команду фахівців з психологічної реабілітації, яка надає безкоштовні послуги для Захисників та Захисниць.

Спеціалісти працюють за програмою Міністерства у справах ветеранів України, пропонуючи свої послуги особам з інвалідністю внаслідок війни, учасникам бойових дій, війни, постраждалим під час Революції Гідності, а також членам сімей загиблих військовослужбовців.

Можна отримати такі послуги:

- психодіагностика;
- психологічна реабілітація;
- консультування;
- психотерапія
- групова психологічна допомога;
- психологічна просвіта та інформування.

Директор департаменту охорони здоров'я Олександр Шиш наголосив на важливості такої підтримки.

«Вкрай важливо надати їм якісну психологічну допомогу для боротьби з наслідками війни. Над цим працюють висококваліфіковані фахівці, а саме три практичні психологи та лікар-психіатр», - сказав пан Олександр.

Зауважимо, що 1 лютого команда психологів завершила свою першу групу психологічної реабілітації. Учасниками групи стали військовослужбовці однієї з військових частин Вінниччини.

Групу проводили практичні психологи МЛДЦ:

очільниця команди, кейс-менеджерка, практичний психолог, доктор філософських наук з Психології Тамара Кочубинська;

доктор психологічних наук, професор Ольга Паламарчук;

практичний психолог, магістр психології Лада Мазай.

У роботі застосовували сучасні техніки та практики кризової психологічної допомоги, травма-фокусованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії, групового аналізу та сучасної арттерапії. Метою роботи було покращення психоемоційного стану в боротьбі з наслідками бойового стресу.

Дізнатися детальніше про безоплатну програму можна за телефоном КП «МЛДЦ» 0-800-60-50-20, (0432) 60-50-20.

<https://www.unian.ua/war/viyskoviy-psiholog-viktoriya-kravchenko-biytsyam-na-fronti-vazhlivo-vigovoritisya-adzhe-nakopicheniy-stres-povinen-yakos-vihoditi-12114984.html>

М. Нетюхайло

Військовий психолог Вікторія Кравченко: Бійцям на фронті важливо виговоритися, адже накопичений стрес повинен якось виходити

19.01.2023

Військовий психолог, майор Збройних сил України Вікторія Кравченко розповіла в інтерв'ю УНІАН про психологічну підготовку мобілізованих, адаптацію військових після повернення з фронту, систему психологічної реабілітації в Україні та дефіцит висококваліфікованих психологів, а також порадила, як правильно спілкуватися з людьми, які отримали фізичні травми внаслідок війни.

Пані Вікторіє, як ви почали працювати саме військовим психологом? Де цьому навчалися?

У 2008 році я вступила до Київського національного університету ім. Т. Шевченка на спеціальність "Військова психологія". Впродовж п'яти років я навчалася там, була курсантом. Після випуску нас, як військовозобов'язаних, розподіляли по військових частинах. Мене було розподілено за моєю спеціальністю, тому з 2013 року свої теоретичні знання я почала використовувати на практиці.

Психологія - дуже тонка штука, є багато нюансів, тому навчання не закінчується: впродовж 14 років я постійно навчаюся і практикую. Нові напрямки – це зараз дуже актуально. Ми шукаємо найефективніший спосіб для допомоги людям, постраждалим внаслідок війни. Мова йде про ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Яка ваша місія на війні?

Як людини, свідомої українки, моя місія – це зробити все можливе й неможливе, все для того, щоб весь жах, який коїться в нашій країні, швидше закінчився. Щоб скоріше настала наша перемога, швидше прибрати усю нечисть з нашої землі. А місія як військового психолога – це морально-психологічне забезпечення кожного військовослужбовця індивідуально, та колективу в цілому. Найголовніше – це збереження життя і здоров'я як фізичного, так і психологічного.

Насправді у нас все тільки починається. Далі дуже багато роботи очікує на всіх психологів – і військових, і цивільних. Наша головна задача – убезпечити військовослужбовців від можливих наслідків їхніх травм, щоб вони повернулися потім до нормального життя. А зараз, в умовах бойових дій, щоб військові не усамітнювалися у своїх станах, працювати з ними регулярно, просто хоча б розмовляли.

А ще одна моя місія (коли є час і можливість) – у волонтерській діяльності. Мої підписники у соцмережах дуже допомагають. Ми організуємо збори на потрібні речі для військових. Також раніше збирали для внутрішньо переміщених осіб, зараз – для дітей-сиріт та діточок наших загиблих героїв й героїнь.

Розкажіть з вашої практики, що повинен знати та вміти військовий психолог?

Тут дуже широкий спектр, у двох словах не розкажеш. Але основне, на мою думку, військовий психолог – це людина, яка розуміється в усіх тонкощах військової служби, тобто знає усі нюанси статуту, проходження військової служби. Також психолог повинен вміти спостерігати за поведінкою бійців, вивчати її, і обов'язково розмовляти. Виговоритися – дуже важливо.

Крім того, військовий психолог повинен вміти навчити військовослужбовців у своєму підрозділі елементарним методам самопомоги під час виникнення стресових ситуацій і негативних психічних станів. І навчити так, щоб вони, дійсно, зрозуміли. Тобто доступною мовою, а не якимись зарозумілими словами, щоб людина у стресовій ситуації могла просто згадати це й допомогти собі.

Здається, уміння розмовляти й слухати – це основне для психолога і на війні, і поза нею.

Так, вміння розмовляти й вислуховувати – це сутність психолога. Він самостійно повинен відокремлювати проблеми, які існують в колективі, або в окремого військовослужбовця. Повинен намічати способи розв'язання цих проблем, виробляти пропозиції щодо надання психологічної допомоги й донести їх до командира підрозділу. Адже в армії все повинно робитися й робиться по команді, без дозволу командира ми нічого не можемо і не маємо права робити.

Важливо зазначити, що робота військового психолога – це завжди високий темп, доводиться заповнювати багато документів, як правило, в умовах дефіциту часу. Документація – необхідний момент. При цьому людина повинна бути максимально сконцентрованою, щоб нічого не упустити, не допустити помилок.

Військовий психолог планує й проводить заходи щодо професійного психологічного відбору особового складу. Це є дуже важливим, тому що не кожна людина є психологічно та емоційно стійкою до певної діяльності. Тож для кожного роду військ чи специфіки служби є свої критерії відбору.

Також військовий психолог має бути компетентним у проведенні психологічних консультацій з військовослужбовцями, які потребують певної допомоги, підтримки. Має орієнтуватися в науково-психологічній літературі, щоб розумітися на певних актуальних проблемах і новітніх методах їх розв'язання. Знати ефективні методи та процедури обстеження військовослужбовців. Використовувати їх на практиці, тим самим вивчаючи, де є більш ефективні, а де менш ефективні методи, щоб потім в бойовій обстановці не витратити на це час...

Це певно, основні моменти. Військові психологи повинні діяти чітко, ми не маємо права допускати помилок. Кожна помилка може виявитися не одразу, але наслідки можуть бути згубними для особового складу.

Поділіться, з якими проблемами до вас найчастіше звертаються?

Це конфіденційна інформація, я не можу її розповсюджувати. Але одна з проблем, яка найчастіше зустрічається, і про яку можу сказати – це втома.

Втома - це нормально. Адже не у всіх є можливість вчасної ротації. Військові сумують за своїми сім'ями, просто за більш-менш спокійним перепочинком. Тому час для відновлення – це проблемне питання для великої кількості військових, які перебувають на передових позиціях.

Також я консультую жінок військовослужбовців, від них найчастіше є запит про те, як спілкуватися з чоловіком, який дуже змінився за період з початку широкомасштабного вторгнення.

За вашими спостереженнями, чи легко бійці довіряються психологу?

Все залежить від людини. Всі ми дуже різні. Хтось може одразу відкритися, з кимось треба 15 хвилин поспілкуватися, поставити запитання, якимось "втертися в довіру", якщо це незнайома людина.

Якщо це підрозділ, у якому ти перебуваєш вже не перший день, де знають, що ти компетентний спеціаліст, що все, що довірять тобі, залишиться лише між вами, а спілкування з тобою як з психологом допомагає, то, звичайно, це буде безпроблемно. А якщо ти нова людина в колективі, потрібно заслужити довіру. Але, з мого досвіду, на це багато часу не потрібно.

Також багато залежить від стану, в якому перебуває людина. Адже якщо в нормальному житті, у довоєнний період, людина була одна, то, перебуваючи на війні, на передових позиціях, вона дуже змінюється. Крім того, травмована людина зазвичай одразу не іде на контакт, вона може взагалі відмовитися від спілкування. Або, якщо не відмовитися, то просто сидіти...

Дуже різні ситуації бувають, тому тут однозначно сказати не можна. Все залежить від людини, від стану, в якому вона перебуває на момент спілкування з психологом.

Які проблеми існують всередині колективів на передових позиціях?

Подробиць розголошувати не можу. Розкажу лише про одну проблему, яка є, в принципі, у всіх колективах. Уявіть собі, що вас відправляють на позицію у ліс на необмежений термін. З вами, припустимо, ще десять осіб, які є окремими особистостями, з якими ви до цього не були знайомі. Тобто кожен – це індивід, окрема особистість зі своїми інтересами, своїми звичками, світоглядом. Кожна особистість – це інший світ. І ви повинні звикати до життя з цими людьми.

Може так статися, що пощастить, що усі десять чи одинадцять людей виявляться зі схожими поглядами на життя, звичками, вподобаннями тощо. Але, зазвичай, так буває рідко. І ось вам потрібно кожного дня миритися з певними моментами, які можуть вас дуже дратувати, злити. Тому конфлікти в колективах є, і це нормально.

Саме на передових позиціях, у військових колективах, де ніхто нікого не запитує, хто з ким хоче бути в одному підрозділі, на одній позиції, в основному, так відбувається. Там така специфіка. Тож люди там кожного дня намагаються переступити через себе, через якісь свої вподобання, принципи, щоб не спричинити додаткових проблемних ситуацій. І це також є дуже великим напруженням для кожної особистості, це дає свій відбиток на психіку людини і на стан у цілому.

Виглядає так, що до виникнення таких проблем варто готувати військовослужбовців ще до того, як люди опиняться на передових позиціях. Якою має бути психологічна підготовка мобілізованих?

В ідеальному варіанті має бути психологічна підготовка, спрямована на те, щоб людина могла розуміти, які реакції у неї виникають під час стресових ситуацій, щоб знати, як діяти, як працювати з цими станами. Але, на жаль, у нас зараз немає часу на це. Тому мінімальне, що ми робимо, коли ми готуємо наших мобілізованих, - це проведення психоедукативних експрес-занять щодо надання першої психологічної допомоги під час виникнення негативних психічних станів. Це потрібно, щоб військовослужбовець міг допомогти собі, і, якщо стан дозволяє, своєму побратиму. Також проводимо заняття щодо збереження та відновлення психологічного здоров'я і навчання методам самопомоги та саморегуляції.

Це основний мінімум, який повинні знати не тільки мобілізовані, не тільки кожен військовослужбовець, а й кожен громадянин України, який перебуває та може бути в будь-який момент і під обстрілами, і свідком певної небажаної події.

Чи працюють військові психологи з особовим складом додатково перед відправленням на передову? В чому полягає робота?

Так, звичайно. Якщо це постійний особовий склад військового підрозділу, тобто люди на контракті, то це просто заняття із нагадуванням основних моментів. У військових підрозділах психологічна підготовка проводиться регулярно. А якщо це мобілізовані, то з ними проводяться заняття, про які я казала раніше.

Ще такий момент – якщо військовий психолог або командир підрозділу помічають за бійцями, які повинні бути відправлені на передову позицію, якусь незвичну поведінку, дивні реакції, то необхідно з ними спілкуватися. Всі ми відчуваємо страх, і у кожного він може проявлятися по-своєму. Задля того, щоб нагадати, для чого ми в армії, яка наша задача, який наш обов'язок, заспокоїти людину, потрібно обов'язково спілкуватися з бійцями, бути спостережливими.

Рішення щодо допуску людей до служби ухвалює військовий психолог?

Рішення повинно проходити через військового психолога, звичайно. Це обов'язково. Чи робиться так наразі у нас, сказати на 100% не можу.

Чи існують якісь критерії допуску до виконання бойових завдань?

Дивлячись, яких саме бойових завдань. Все залежить від специфіки, єдиний універсальний критерій – це, звичайно, психічно здорова людина.

На ваш погляд, чи вистачає наразі висококваліфікованих психологів для роботи з особовим складом?

На превеликий жаль, висококваліфікованих військових психологів не вистачає. Я б навіть сказала, є дефіцит. І це велика проблема. Підрозділам не вистачає фахівців для роботи з особовим складом, тому можуть призначати некомпетентних людей.

Водночас я знаю багатьох цивільних психологів, які проходять курси, військовий вишкіл, які мобілізуються та їдуть працювати саме у військові підрозділи на передові позиції. І там вони вже набираються досвіду саме військової специфіки. Тож я вірю, що чимдалі, тим більше буде фахівців в даній сфері, які не просто з дипломом психолога чи військового психолога, а, дійсно, висококваліфіковані спеціалісти. Нас очікує дуже багато роботи не тільки з військовослужбовцями, але й з їхніми сім'ями.

Як правильно спілкуватися з людьми, які отримали фізичні травми внаслідок війни?

Не жаліти таких людей, особливо, якщо це чоловіки. Треба спілкуватися з ними як зі звичайними людьми, не наголошуючи, не звертаючи зайвий раз увагу на їхні вади.

Це єдине правило, і навіть не правило, а порада. А так, все дуже, знову ж таки, індивідуально. Все залежить від того, як людина проживає своє життя в такому стані, на якому етапі реабілітації (фізичної та психологічної) вона перебуває. Стандартних правил не існує. Все дуже ситуативно й індивідуально.

Навіть повернення з війни для військових буває стресовим. На ваш погляд, чому так?

Тому що, коли людину з мирного життя відправляють туди, де постійні обстріли, вона потрапляє в інший світ – і це є стресом для організму. Потім людина потрошку звикає до того, що відбувається, і це стає нормою життя. На фронті щодня багато емоційно насичених подій, і всі побратими та посестри, які перебувають поряд, стають один для одного тими, хто розуміє їх на той момент краще за усіх. А коли військовий повертається у більш спокійне життя, то це знову ж таки є стресом, адже це знову нове для сприйняття середовище. Буває, що родичі не розуміють реакцій, певних проявів, негативних психічних станів тих, хто побував на війні. І це дає військовослужбовцям відчуття, що тут їх ніхто не розуміє, а там, на лінії фронту, розуміють усі побратими та посестри. Саме тому дуже багато бійців повертаються додому ненадовго, а потім рвуться назад.

Ще є відчуття, що на передовій ти щось робиш, ти там потрібен, ти важливий та ефективний для своєї країни. А тут з'являється почуття провини, що ти відпочиваєш, займаєшся своїми справами, поки там можуть гинути твої товариші. Звичайно, це дуже пригнічує, виникають деякі небажані стани, розлади. І далі одне за інше чіпляється... Якщо з цим не працювати, то може йти мова і про ПТСР. Причому він може проявлятися як одразу, так і через роки.

Як військовим зрозуміти свою соціальну роль після повернення з фронту? Є випадки, коли бійці після повернення з війни не могли себе реалізувати та здійснювали спроби самогубства. Як цього уникнути?

Свою соціальну роль після повернення із зони бойових дій військовим допоможуть зрозуміти психологи. Я вважаю, що у нас повинна бути налагоджена система в кожному військовому підрозділі, щоб під час кожної ротації кожен військовослужбовець в обов'язковому порядку проходив психолога. Це є дуже важливим.

Наразі це не уявляється можливим через нестачу спеціалістів, готових працювати у цьому напрямку. Але це допомогло б уникнути дуже багатьох проблем для бійців.

На жаль, випадків, коли військовослужбовці після повернення з війни не могли себе реалізувати й здійснювали певні небажані дії, дуже багато. І особливо серед тих, хто отримав психологічні та фізичні травми.

До речі, психологічна травма – така ж, як і фізична, це поранення в душу. Тому знецінювати саме психологічну складову не можна.

Ще хочу звернутися до чоловіків та дружин військовослужбовців, які повертаються із зони ведення активних бойових дій. Якщо ви знаєте, що з вашим партнером не проводилася належна психологічна робота, то ви можете за його згодою знайти психолога, навіть якщо це буде цивільний. Але, головний момент – за згодою свого партнера, насильницькі методи тут ні до чого хорошого не призведуть. Якщо він або вона готові до роботи з психологом, тоді ви можете або звернутися до центрів психологічної допомоги, або знайти приватного спеціаліста.

Знаю, що зараз багато психологів роблять знижку для військовослужбовців та членів їхніх сімей, а хтось консультує безкоштовно. Свого психолога теж не так просто знайти, насправді. Але психологічна робота повинна проводитися обов'язково.

На вашу думку, які методи є найефективнішими для мінімізації агресії серед військових після повернення з передових позицій?

Якщо військовослужбовець повертається із зони активних бойових дій в підрозділ, в якому перебував до свого відправлення туди, і там довгий час не спілкувався зі своїми побратимами, посестрами, то тут повинна бути, звичайно, індивідуальна робота із психологом та колективна, щоб згладити цю різницю.

Людина може проявляти агресію до тих, хто перебував у більш-менш спокійному середовищі, може сприймати їх дуже по-різному. Якщо ми говоримо про агресивні стани, напади, які трапляються більше ніж один раз, і ми спостерігаємо це, то обов'язково людині, окрім роботи з психологом, необхідна робота з психіатром. Адже це вже може бути симптомом ПТСР, з яким повинні працювати вже психіатри.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний четвертий українець має розлади психіки через війну, і ця кількість лише зростає. Чи формують в Україні систему психологічної реабілітації на досвіді інших країн, таких як США, Франція, Ізраїль, які відпрацювали всі протоколи реабілітації на практиці?

У нас дуже потужно й наполегливо працюють і державні й приватні організації. Є багато гарячих ліній телефонів довіри, в деяких місцях є можливість записатися на офлайн-консультацію або онлайн-зустріч на безоплатній основі. Також не забуваємо про Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що була створена за ініціативи першої леді Олени Зеленської. Вона втілюється зараз.

Крім того, торік у листопаді Кабмін затвердив постанову про надання безоплатної психологічної допомоги людям, звільненим з військової служби, ветеранам війни, особам, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам їх сімей та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць. Там також зазначений перелік, порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги й усі нюанси. Я сподіваюсь, що ці програми вже створені і постанови працюватимуть на практиці без проходження усіх кіл пекла з папірцями.

Також я впевнена, що надалі формуватимуться державні та приватні центри й установи, в яких надаватиметься необхідна психологічна допомога. Це те необхідне, на що ми маємо звернути увагу. А психологи – скерувати туди свої сили.

<https://babel.ua/profit/89753-moyu-podругu-druga-viyskovogo-poranimi-vin-ne-mozhe-povernutisya-na-front-yak-ya-mozhu-dopomogti-pro-shcho-zapituvati-chi-ya-ne-zroblyu-girshe-chuyne-poyasnennya-babelya>

Мою подругу / друга військового поранили. Він не може повернутися на фронт. Як я можу допомогти? Про що запитувати? Чи я не зроблю гірше? — чуйне пояснення «Бабеля»

26.01.2023

Поранення під час бойових дій — один із імовірних сценаріїв для військових. Поранення можуть завадити в подальшому бути на фронті чи взагалі на військовій службі. Тому людині потрібна не лише медична допомога, а й психологічна підтримка — і від фахівців, і від близьких. Журналістка «Бабеля» Оксана Расулова поговорила з психотерапевткою та експерткою платформи «Це Ок» Анною Камінською. Разом вони розповідають, як не зашкодити пораненому надмірною турботою та розпитуваннями, на які симптоми ПТСР звертати увагу та що робити, коли поранений рветься назад на війну. Хоча про військових у цьому тексті йдеться як про чоловіків, ці поради так само важливі для військових-жінок.

Поранення і травма — це серйозно. Особливо якщо після цього не пускають на фронт. Як військові можуть на це реагувати?

Поранення в цілому змінює людину. Наприклад, вона більше не зможе ходити — а повернутися на війну й поготів. Це викликає сильні емоції та переживання. У кожного вони різні, але є найпоширеніші: пригніченість, злість, роздратування, відчай, відчуття провини та сорому. Хтось стає замкненим, а хтось нестриманим, хтось хоче побути на самоті, а інший вимагає більшої уваги. Якщо вас тривожить поведінка людини — скажіть їй про це. Не треба нічого вимагати, але поділіться своїми почуттями, спитайте, як допомогти. Головне — говорити м'яко і безоцінково.

Здається, у госпіталі і вдома — це дві різні людини. У лікарні він багато мовчав, а тепер постійно злиться. Це нормально?

Так, це трапляється. Особливо з чоловіками, якщо в них є інвалідність або вони обмежені в рухах. Чоловіки звикли бути сильними постатями в родині, їм складно прийняти, що це змінилося. За злістю вони ховають справжні переживання — сором, провину, розгубленість. Але буває і навпаки — пораненому стає краще вдома, серед близьких і розуміючих людей. Проте йому все одно треба буде адаптуватися до змін — на це можуть піти місяці і навіть роки. Важливо, щоб поранений відчував повагу та підтримку. Але якою б серйозною не була травма, не намагайтеся оточити «зайвою турботою» і не робіть за людину те, що вона може зробити самостійно.

Я хочу спитати про момент поранення. Можна?

Люди з військовим досвідом часто свідомо обирають не обговорювати його з цивільними, у тому числі близькими. Це стосується і моменту поранення. Якщо ви не знаєте, чи можна про це говорити, спитайте напрому. Те саме стосується інших тем — уточніть, про що можна запитувати. Мовчазне очікування, коли людина відкриється, може затягнутися надовго і звести стіну між вами.

Здається, він ті спогади заново проживає щоразу. Це нормально?

Не зовсім. Це може бути одним із симптомів ПТСР, але треба обговорити з фахівцем. Можна делікатно запропонувати пораненому звернутися до психотерапевта, щоб отримати допомогу. Обирайте тих спеціалістів, які працюють саме з психологічною травмою.

Я часто чую про ПТСР. А які ще є симптоми, які самотійно можна помітити?

Головний симптом, про який вам треба знати — це ніби повторне переживання травмуючої події. Наприклад, флешбеки — сильне і раптове переживання минулого досвіду й емоцій, або інтрузивні спогади, коли людина впевнена, що справді відчуває ті запахи, чує звуки або бачить картинки з минулого. Також мають насторожити жахливі сновидіння за сюжетом травми. Людина може уникати розмов, місць або людей, що нагадують про травмуючу подію. Стає дратівливою, тривожною, пригніченою, уникає соціальних контактів. При таких симптомах треба звернутися до психотерапевта або лікаря-психолога, що працюють з ПТСР. Але діагноз ПТСР можна встановити не раніше, ніж через місяць після травмуючої події. До того часу людина може бути в стані гострої реакції на стрес. Це минається — ПТСР мають лише 20% військових.

А як щодо мого стану? Мене лякає його поранення і те, як він змінився. Це нормально, що я таке переживаю?

Звісно, нормально. Поранення та їхні наслідки, хвороби та каліцтва справді бувають дуже страшними. Це втрата попереднього образу близької людини, образу родини, спільних мрій і можливостей. Нормально запитувати себе, як жити далі. Тому вам теж можна звернутися по психологічну допомогу.

Поранений весь час говорить про повернення на фронт. Я знаю, що йому не можна, але він мене ніби не чує. Що робити?

Дійсно, багатьох військових не спиняє навіть інвалідність. Важливо про це з ним поговорити, описати своє ставлення, думки з огляду на його здоров'я. Але поважайте рішення людини. Вибір захищати свою країну дуже особистий, вирішальний для багатьох. І протидіяти йому неможливо — тільки прийняти.

Може, сказати йому, що він не любить і не цінує близьких, раз вирішив знову йти на фронт?

Ні, це шантаж, ультиматум і маніпуляція. Це індикатор не зовсім здорових відносин. В них люди гнучкі, здатні адаптуватися до змін, зберігають власні межі і залишаються автономними, але можуть діяти згуртовано, як цілісна система. Тоді люди почуваються прийнятими, комфортно і захищено.

Він почувається неповноцінним через поранення і каже, що ніякого майбутнього немає. Що робити?

Така реакція цілком передбачувана й закономірна. Людині доводиться заново створювати і шукати сенс життя, саму себе. Це велика і складна внутрішня робота, яка вимагає часу. Неможливо повернутися із зони бойових дій, де багато смерті, і миттєво перемкнутися на повсякденне життя в тилу. На цей стан треба звернути увагу і чимраніш звернутися по психологічну допомогу, щоб не дати йому розвинутися. Варто робити це, коли людина вже в змозі фізично спілкуватися з психологами.

Він не хоче йти до психолога. Що робити? Як примусити?

Ніяк. Єдиний вихід — прийняти це. Можливо, людина взагалі ніколи не звернеться до психолога. Примушувати точно не треба, та й користі від роботи з психологом у такому разі не буде. Надмірні спроби переконати викличуть лише протидію. Якщо вам складно прийняти стан, рішення і поведінку людини, ви самі можете звернутися до спеціаліста. Але не для того, щоб показати результат на власному прикладі, а щоб допомогти собі.

Як вибрати терапевта?:

Зараз багато говорять про когнітивно-поведінкову терапію: що вона допомагає подолати депресію і тривоги. Конкретно в мене їде дах — вона спрацює? Пояснюють «Бабель» і психотерапевт (і це не Спартак Суббота)

Він каже, що поза фронтом від нього немає користі. Як переконати, що це не так?

Важливо знайти те, у чому людина може бути справді корисною. Це може бути волонтерство, навчання інших за власним бойовим досвідом, вміннями виживати, надавати домедичну допомогу й орієнтуватися на місцевості, ветеранський бізнес або проекти. Можна податися на стипендію за спеціальністю, що допоможе знайти себе в цивільному житті. Так, це складно і довго. Побудова нової ідентичності потребує часу. Скільки — залежить від масштабу втрачених можливостей.

Чому він не радіє, що просто лишився живим? Це ж так важливо.

Неможливо до кінця зрозуміти, що пережила людина на війні, якщо ви самі там не були. Вам може здаватися, що вижити — вже достатньо, але не варто приміряти досвід військових на себе. Людина вже ніколи не стане такою, як була. І військові справді рідко відчувають радість від того, що залишилися живі, їхні почуття дуже складні.

А є універсальна порада, як я можу допомогти? Може, є якийсь алгоритм і список?

На жаль ні. Зрозуміло, що хочеться простих кроків, але ніяких інструкцій немає. Це все довгий процес, де повинні бути підтримка, прийняття, повага, співпереживання, небайдужість і вдячність. Останнє для військових дуже важливо.

<https://cukr.city/profit/2023/psykholohichna-dopomoha/>

Де отримати психологічну допомогу військовим та членам їхніх сімей

01.02.2023

Під час повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість сімей військовослужбовців. Чимало з них не були готовими до емоційних навантажень, з якими зіштовхнулися. За даними дослідження «Досвід українців щодо звернення по психологічну допомогу та бар'єри на цьому шляху», 72% опитаних через російську агресію відчують стрес або сильну знервованість. Цукр дізнався, де у Сумах знайти фахівців, що безплатно допоможуть військовослужбовцям та їхнім сім'ям зберегти психічне здоров'я.

Куди звертатися

Офіційно в Сумській області зареєстровано один заклад охорони здоров'я, що проводить психологічну реабілітацію. За інформацією Міністерства у справах ветеранів України, цим займається «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни». Такі послуги заклад надає з липня 2022 року. З цією метою в госпіталі створили спеціалізований структурний підрозділ, де з пацієнтами працюють команди фахівців. Це можуть бути лікар-психіатр, лікар-психотерапевт та психологи.

На перших етапах вони проводять первинне психодіагностичне обстеження, визначають психологічну проблему чи психічний розлад. Також з'ясовують, як пацієнт буде відвідувати консультації — стаціонарно чи амбулаторно.

Хто може отримати психологічну реабілітацію

До фахівців з психічного здоров'я обласного клінічного госпіталю ветеранів війни можуть звертатися:

- учасники бойових дій,
- особи з інвалідністю внаслідок війни,
- учасники війни,
- постраждалі учасники Революції Гідності,
- члени сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни,
- члени сім'ї загиблого (померлого) захисника чи захисниці України.

Психологічна реабілітація у госпіталі безплатна. На період воєнного стану та упродовж трьох місяців після його припинення чи скасування до отримувачів послуг належать всі представники Збройних сил та інших «силових відомств», ДСНС та члени їхніх сімей. Усі категорії осіб, які мають право на психологічну реабілітацію, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їхнього соціального захисту».

Як отримати послугу?

Найперше — необхідно подзвонити за будь-яким з цих номерів:

+38 (068) 309 76 92

+38 (066) 574 15 81

Психологи поставлять вам кілька запитань, підкажуть, куди саме й на котру годину підійти. Таким чином в лікарні намагаються уникнути черг і не наражати на небезпеку людей, що знаходяться в закладі охорони здоров'я.

Військовослужбовцям направлення на психологічну реабілітацію не потрібне. Їхні рідні можуть звертатися до госпіталю особисто. Із собою необхідно мати: паспорт, документ, що підтверджує статус військовослужбовця чи приналежність до іншої категорії, що має право на психологічну реабілітацію в закладі, свідоцтво про одруження з військовослужбовцем.

Коли потрібно звертатися за підтримкою?

«Більшість військовослужбовців звертаються до фахівців з психічного здоров'я через порушення сну, спогади, роздратування, тривожність, думки про події та про побратимів», — говорить Вікторія Сухарева, лікарка-психіатриня, лікарка-психотерапевтка обласного клінічного госпіталю ветеранів війни. Родичі військових звертаються за підтримкою під час втрат, говорить вона, а часом на реабілітацію дружини приводять своїх чоловіків.

Лікарка радить звертатися за психологічною підтримкою тоді, коли людина не може заснути без ліків, відчуває агресію, роздратованість, тривожність. Найголовніше перед консультацією — зрозуміти, які саме скарги ви маєте. Якщо мова йтиме про посттравматичний стресовий розлад, то з пацієнтом працюватиме психотерапевт.

Методи лікування

За словами Вікторії Сухаревої, для лікування ПТСР в госпіталі ветеранів війни використовують два доведених методи. Перший — травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія. Ця методика допоможе осмислити й опрацювати пережитий досвід, зрозуміти, як травма впливає на життя пацієнта чи пацієнтки.

Другий метод — EMDR-терапія, він дозволяє опрацьовувати травму під час руху очей. «Це не гіпноз, — говорить Вікторія Сухарева, — так ми за допомогою правої та лівої півкуль можемо інтегрувати ті спогади, які не були інтегровані у контекст життєвого досвіду. Метод добре працює саме з ПТСР, коли люди часто пригадують якісь події, й у той момент вони виринають так, ніби відбуваються зараз», — пояснює фахівчиня. Детальніше про посттравматичний стресовий розлад можна дізнатися з нашої розмови із кризовим психологом та нейропсихологом Мартіном Лазіцким.

Якщо проблема, з якою пацієнт звернувся до закладу охорони здоров'я не пов'язана з травмою, фахівці, враховуючи скарги пацієнта, порекомендують інші методи. Це може бути групова психотерапія, тренінги з регулювання емоцій, техніки релаксації, арттерапія та інші.

«У разі, якщо військовослужбовець або члени його родини вирішують шукати спеціаліста з психічного здоров'я самостійно, необхідно звернути увагу, аби він мав досвід роботи з травмами й працював у доказових методах лікування», — наголошує Вікторія Сухарева.

Сумський обласний госпіталь ветеранів війни знаходиться за адресою вулиця Ковпака, 24. Працює з 08:30 до 16:00.

<https://thepage.ua/ua/news/psihologichna-dopomoga-svoyimi-silami-posibnik-pro-spilkuвання-v-umovah-vijni>

Психологічна допомога своїми силами. Волонтери створили посібник про спілкування в умовах війни

О. Гвоздик

26.01.2023

Волонтери проєкту «Як ти, брате» створили безплатні практичні посібники з інструкціями про те, як своїми силами допомогти людині з травматичним досвідом і як спілкуватися з близькими людьми на відстані. The Page поспілкувався з автором посібників психотерапевтом і соціальним психологом Антоном Семеновим, щоб дізнатися, кому можуть знадобитися та як саме працюють інструкції зі спілкування.

Коли психолог потрібен усім

За результатами всеукраїнського опитування у вересні 2022 року, 57% українців перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР (посттравматичного стресового розладу), водночас психологічну допомогу отримали лише 3%.

Отже, тих, хто потребує допомоги в десятки разів більше, ніж аудиторія, яку охоплюють послуги професійних психологів. Інакше кажучи, щоб залишатися адекватними, працездатними та здоровими (а це треба щонайменше для того, щоб перемогти у війні), українцям варто навчитися психологічної взаємодопомоги.

«Таке спілкування не замінює професійну допомогу, якої потребує, наприклад, робота з ПТСР. Проте підтримувальне спілкування, можливість поділитися емоціями значно зменшують ризик розвитку захворювання взагалі. У такому разі людина може самотужки осмислити складний досвід і повернутися до нормального стану», — зазначає Антон Семенов.

Антон Семенов, засновник ініціативи «Як ти, брате?» — психотерапевт, який із перших днів повномасштабного вторгнення працює з військовими та консультує ТрО ЗСУ щодо профілактики та запобігання самогубствам. Загалом до ініціативи причетні приблизно 30 людей. Частина з них — військові та цивільні психологи, з якими автор консультувався під час написання брошур. Основна команда проекту — семеро волонтерів, які підтримують сайт, розробляють дизайн, допомагають збирати дані тощо.

Видати перший наклад волонтерам допомогла компанія Vodafone, хоча згадувань про це ви не знайдете ані в посібнику, ані в його онлайн-версії. Проект також збирає донати, щоб надрукувати додаткові тиражі паперової версії.

Говорити, щоб стало легше

Посібник «Як ти, брате?» максимально коротко й доступно викладає основні правила спілкування з людиною, що мала травматичний досвід. Наприклад, з бійцем, який повернувся з «нуля». Але не тільки. Загроза життю, втрата роботи, розрив із близькою людиною, страх потрапити під обстріл — усе це може стати причиною психологічної травми й навіть викликати ПТСР.

Альбертас Глазаускас, литовський медик іноземного легіону в Україні, запевняє, що завжди носить у наплічнику примірник «Як ти, брате?» Утім, зараз лише один примірник у нього й залишився — решту роздав побратимам на фронті.

«Кілька місяців тому моїм сусідом по кімнаті став хлопець, який теж приїхав добровольцем в Україну. Це був дуже товариський і відкритий хлопець — навіть трохи втомлював мене своїми балачками. Потім він на три тижні поїхав під Бахмут, а коли повернувся, я його не впізнав. Він став мовчазним, цілими днями лежав у ліжку й дивився в смартфон. На мої спроби його розговорити, відповідав: «Усе нормально». Тоді я почав застосовувати інструкції з посібника. Це допомогло встановити контакт, і мій сусід поступово почав розповідати про те, що пережив. Ми говорили про це, і я побачив, що йому стало легше», — розповідає доброволець.

Спочатку інформація — потім емоції

Продовженням проекту «Як ти, брате?» став посібник «Як ти кохана(ий)?» Він, навпаки, стосується ситуацій, коли ваш співрозмовник перебуває далеко. Це поради, яких варто дотримуватися, щоб не зіпсувати та зберегти стосунки з близькою людиною під час спілкування на відстані.

У січні 2023 року команда проєкту провела опитування з-поміж 500 українців, яких війна на тривалий час розлучила з близькими людьми. Результати показали, у 46% опитаних за час розлуки стосунки погіршилися, 67% — мали труднощі в спілкуванні на відстані й відчували потребу в пораді психолога.

За словами Антона Семенова, одне з основних правил під час спілкування на відстані: «спочатку – інформація, потім – емоції».

«Між людьми на відстані постійно зростає прірва. І чим більше подій відбувається, тим більшою вона стає. Тому перше, що необхідно зробити, це подолати відстань. Потрібно зрозуміти, що відбувається у вашого співрозмовника. Правило дуже просте: спочатку інформація, потім емоція, а не навпаки, як люди часто роблять», — пояснює Семенов.

Також поширеною є ситуація, коли, спілкуючись у месенджері чи відеозв'язком, люди приховують свою тривогу один від одного, вважаючи, що так буде краще для іншого. Але це тільки посилює хвилювання й заважає порозумінню.

«Якщо ви переживаєте, дуже хвилюєтеся, чи все гаразд у людини, то насправді ви не допомагаєте. Це означає, що ви самі непокоїтеся і вам потрібна інформація, що все гаразд, щоб заспокоїти себе. Треба визнати, що тривога є й щодо того, аби допомогти собі повернутися в нормальний стан. Щоб зробити це, найкраще допомагає ритуал, алгоритм. Коли ти знаєш алгоритм, то знаєш, що тобі робити. Ти це робиш і заспокоюєшся», — говорить Антон Семенов.

Три послідовні етапи розмови на відстані:

На кожному етапі спочатку ви розповідаєте про себе і своє оточення, потім питаєте вашого співрозмовника про нього і його оточення.

1. Стан ➔ 2. Новини ➔ 3. Плани



Будь-яка бесіда починається з питання «Як ти?». Це наш спосіб переконатися, що інша людина готова до розмови

Посібник «Як ти кохана(ий)?» пропонує застосовувати такий алгоритм щоразу під час спілкування в розлуці.

«Спершу розкажіть про себе, що у вас, розкажіть про свій стан. Напишіть, який у вас настрій, і запитайте, який настрій у людини. Це перший крок. Потім скажіть, що у вас змінилося, і спитайте, що змінилося в людини, – це другий крок. Потім розкажіть, які у вас плани, і дізнайтеся, які плани в людини. Усе – ви використали алгоритм посібника «Як ти, коханий?» — підсумовує волонтер.

За словами Семенова, найближчим часом ініціатива «Як ти, брате?» планує вихід ще одного посібника — «Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких». На сайті проекту триває збір коштів на друк видання.

Також на сторінці ініціативи ви можете безплатно [завантажити посібники «Як ти, брате?»](#) та «Як ти, кохана(ий)?» або замовити їхню паперову версію «Новою поштою».

Вебінар

<https://nsju.org/novini/dyakujte-odne-odnomu-za-te-shho-bulo-mizh-vamy-v-nszhu-projshov-vebinar-pro-te-yak-perezhyty-rozluку-z-blyzkymy/>

**«Дякуйте одне одному за те, що було між вами!»: в НСЖУ пройшов вебінар про те, як пережити розлуку з близькими
30.01.2023**

Криза викриває слабкі місця стосунків, тому якщо в стосунках було багато критики або знецінення, то розлука все тільки ускладнить. Якщо ж близькі люди звикли розуміти одне одного, то в момент розлуки вони скажуть партнерові: «Мені важко, але я розумію, що тобі – теж!» І це може виправити багато негараздів.

Ця та інші важливі спостереження й поради прозвучали в четвер, 26 січня, під час вебінару психологині центру «Простір», кризової психологині Марини Бреславець «Розлука з близькими через війну: як зберегти психологічну рівновагу і сімейні стосунки». Захід відбувся на майданчику мережі Центрів журналістської солідарності НСЖУ.

Як зазначив, вітаючи учасників вебінару, голова Національної спілки журналістів України Сергій Томіленко, психологічна допомога журналістам, які опинилися в складній ситуації – один із пріоритетів діяльності Центрів журналістської солідарності.

– Залучаючи міжнародних донорів, ми активно поширюємо серед медійників знання, необхідні для виживання і ефективної роботи в умовах війни, – зазначив голова НСЖУ. – Психологічна стійкість не менш важлива, ніж фізична та економічна стійкість українських журналістів і медіа. Кожен журналіст – особистість, а отже має дбати про своє психологічне здоров'я, вміти правильно знімати напругу, якої в нашому сьогоденні житті – надміру.

Як наголосив Сергій Томіленко, тему навчального заходу обрано саме за запитами спілчан. Війна роз'єднала багато родин, у тому числі й журналістських, і показово, що значна частина учасників вебінару перебувають за кордоном.

За словами засновниці й очільниці мережі IN-Person Corporate Наталії Наливайко, яка виступила співорганізаторкою заходу, в нинішніх умовах періодичного спілкування з психологами, психотерапевтами потребують представники багатьох професій, серед яких і журналісти. Вона подякувала всім учасникам і учасницям вебінару, які зважилися на це.

Як зазначила тренерка вебінару, кризова психологиня, травмотерапевт Марина Бреславець, нині в Україні практично немає людей, яких не торкнулася війна. У когось один із членів родини на фронті, в когось – за кордоном, в інших регіонах України.

– Ми перебуваємо в стані постійного стресу, постійної тривоги, очікувань важких новин – і все це на нас впливає, – зазначила фахівчиня. – У роз'єднаних родинах чимало факторів, які можуть погіршити стосунки, адже в таких випадках ми погано уявляємо, що відбувається з нашою «половинкою», у нас різний емоційний і психологічний стан, ми не до кінця розуміємо, чому наша близька людина поводиться саме так, а не інакше, чому вона змінилася. Коли в нашому житті все гаразд, ми можемо легко долати сімейні негаразди. Натомість, коли ми переживаємо безсоння, тривогу, панічні атаки тощо, ми емоційно виснажені, і нам важко правильно поводитися в конфліктних ситуаціях.

За словами Марини Бреславець, важливо розуміти, який *тип прив'язаності* переважає в наших близьких людей: *надійний* (людина може легко залишатися сама), *тривожний* (людина нервує, коли залишається сама), *уникаючий* (людина удає з себе самодостатню і самовпевнену, не будучи такою) чи *дезорієнтований* (людина спочатку активно вимагає уваги, а потім відштовхує). У кризових ситуаціях тип прив'язаності виходить на поверхню, і його нерозуміння може дуже зашкодити.

Марина Бреславець також роз'яснила, в чому причина так званих «бур у склянці води».

– Коли ви реагуєте на якусь дрібницю надмірно емоційно, можливо, ви потрапили в ситуацію з вашого минулого... – каже психологиня. – Наприклад, якщо чоловік сказав жінці: «В нас не помито посуд», вона, перебуваючи в спокійному стані, може відповісти: «Так, я помию», або «Помий, будь ласка». А якщо жінка перебуває в кризовій ситуації, вона одразу згадає, як батьки казали їй, що вона – «не хазяйка» і її «заміж ніхто не візьме». Наслідок – емоційний вибух. У цей момент жінці – не 25 чи 30 років, а 5 чи 7, і вона, як дитина, потребує, щоб їй сказали, що з нею все добре, що вона має того, хто її захистить. Що «ми разом», «ми команда», ми можемо разом протистояти життєвим труднощам.

Марина Бреславець каже, що 80% тих, хто розлучаються, кажуть, що у шлюбі не почуваються важливими і вільними. Під час війни з'являються *«чотири вершники»*, які *руйнують стосунки*: *критика* («Чому ти ніколи...? Чому ти завжди...? Знову в тебе...»), *зневага* («Що ти взагалі можеш?»), *захисна реакція* («Я роблю стільки всього, а ти не цінуєш!»), *відсторонення* (мовчанка, ігнорування). Усе це – варіанти агресії. У цих випадках об'єкт агресії відчуває весь той біль, який травмував його у дитинстві...

Долати конфлікти допомагають приємні сімейні ситуації, які були до кризи, і які тепер можна згадати, сподіваючись повернутися до них. Допоможе також розуміння мрій, бажань, очікувань одне одного. Корисним буде запитати близьку людину: що тобі необхідно для того, щоб ти відчув, що я тебе люблю? Коли ти відчуваєш себе важливим?

– Дружини чоловіків, які зараз на фронті, часто кажуть: я навіть не помічала, як багато він усього робив! і це все зараз на моїх плечах! Навіть якщо ви в різних країнах, ви можете подякувати одне одному за те, що було між вами. За ту побутову, емоційну підтримку, яку ви отримували. Увага – в дрібницях, у відчутті, що «ми можемо щось зробити разом» і відчувати, що ми – не самотні! Згадайте, що ви робили разом, що вам давало відчуття того, що ви – команда, – радить психологиня.

Вона також розповіла про **правила розмови, які знижують стрес**. Мета такої розмови – вислухати та надати емоційну підтримку. По-перше, розмова має бути обмежена в часі. По-друге, не слід поспішати з порадами («Тобі погано за кордоном? Повертайся!», «Начальник – дурень? Звільняйся!»), краще просто поспівчувати, емоційно підтримати. По-третє, слід виявляти інтерес, ставити уточнювальні запитання. По-четверте, варто демонструвати співчуття: «Зрозуміло тепер, чому ти такий засмучений!» По-п'яте, завжди приймати сторону партнера, а не критикувати його. «Адже ми – команда, ми разом проти інших!» По-шосте, підтверджувати емоції партнера: «Так, це сумно!», «Це справді обурює!»

– Наші реакції на важкі події війни можуть бути дуже різними. Нам може здатися, що нам гірше, ніж партнеру. Але в кожного – свій біль, і кожен, хто його проживає, потребує уваги і підтримки. І найгірше, що ми можемо зробити – почати міряти, чий біль більший – наш чи партнера, – підсумувала Марина Бреславець.

Відповідаючи на запитання учасників вебінару, психологиня наголосила, що сімей без конфліктів не буває. Важливо дотримуватися правил поводження в конфліктах, відокремлювати кохану людину від її вчинків, які можуть і не подобатися. А позбутися надмірної емоційної напруги можуть допомогти фізичні вправи або вивчення іноземних мов.

Перша секретар НСЖУ Ліна Куц привернула увагу до проблеми розлуки з близькими, які перебувають у полоні. Їхні родичі часто перебувають у тяжкому емоційному стані, їм здається, що про їхнього полоненого родича всі забули, не приділяють його долі належної уваги. Іноді ці негативні емоції виплескують на журналіста, який саме звернувся по коментар...

За словами Марини Бреславець, агресія з боку таких людей є природним явищем, результатом внутрішнього болю і відчуття безсилля. І якщо журналіст стикається з виявом агресії, він повинен розуміти, що випадково став об'єктом її спрямування. В такому разі можна порадити у відповідь на агресію висловити співчуття: «Я розумію, як вам зараз боляче». Як додала Наталія Наливайко, журналіст може також дати зрозуміти людині, що її почули.

Відповідаючи на запитання одного з учасників вебінару, як позбутися панічних атак у разі, коли близька людина, що перебуває на фронті або на окупованій території, не відповідає на телефонні дзвінки, Марина Бреславець запропонувала застосовувати звичайні при панічних атаках вправи (вдих на 4 рахунки, видих на 6-8 рахунків, потупотіти ногами абощо), повернутися в «тут і зараз» (знайти в кімнаті 5 речей червоного чи зеленого кольору, у випадку сильних панічних атак – проговорювати, що бачиш у кімнаті, які звуки чуєш, які запахи, які на дотик поверхні довколишніх предметів). А Наталія Наливайко на додаток запропонувала проаналізувати свої страхи на предмет того, які з них реальні, а які – надумані.

Вебінар є складовою частиною співпраці Національної спілки журналістів України з IN-Person Corporate – провайдером програми «Служба Підтримки Співробітників» (EAP) в Україні.

<https://susplne.media/361398-pobratimi-zminuutsa-na-ocah-ak-vijskovomu-vporatisa-zi-stresom-na-peredovij/>

"Побратими змінюються на очах". Як військовому впоратися зі стресом на передовій

18.02.2023

Лінія фронту з російською армією розтяглася на понад тисячу кілометрів, на деяких напрямках вже не один місяць точаться запеклі бої. Військові не лише ризикують життям, але й перебувають у несприятливих умовах: сплять у холодних приміщеннях або бліндажах, іноді не мають можливості нормально поїсти чи помитися.

Постійне напруження може вплинути не тільки на фізичне здоров'я людини, але й на психологічне. Про те, як за неідеальних умов і відсутності можливості звернутися до фахівця допомогти собі впоратися зі стресом, Суспільне дізналося у військової психологині Олени Нагорної.

Декомпресія або мистецтво перемикатися з війни на мир

Форма психологічної реабілітації військовослужбовців, які знаходилися в бойових умовах, або ж декомпресія, почала застосовуватися наприкінці ХХ століття, після війни у В'єтнамі. Тоді американських військових перед поверненням додому відправляли на короткотривалий "психологічний карантин", де вони могли відновитися та адаптуватися до мирного життя. На такому "відпочинку" у людей була можливість виспатися, збалансувати режим харчування та попрацювати з фахівцями, які б допомогли пережити травматичний досвід і виявити проблемні місця.

В українській армії ця практика з'явилася у 2015 році — з наказом Міністерства оборони про реабілітацію військовослужбовців ЗСУ, які брали участь у тоді антитерористичній операції на сході країни. Згодом у 2018-му Генштаб затвердив інструкцію щодо організації психологічної декомпресії військовослужбовців.

З початком повномасштабного вторгнення Росії подібна реабілітація проводиться серед військовослужбовців групами контролю за бойовим та оперативним стресом, хоч і не у всіх підрозділах. Психологиня Олена Нагорна пояснює це нестачею кваліфікованих фахівців — вони не можуть задовольнити потреби понад мільйонної армії.

За ідеальних обставин, розповідає фахівчиня, програму декомпресії бійці мають проходити після виконання бойових завдань. Психологи мають провести первинну діагностику та визначити, чи має людина наслідки стресу та чи потребує допомоги: медичної, психологічної чи психіатричної.

Один з міфів, що всі 100% військовослужбовців потребують серйозної психологічної допомоги. Насправді вони потребують психологічної підготовки, яка має дати їм знання та навички, як впоратися зі стресом або в процесі, або після виконання службових завдань.

Після первинної консультації бійцю мають дати виспатися, нагодувати, допомогти відновити водний баланс, отримати водні процедури та зробити з ним спеціальні вправи в залежності від рівня травмування.

Психологиня наголошує, що іноді людині для нормалізації стану буває достатньо віддихатися, поговорити з рідними чи друзями за менш напружених обставин, випити води та поспати. Чи потребує вона додаткової допомоги, може визначити тільки фахівець.

Загалом, говорить Олена Нагорна, за допомогою до спеціаліста є сенс звертатися тоді, коли відбуваються процеси, що заважають нормально жити: "Коли у людини безсоння, нема апетиту або вона навпаки переїдає, це заважає їй нормально жити й впливає на когнітивні функції".

Втім, перебуваючи в районі бойових дій, за неідеальних обставин, звернутися до психолога буває складно. Не завжди підрозділ має штатного спеціаліста, а також зв'язок і умови, щоб подзвонити на гарячу лінію чи поговорити онлайн. Ба більше, військовослужбовцю, який майже весь час знаходиться в напруженому стані та в несприятливих умовах, важко оцінити, наскільки постраждала якість його життя. Окрім цього, іноді за безсонням або іншими порушеннями ритму життя можуть, наприклад, приховуватися органічні зміни після контузії. [...]

Як допомогти собі подолати стрес

Стрес, або порушення спокою, виникає у людини як реакція на певну ситуацію. Психологиня пояснює, що цей стан впливає на три складові: на тіло, розум (когнітивні функції) та емоції. Тож працювати можна через них.

"Якщо складно опанувати емоції в цей конкретний момент часу, бо є таке поняття, як емоційне вигорання, можна працювати через тіло. Якщо немає змоги попрацювати через тіло, можна залучити розум", — каже Олена Нагорна.

Моделюємо ситуацію: люди поїхали на бойове завдання, виконали його та повернулися. Як після цього допомогти організму позбутися стресу?

Тіло

Коли стається стрес, в організмі запускається гормональний механізм і виділяються адреналін, норадреналін та кортизон. Вони допомагають людині пережити екстремальні умови, але після повернення в більш безпечну зону треба, як говорить Олена Нагорна, провести "детоксикацію".

Зняти напругу з тіла допомагають водні процедури, зокрема відвідування бані та сауни. Якщо ж такої можливості немає, можна зробити фізичні вправи, відновити водний баланс завдяки збільшенню вживання рідини, нормалізувати харчування.

"Так ми даємо тілу сигнал, що знаходимося в безпечнішій ситуації, ніж раніше, і таким чином починаємо працювати з наслідками стресу. Наше завдання — мінімізувати наслідки стресу, перевести його з категорії травми в категорію досвіду", — говорить психологиня.

Емоції

З емоціями можна впоратися завдяки дихальним практикам. У розробленій військовими психологами на основі досвіду учасників бойових дій методичці зазначається, що дихання може бути ефективним способом впливу на тонус м'язів й емоційні центри мозку.

Наприклад, повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання забезпечує високий рівень активності організму. Психологи радять освоїти два види дихання: нижнє (черевне) і верхнє (ключичне). Нижнє використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку.

Можна також виконати вправу "квадратне дихання". Сидячи або стоячи необхідно зосередитися і дихати в чотири етапи — на рахунок 1, 2, 3, 4 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка лишається нерухомою. На наступні чотири рахунки треба затримати дихання і потім плавно видихнути на 6 рахунків, підтягуючи м'язи живота до хребта. Перед наступним вдихом потрібно зробити паузу на 2-4 рахунки. Дихати потрібно тільки носом і дуже плавно, наче поряд висить п'р'їнка і вона не повинна колихнутися.

Якщо необхідно зняти втому або підготуватися до активної діяльності, рекомендується верхнє дихання. Необхідно зробити енергійний глибокий вдих через ніс з підняттям плечей і різкий короткий видих через рот. При цьому пауз між вдихом і видихом немає.

Також існують методики, що допомагають впоратися з емоціями шляхом натискання на відповідні активні точки на тілі. Про них можна прочитати в тій же методичці для військовослужбовців або за можливості попросити психолога показати їх людині.

Розум

Щоб переключитися з певних емоцій, Олена Нагорна радить залучати когнітивні практики. Наприклад, можна в приміщенні або навколо себе шукати предмети: 10 квадратних, 9 круглих, 8 синіх, 7 жовтих і так далі. Так людина зосереджується на інших процесах і допомагає собі опанувати емоції. Також можна згадувати табличку множення або вірші.

"Основне завдання таких практик — знизити рівень емоційного навантаження і почати щось робити головою, включати розумову функцію", — пояснює фахівчиня.

Психологиня наголошує, що людина в принципі не може перестати думати про те, що відбулося, а може лише знизити емоційне навантаження. Загалом усі практики робляться для того, щоб можна було все пам'ятати, але не як травму.

"Не як жах або як щось таке, що зламало твоє життя. А як досвід, у якому ти, отримавши виклик, подолав його. Тому, власне, оці всі заходи спрямовані на те, щоб ти знайшов для себе ефективний механізм подолання викликів, які з'являються через стрес: безсоння, емоційна нестабільність, прояви неконтрольованої агресії, роздратування, порушення харчової поведінки".

<https://www.pidtrymka.in.ua/post/povernennya-z-viyini-yak-rodini-mozhut-dopomogti-viyskovosluzhbovcyam-adaptuvatisya-intervyu-nataliyi-umerenkovoyi-dlya-vidannya-womo>

Повернення з війни: як родини можуть допомогти військовослужбовцям адаптуватися. Інтерв'ю Наталії Умеренкової для видання WOMO

Після повернення з війни родини військовослужбовців мають складний період адаптації. Як діяти, якщо ваш син чи донька, чоловік чи дружина схоплюється вночі? Чим допомогти під час проявів агресивності та дратівливості або байдужості? Як гасити напади ревності в окопі? Відповіді знає Наталія Умеренкова, кандидат психологічних наук, психолог, керівник ГО «Жіноча Сила», яка поділилася фаховою експертизою на цю тему із виданням woto.ua.

[...] Після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року рф на територію України на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України фахівцями ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України» створено проєкт «Служба психосоціальної підтримки родин військовослужбовців». Проєкт має три напрями роботи.

Телефонна лінія 0 800 332 720 та чат із консультантом у Telegram @pidtrymkainua, які працюють щодня з 10:00 до 20:00 без вихідних.

Тут консультанти інформують і надають супровід під час розв'язання різних соціальних питань, з якими звертаються як самі військовослужбовці, так і їхні рідні. Наприклад, питання про несення служби, лікування, виплати, відпустки, і до кого з якими документами звертатися всередині військової структури. А також за запитом фахівці надають і психологічну допомогу або одразу під час дзвінка, або в узгоджений час. За цей період консультанти лінії опрацювали вже майже 3 тис. дзвінків.

Групи підтримки для дружин та матерів військовослужбовців. Це онлайн-зустрічі, де дружини/матері захисників знайомляться, спілкуються, діляться переживаннями в умовах наявного високого рівня емоційного напруження й невизначеності. Понад 700 жінок зареєструвалися до участі у такі групи. Супроводжують ці зустрічі психологи, які і забезпечують створення відповідної підтримуючої атмосфери та надають інструменти для покращення самопочуття учасниць. Окремо проводяться групи підтримки для дружин і окремо для матерів військовослужбовців. Також у співпраці з ГО «Інститут психології здоров'я» проходять групи психологічної підтримки для родин військових, які вважаються зниклими безвісти і для членів родин, які чекають своїх рідних з полону. Крім того, є групи психологічної підтримки для членів родин загиблих військових.

Онлайн-консультації, коли потрібна найглибша індивідуальна психологічна допомога аніж та, яку можна надати на телефонній лінії чи у групах підтримки. [...]

- Чи готові у Нацгвардії та в ЗСУ фахівці допомогти військовослужбовцям?

- Повномасштабне вторгнення зумовило збільшення чисельності військових підрозділів в рази. Тому природно, що і система забезпечення психологічного супроводу військових в рамках несення служби потребує переналаштування і змін у підходах надання такої допомоги. Наскільки мені відомо, то психологічний супровід загалом надається як у пунктах постійної дислокації, так і в районах ведення бойових дій та місцях відновлення. Безумовно, у всіх підрозділах, це відбувається по-різному. Тішить, що зараз вже більше військових готові звертатися за допомогою до психологів, як до військових, так і до цивільних. Ми це бачимо, оскільки маємо підписаний меморандум про співпрацю із Збройними Силами, і мінімум третина всіх дзвінків на гарячу лінію надходить від військовослужбовців. Саме своєчасне звернення є запорукою упередження складних наслідків переживання психотравматичної ситуації.

Якщо після повернення додому син або донька почнуть ділитись своїми спогадами, варто просто їх вислухати, не уточнюючи деталей

- *Чи розширилась тематика дзвінків на гарячу лінію впродовж року повномасштабної війни?*

- [...] Серед психологічних запитів збільшилася кількість звернень, коли рівень емоційного напруження такий високий, що людина не може впоратися сама і це порушує якість повсякденного життя. Наприклад, наявні проблеми зі сном або людина постійно плаче, чи раптово почалися ситуації, коли, наче задихається. Збільшилася і кількість дзвінків від людей, які переживають втрату рідних або побратимів. Часто ми отримуємо дзвінки, коли члени родин мають емоційне виснаження через пошук зниклого безвісти військового або очікування рідного захисника з полону. Є чимало дзвінків, коли телефонують дружини стосовно змін у спілкуванні з військовим або військові щодо стосунків з рідними. Адже бойові умови так чи інакше впливають на емоційний фон спілкування подружжя. Іноді стосунки стають міцнішими, а іноді переформатовуються в іншу якість.

- *Які ризики втратити зв'язок після повернення доньки чи сина з війни?*

- Яким буде зв'язок із донькою чи сином після повернення з війни часто залежить від того, яким він був, як до війни, так і під час її/його перебування в зоні бойових дій. Я завжди повторюю, що жоден військовий не хотів би відчувати себе винним через те, що здоров'я його матері погіршилось через нього. Тому перше, про що варто турбуватись матерям, це про їхнє здоров'я. Адже коли твоя дитина на війні, а новини і соціальні мережі переповнені гострою інформацією з фронту, то важко бути спокійною. Я це дуже добре знаю, адже у моєї мами син теж є військовим. Нервова система виснажується через постійну напругу, це впливає на імунітет і відповідно на стан здоров'я.

Якщо до війни у спілкуванні з дитиною були якісь особливі слова підтримки і любові, то варто їх використовувати і на відстані. Наприклад, я знаю випадок, коли у мами з сином була традиція, що у моменти важливих ситуацій вона писала йому SMS «посилаю тобі янгола для підтримки». Такі ж повідомлення вона також надсилала йому, коли він був на фронті. Вони обоє знали, про що це. Для когось під час розмови підтримкою від мами будуть слова «я пишаюся тобою», а для когось «люблю тебе» чи «молюся за тебе». У когось спілкування буде зводитись до повідомлення «в мене все добре» або до питання, у кого як із здоров'ям. Тут немає одного рецепту. Безумовно, війна впливає на всіх. І на всіх впливає по-різному. Якщо після повернення додому син або донька побажають поділитись своїми переживаннями чи спогадами, варто бути готовими це вислухати, не уточнювати деталі, а просто вислухати те, чим готові ділитись. Якщо в цій розмові буде щось складне для сприйняття, перш за все загадайте, що ваша дитина ось тут перед вами і все, що вона розповідає, вже в минулому. Іноді мати відправляє на фронт юного сина, а зустрічає змужнілого чоловіка. Головне, поважати досвід своїх дітей. В них можуть змінюватись погляди на життя, може з'явитися бажання змінити роботу і взагалі вид діяльності. В таких моментах варто з увагою та повагою ставитись до цих змін і бажань, навіть якщо вони будуть змінюватись кілька разів.

- Чи є програми для матерів військовослужбовців? Які проблеми озвучують ці жінки?

- На сьогодні існують різні громадські проекти, куди можуть звернутися матері військовослужбовців. Наша громадська організація також проводить групи психологічної підтримки окремо для матерів і окремо для дружин, які перебувають на зв'язку з військовим. Це групи у вузькому колі жінок, які мають схожий досвід переживань. Такі групи супроводжують два психологи. Зустрічі проходять раз у тиждень протягом чотирьох-п'яти тижнів. Перш за все матерів турбує як підтримувати зв'язок з сином, коли він на фронті, як реагувати на зміни поведінки та стилю спілкування, і як підтримати коли він повернеться додому та як емоційно витримувати напругу чекання. Оскільки це група взаємопідтримки та взаємодопомоги, то тут жінки обмінюються досвідом, що можна робити в таких ситуаціях, за підтримки психологів спільно шукають відповіді на свої питання, виконують різноманітні вправи для покращення самопочуття.

- Як матері можуть допомогти дітям-військовослужбовцям вберегти родину після поранень, які обмежують можливості?

- Моя відповідь на це питання буде ширшою. Адже будь-який член родини, в тому числі мати, є частиною родини. Все, що може робити кожен член родини, — підтримувати у тій мірі, у якій це потрібно і можливо. У країнах-членах НАТО військовослужбовці, які мають складні поранення, такі як втрата кінцівок, травми хребта або очей, окрім фізично реабілітації, проходять також психологічну реабілітацію. Також паралельно існують програми психологічного супроводу членів родин таких військових. Адже такі зміни безумовно впливають на кожного члена сім'ї. На етапі після основної реабілітації такі сім'ї мають змогу подальшого психологічної підтримки, як у парах, так і у спільноті інших сімей, що мають схожий досвід. Такий підхід досить дієвий, дає потужну підтримку та дозволяє родині прожити складні емоційні стани, які виникають на шляху зцілення після травми. Зараз вже є низка благодійних фондів, які відкривають реабілітаційні центри для військових зі складними травмами, то ж сподіваюся, у нашій країні підходи з психологічною реабілітацією і супроводом сімей також будуть реалізовані.

- *Які проблеми у родинах військовослужбовців, поки вони перебувають на відстані?*

- Війна є викликом для кожної пари. Тим більше в наших умовах, коли в зоні небезпеки перебувають і військовий на лінії фронту, і члени родини, які живуть під загрозою ракетних обстрілів. Часто цей виклик стимулює переоцінку цінностей, змінює значущість близької людини. У своїй практиці і в роботі нашої організації, починаючи з 2014 року, і зараз я дуже часто спостерігаю ситуації, коли стосунки у подружжі стають міцнішими. Адже в умовах реальної загрози виникає реальний ризик втратити людину. Тому усвідомлення цінності партнера стимулює прагнення до налагодження стосунків.

Якщо у стосунках були ситуації насильства до війни, то швидше за все, вони будуть і після війни. Також, з високою ймовірністю спілкування у таких парах на відстані теж є складним. Принаймні я можу говорити це по зверненням, які до нас надходять. Що стосується ревнощів, то дійсно це питання може загострюватися на відстані. Наше перше опитування військових ще у 2017 році показало, що частіше питання ревнощів виникають у пар, які нещодавно одружились. Але тут варто додати, що перш за все це залежить від рівня довіри один до одного у подружжя до моменту розлуки. Якщо ревнощі були до того, то зазвичай претензії на цю тему будуть і на відстані. Є ще такий момент, який може напружувати того, хто чекає — це зміна емоційності у спілкуванні, коли партнер у зоні бойових дій. Коли військові перебувають у зоні ризику, вони мають бути максимально зібраними, щоб швидко реагувати на загрози. Зайві емоції в цей час заважають. Тому спілкування з їхнього боку може ставати більш конкретним, сухим і мало емоційним. Також можливість будь-якого спілкування взагалі може бути обмеженою через відсутність зв'язку або небезпеку. Для того, хто чекає, такі зміни можуть бути неочікуваними і породжувати думки про холодність в стосунках.

- *Які проблеми після повернення зі служби?*

- Перш за все варто знати, що проблем може і не бути. Це залежить від багатьох факторів, в тому числі від стану нервової системи людини і від характеру пережитих ситуацій. Також варто розділити повернення після безпосередньої участі у бойових діях з подальшою службою в армії і повернення з подальшим звільненням зі служби. Адже в поточних умовах війни, військові, які продовжують службу, після повернення будуть надалі залучатись до навчань та подальшої бойової підготовки. В такому випадку повністю перемкнутись на спокійний ритм життя складно. Більш детально про стосунки після повернення ми писали у путівнику для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій «Любити. Жити. Чекати».

Важливо мати на увазі, що після повернення військового із зони бойових дій його психіка певний час продовжує функціонувати за правилами війни. Для переживання бойового досвіду потрібен певний час, щоб мозок опрацював ці переживання. Це природний процес, який може тривати не менш ніж місяць. В цей час, коли людина, вже у безпечному середовищі, можуть бути проблеми зі сном, адже на передовій спокійного сну мало і ти маєш бути постійно готовий прокинутись і діяти. Також може снитися пережитий досвід, який буде пробуджувати серед ночі. То ж якщо ваш рідний схоплюється вночі, варто звернутися на ім'я, сказати своє, нагадати, яка сьогодні дата і де ви перебуваєте. Перший час у військового можуть проявлятися агресивність та дратівливість або навпаки байдужість та уникання. Може спостерігатись понурий настрій, категоричність у розмові, чутливе реагування на різні звуки як вдень, так і вночі. Тому варто на цей період у сім'ї мінімізувати ситуації з раптовими різкими звуками та рухами. Ці всі симптоми є природними реакціями у відповідь на ненормальні обставини, які довелося пережити. За сприятливих обставин вони минають, людина повертається до своєї звичної функціональності. І якщо військовий продовжує служити, то в такому разі він готовий далі виконувати службові завдання.

Також варто пам'ятати, що часто люди, які пережили травматичні події і подолали їх наслідки, мають здатність до посттравматичного зростання. В такому випадку вони не лише відновлюються, але і відчують себе більш сильними і впевненими, здатними досягати успіхів і будувати міцні стосунки. Одним із ключових факторів, що допомагає відновленню після пережитого досвіду війни, є допомога і підтримка з боку рідних та близьких. Тут важливе спокійне підтримуюче ставлення, готовність вислухати, коли військовий хоче розповісти про пережитий досвід. Навіть, якщо це повторюється кілька разів. Не варто вимагати, щоб військовий не думав або забув пережите, бо вже пройшло багато часу. Якщо ви бачите, що військового бентежить його стан, нагадайте, що йде природний процес відновлення, на який потрібен час. Точно не варто вимагати пришвидшення темпу відновлення. Доцільно сприяти достатній кількості відпочинку і сну, залучати до цікавої діяльності. Головне, щоб ваша підтримка була щирою.

Коли ви спостерігаєте, що стан військового не змінюється вже кілька місяців після повернення і це впливає на його особисту якість життя та сімейні стосунки, варто сприяти зверненню за допомогою до фахівців. Якщо військовий не погоджується з цією ідеєю, ви можете спільно проаналізувати, як теперішній стан впливає на життя, обговорити аргументи та страхи стосовно звернення за допомогою, взяти на себе пошук такого фахівця. У разі категоричної відмови звертатись до психолога, можна почати із звернення до сімейного лікаря, якщо військовий вже не служить, або до лікаря у військовій частині чи шпиталі для діючого військового.

- Якими є наслідки затяжного стресу для дружин та партнерок військовослужбовців?

- Тривалий стрес впливає на опірність імунної системи, що може активізувати існуючі захворювання або спричинити нові. Емоційне виснаження може спричинювати депресивні та тривожні стани, зумовлювати кружляння тривожних думок. Може порушуватися сон або можуть з'являтися раптові головні болі чи запаморочення. Також можуть виникати проблеми з шлунково-кишковим трактом або репродуктивною системою. Якщо ви помічаєте будь-які ознаки порушення здоров'я, не хешуйте своєчасним зверненням до сімейного або профільного лікаря. В умовах затяжного стресу важливо знайти ті дії, які ви можете виконувати на регулярній основі. Адже коли існує постійне емоційна напруга, то потрібна і постійна дія для її зняття. Не варто очікувати, що одноразова дія, яка дала полегшення зробить так, що більше не буде відчуття напруги. Щоразу, коли ми маємо хвилюючі думки, дивимось або читаємо новини, згадуємо хвилюючі переживання, наше тіло реагує у відповідь напруженням. Тому варто додати у щоденний раціон якісь дії, які допомагатимуть знімати напругу через тіло.

Дуже добре знімає таку напругу гарячий душ або ванна чи контрастний душ, масаж, вправи на розтягування різних груп м'язів. Також варто загадати, що колись допомагало і що з цього є доступним зараз. Адже хтось знаходить сили, коли допомагає іншим у спільноті волонтерів або турбується про рослини чи тварин. Хтось знаходить ресурс у читанні, малюванні чи вишивці. Комуś стає легше після прогулянки або прибирання чи будь-яких фізичних вправ. А комуś додає сили щоденна молитва чи майстрування оберегів. Кожен має свою добірку дій, які сприяють покращенню самопочуття. Для когось буде помічним спілкування з іншими. Розділити переживання можна з тими, кого ви давно знаєте: друзі, сусіди, родичі, священник. Це також можуть бути родичі військовослужбовців, яких ви раніше не знали, але вони мають схожий досвід. З ними можна познайомитися на групах підтримки. Якщо з'являється відчуття знесилення, варто звернутися за психологічною допомогою до фахівців, які знають, як підтримати вас саме в такій ситуації. Звернення по допомогу — це теж прояв піклування про себе. Адже допомагаючи собі, ми краще зможемо допомогти своїм рідним.

- *Які є жіночі проблеми у родинах військовослужбовиць?*

- Тут дуже складно узагальнити. Бо завжди потрібно зважати на конкретні обставини. Зі слів жінки військової, яка є в нашій команді, основна проблема полягає в поєднанні обов'язків військової служби із рольовими обов'язками жінки в сім'ї, як господині, дружини і матері. Бо якщо чоловік-військовий може досить легко поїхати у відрядження, навіть тривале або залишитись на добове чергування (в незалежності від того чи це будній, чи вихідний) і не турбуватися про те, що вдома всі будуть ситі, уроки зроблені, дім прибраний, і діти вчасно потраплять у садочок чи школу. То у варіанті із жінкою-військовослужбовицею всі турботи зазвичай лягають на її плечі. Тому в таких випадках дуже важливо для жінки-військової мати надійну домашню підтримку у вигляді чоловіка, який не є військовим, або якщо він військовий, то зі змогою розподіляти обов'язки. Звісно великою підтримкою є батьки, які можуть допомагати із виконанням домашніх справ. І основне, — це розуміння всіх членів сім'ї, що мама (дружина, донька) виконує важливу роботу, а не самоусувається від виконання домашніх обов'язків.

<https://svoi.city/articles/270592/chomu-psihologichna-dopomoga-vijskovih-vazhliva-vzhe-zaraz>

Волонтери Mercy & Health надають психологічну допомогу військовим. Чому це важливо робити вже зараз

В. Панасенко

08.03.2023

Благодійний фонд Mercy & Health був заснований ще у 2016 році, проте працювати на повну почав уже після початку великої війни в Україні. Ця війна принесла із собою безліч проблем. Наприклад, таких, як проблеми із ментальним здоров'ям у військових, а також відсутність гідного медичного обслуговування на прифронтових і деокупованих територіях. Вирішенням саме цих наболілих питань і займаються волонтери благодійного фонду “Милосердя і Здоров'я”. Ми поспілкувалися з представницею фонду Дар'єю Баглай, щоб зрозуміти, чому психологічна допомога захисникам важлива вже сьогодні, а не після закінчення бойових дій. [...]

Ми готуємо військових до бойових виїздів

Одним з найважливіших проєктів, які зараз реалізує благодійний фонд Mercy & Health, є психологічна допомога захисникам і захисницям України. Наразі йдеться саме про допомогу, тому що назвати це “реабілітацією” буде не до кінця правильно. Бо реабілітація — це повноцінне відновлення, що більше стосується повернення військового до цивільного життя та його соціалізація.

“Психологічна реабілітація військових — це дуже важливий процес, яким ми обов'язково будемо займатися, але зараз про це поки казати рано. Ми напрацьовуємо методологічну базу, і в нас були випадки, коли ми працювали з військовими саме над реабілітацією, але це поодинокі кейси. Те, чим ми займаємося зараз — це не реабілітація, а відновлення військових у період між бойовими виїздами”, — зазначила Дар'я Баглай.

Один із напрямків цього проєкту — інтерактивні лекції та тренінги для військових, які ще донедавна були цивільними й не знають, як надавати собі або своєму побратимові першу психологічну допомогу.

“Ми готуємо військових до бойових виїздів, а також відвідуємо військові частини. Саме для таких військових, які ще не мають бойового досвіду або у яких невеликий досвід участі в бойових діях, ми і працюємо. Це саме просвітницька діяльність, щоб підготувати їх до тих умов, у яких вони можуть опинитися. Ці превентивні заходи, лекційні матеріали, про які я говорю, спрямовані на те, аби пропрацювати ситуації, в яких військові можуть опинитися, обговорити якісь варіанти рішень, які можуть допомогти їм в тій чи іншій ситуації”, — розповідає про аспекти роботи Дар'я. [...]

Важливо казати військовим, що ми вдячні їм за подвиги

“Друга частина нашої роботи, з якою ми тільки почали працювати, але неймовірно хочемо в цьому розвиватися, — це саме надання військовим першої психологічної допомоги після участі в бойових діях. Ще ми допомагаємо військовим відновитися у перерві між бойовими виїздами. Такі групові заняття створені для зняття загального рівня напруги та стресу”, — ділиться новим досвідом Дар'я Баглай.

Психологи благодійного фонду “Милосердя і Здоров’я” проводять й індивідуальні консультації, але через великий попит та незліченну кількість запитів їх усі важко обробити...

Тому волонтери фонду намагаються якомога частіше їздити у військові частини. Ці виїзди зазвичай тривають близько тижня, і в цей час психологи працюють з одним підрозділом...

Захисникам важливо нагадувати, що їхні подвиги цінні. А ми розуміємо та підтримуємо їх.

“І все-таки військові дуже хочуть, щоби їх хвалили. Нагадували їм, що вони герої. Важливо говорити їм про те, що ми дуже пишаємося і вдячні їм за це. Немає жодної людини, яка не знає, що в нас наймужніші, найстійкіші й найсумлінніші бійці у всьому світі. Але тим не менше, при живому спілкуванні часто з'ясовуємо, що у військових дефіцит визнання і вдячності їм. Важливо казати їм про те, що їхня жертва — здоров'я, часу, ресурсу, жертва побратимами, — вона є неоціненна, і ми всі її розуміємо. Розуміємо, бачимо і ми за це вдячні”, — радить волонтерка.

Як родини військових можуть допомогти їм відновитися

“Важливо пам'ятати усі класичні правила про те, що будь-які ефекти неочікуваності ми прибираємо зі свого життя на певний період часу. Не має бути ніяких гучних звуків, також важливо не заводити гучних розмов. Також, будь ласка, звертайте увагу на той стан людини, в якому вона зараз знаходиться. Якщо вона, наприклад, хоче виговоритися — дайте їй виговоритись. Якщо вона не хоче — то не треба її до цього змушувати, прийде час і це станеться”, — розповідає про основи першої психологічної допомоги військовим вдома Дар'я.

Якщо вашій рідній людині треба буде розповісти одну й ту саму історію двічі, тричі або навіть 10 разів — просто терпляче вислухайте. Адже захиснику чи захисниці, вірогідно, не вистачає живого спілкування...

Якщо говорити про те, що можуть зробити родини військових, — повести їх до психолога та реабілітолога, а також самим долучитися до цього складного, але дуже важливого процесу.

“Робота з родинами — це теж окремий вектор роботи психологів. Бо працювати з родинами і в період відновлення військових, і в період реабілітації — це колосальний внесок в успіх цієї роботи. Цей вектор психологічної допомоги робить нашу роботу ефективнішою, бо, реабілітуючи військового, розказуючи йому практики, даючи поради та настанови, допомагаючи йому фізично та ментально реабілітуватися, відправляти його назад до родини, яка не в курсі, що з ним відбувається і що з цим робити тепер — це жахлива помилка”, — пояснює Дар'я Баглай.

Але глобальна робота психологів з родинами військових ще в майбутньому. Більшість воїнів знову відправляються на фронт, а отже реабілітація на них чекає вже після перемоги.

“Зараз більшість військових все ж таки не має можливості повністю розкритися зі своїми родинами. Більшість з них не має можливості піти у відпустку. Зазвичай це лише 5-10 діб, за які родина, ясно, не побіжить до психолога. Але важливо пам’ятати, що звернутися до психолога — це відповідальність кожного. А ще не варто забувати, що не буває психологічної реабілітації без фізіологічної. Тобто якщо ми можемо повернути або ввести в своє життя спорт — це допоможе реабілітуватися скоріше”, — підсумовує представниця благодійного фонду Mercy&Health.

https://arpp.com.ua/blog/psychological_rehabilitation_of_military/
Психологічна реабілітація військовослужбовців

В умовах війни страждає психічне здоров’я у всіх людей. Але у військових, які побували у гарячих точках, ця проблема стоїть особливо гостро. Практично кожен із них потребує допомоги, навіть, якщо зі сторони здається, що з людиною усе в порядку. Саме тому держава надає їм можливість безоплатно отримати комплекс послуг як для діагностики, так і для лікування. Психологічна реабілітація військовослужбовців — це комплекс заходів, скерованих на покращення та відновлення психологічних функцій організму. При її успішному та, головне, своєчасному проведенні людина зможе швидко адаптуватись до мирного життя та уникнути багатьох проблем, які часто супроводжують тих, хто має досвід бойових дій.

Чому психологічна реабілітація така важлива?

Травматичні події завжди залишають відбиток на нашому психологічному стані. На війні подібних ситуацій дуже багато, тому вони нерідко призводять до посттравматичного синдрому, депресії та інших важких станів, які дуже часто діагностують у учасників бойових дій. При відсутності допомоги це часто виливається у зловживання алкоголем чи наркотиками, призводить до соматичних розладів, а також значно підвищує ризик самогубства. Тому психологічна допомога дуже потрібна. Причому йдеться як про ветеранів, які в результаті травми чи через інші причини уже не повернуться на поле бою, так і про чинних військових. Із обома категоріями повинні працювати спеціалісти, різниця тільки у методах, які вони застосовують.

Які завдання вирішує психологічна реабілітація?

Психологічна реабілітація воїнів ставить перед собою чимало завдань. Ось лише найголовніші із них:

- приведення у норму психологічного стану;
- відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни;

- примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки;
- налагодження взаємозв’язку із оточенням;
- пошук нових цінностей та сенсів у житті;
- самоідентифікація- пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”
- формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні;
- супровід у посттравматичному зростанні.

Судячи із даного переліку, реабілітація допомагає не лише відновитись психологічно, але й налагодити міжособистісні зв’язки, полегшити психологічну адаптацію до змін, які виникли у житті.

Кому психологічна реабілітація потрібна в першу чергу?

Велике психічне та фізичне навантаження, присутність в зоні безпосередніх бойових дій, смерть бойових товаришів та цивільних — всі ці та багато інших факторів сприяють розвитку гострої стресової ситуації та посттравматичного синдрому. Саме в таких випадках психологічна допомога повинна бути надана якомога швидше. Серед найбільш тривожних симптомів виділяють:

- стан підвищеної тривожності;
- напади гніву та агресії;
- нервові зриви;
- підвищена збудливість або апатія;
- посилене почуття провини;
- спроби суїциди або розмови про самогубство.

Перечислені симптоми можуть бути як в комплексі, так і ізольовано. Але наявність навіть одного із них — це уже привід звернутись за професійною допомогою.

Як зазначають фахівці-психологи, під час війни у них сформувалися три основні категорії пацієнтів, які потребують психологічної реабілітації:

- військовослужбовці із психотравмою;
- військові після контузії;
- військові, які перенесли полон, катування, тощо.

Особливості психологічної реабілітації у людей, що перебувають на військовій службі

Перш за все варто наголосити, що соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні гарантується державою та надається безкоштовно, тому за допомогою може звернутись кожен бажаючий. Для цього сьогодні існують різні шляхи. Наприклад, можна отримати скерування від сімейного лікаря чи піти до психотерапевта самостійно. Також є можливість звернутись в спеціалізований реабілітаційний центр чи, якщо військовослужбовець має фізичну травму і лежить в госпіталі, отримати допомогу саме там.

Психологічна реабілітація обов'язково проходить згідно індивідуального плану, який розробляється на основі довірливої розмови з військовим та його скарг. Такий персоналізований підхід дозволяє досягти позитивних зрушень у максимально короткі терміни. Сама реабілітація включає як використання ліків, так і індивідуальну чи групову роботу з психотерапевтом. До найбільш популярних методик, які використовують спеціалісти, належать:

- когнітивний тренінг;
- вестибулярний тренінг;
- нейрофідбек-терапія;
- індивідуальна та групова психотерапія;
- медитативні та трансівні техніки;
- ресурсна психотерапія;
- проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації

Велику увагу потрібно приділяти також і заняттям спортом, арт-терапією, іпотерапією та іншим методами, які підсилюють ефект від основного лікування. Важливим фактором є підтримка рідних та близьких людей, яка допомагає військовим швидше відновитись.

Проект Асоціації ресурсної психології та психотерапії [“Molfa Hub”](#) допомагає військовослужбовцям та ветеранам шляхом кризового консультування, психотерапії, та завдяки власним програмам психореабілітації на місцях базування, а також через виїзні групові роботи на природі: Карпати, бази відпочинку та санаторії.

<https://hromadske.radio/podcasts/freeourfamily/8-fraz-iaki-ne-mozhna-kazaty-liudiam-shcho-buly-na-fronti>

**8 фраз, які не можна казати людям, що були на фронті
15.02.2023**

Психологічна підтримка військових, звільнених військовополонених і їхніх родин: якою вона має бути?

Про це поговорили у черговому ефірі програми «Звільніть наших рідних» із керівницею гарячої лінії для військовослужбовців та їх близьких [ВАРТО ЖИТИ](#) Наталією Поцелуєвою.

Варто жити — гаряча лінія психологічної допомоги для цивільних, військових і членів їхніх родин. Команда професійних досвідчених психологів всеукраїнської лінії кол-центру [#ВАРТОЖИТИ](#) надає безкоштовні консультації військовим та близьким військових, аби допомогти впоратися з емоціями та переживаннями у зв'язку із повномасштабною війною. Номер лінії — 5522. [...]

Що керує психікою людей, які чекають своїх рідних з полону?

Наталія Поцелуєва: Тут варто відокремити тих, хто очікує, і тих, хто у полоні. Для тих, хто очікує, дуже складна психологічна ситуація, тому що попереду невизначеність. Люди не знають, у якому стані їхні рідні, що з ними відбувається, і у цьому стані очікування дуже багато стресової реакції. У стресі наш організм включається в режим замирання. Відповідно, ми можемо спостерігати у людей, які чекають рідних з полону, навіть фізіологічних реакцій, таких як головний біль, безсоння, проблеми зі спиною. Чому так відбувається? Тому що тіло перебуває в очікуванні.

Тому дуже важливо тим, хто очікує своїх рідних з полону, як би це складно не було, продовжувати жити повноцінним життям, знаходити якісь сенси і пошуки того, що їх підтримує. Бо очікування є дуже важким, ця невідомість забирає дуже багато сил. А попереду у близьких дуже важлива задача із зірочкою — реабілітувати тих, хто повернеться. Адже ми повинні розуміти, що люди, які повернуться з полону, не ті, які уходили на війну. У всьому світі реабілітація військовополоненого починається з психоедукації близьких — вони повинні розуміти, що буде з тією людиною, яка повернеться: як з нею спілкуватися, де зрозуміти, що їй потрібна допомога, де змовчати, куди направити цю людину тощо.

Суспільство засуджує радість під час війни

Наталія Поцелуєва: Якщо розглянути Україну у історичному аспекті, то ми є такими жертвовними — у нас повна заборона на радість: якщо щось погане відбувається, то нам потрібно плакати і горювати. «Мій син у полоні, а я ходжу у спортзал? Що скажуть люди?». Це така стигматизація суспільства, яка людині навішує ярлики.

Є інша сторона медалі, яку я чую від хлопців, що приходять з фронту. Коли ми відкривали нашу лінію, ми запросили військових на відкриття. І треба було чути цих хлопців! Вони казали: «Боже, ви такі всі гарні, нарядні, нам до вас повертатися і ми хочемо повернутися у здорове і радісне суспільство, бо і нам потрібно десь взяти ту радість, і ми воюємо за вас, щоб ви тут були щасливі».

Вони на фронті не для того, щоб ми плакали тут і одягалися в чорне і страждали, а для того, щоб ми продовжували жити, чекали їх і намагалися робити щось тут.

Які найпоширеніші запити до психологів від рідних військовослужбовців?

Наталія Поцелуєва: Більшість тих, у кого родичі у полоні або безвісті зниклі, страждають від відчуття невідомості — а що мені робити? Як мені це пережити? Де мені взяти сили? І у кожного є своя відповідь, і у кожного з нас є той ресурс, який допомагає нам прожити будь-яку стресову подію. Як казав Ніцше: «Якщо ми знаємо «чому», ми можемо витримати будь-яке «як». Для когось це релігія — звернення до Бога, похід у церкву, спілкування з військовими капеланами. У когось це рідні, у когось це діти, у когось — волонтерська діяльність тощо. І ми на гарячій лінії допомагаємо знайти той ресурс, який допоможе прожити оце «як».

Психологічна реабілітація бійця має починатися з близьких

Наталія Поцелуєва: Реабілітація військового, який повернувся з фронту чи з полону, повинна починатися з близьких. Жоден психолог не зможе допомогти бійцю, у якого дома немає підтримки. Коло рідних — перше, що допомагає у реабілітації. Він може не спати, він може кричати уві сні, може спати на підлозі. І розуміння, що це буде відбуватися дуже важливе. Часто я чую від дівчат і хлопців, які повертаються: «Ми не хочемо сюди повертатися, бо нас не розуміють близькі». Бо вони приходять іншими.

Чому здається, що близькі не розуміють?

Наталія Поцелуєва: Нам потрібно розуміти, що відбувається у голові військових. У них відбуваються певні процеси перебудування, бо поки вони на війні, мозок — на війні. Далі вони фізично повертаються додому, а мозок і далі на війні. І нам потрібно повернути мозок у цивільне суспільство. Іноді недостатньо тільки оточення родини, іноді це навіть медикаментозний супровід. Нам потрібно буде заново пристосовуватися, бо військовий може боятися темряви і спати при ночнику, може спати у спальному мішку або прокидатися о 4 ранку, бо «починається обстріл». Чи готові ми до цього? Чи хтось нам це пояснює? На жаль, ні. Тому військові і стикаються з непорозумінням рідних.

Травматична реакція на війну — це нормально

Наталія Поцелуєва: Військові розуміють, що у них можуть бути такі реакції, але вони не розуміють, що такі реакції — нормальні, що у них не «поїхав дах», що це нормальні реакції військового, який був на полі бойових дій, з яким трапилися певні речі. На сьогодні українську армію складають цивільні люди, які пішли на фронт і ніколи не знали, що таке війна. Тому певні травматичні речі з ними будуть відбуватися, і це нормально.

Ніщо так не травмує людину, як знущання іншої людини над нею

Наталія Поцелуєва: На жаль, з нашими військовими у полоні відбуваються тортури, нелюдське ставлення, знущання — психологічне і фізичне, насилля. І чим триваліше і інтенсивніше будуть ці речі, тим глибшою буде травма. Тому що нічого так не травмує людину, як знущання іншої людини над нею.

Психологічна реабілітація для військових має бути обов'язковою

Наталія Поцелуєва: Дуже хочеться, щоб був ухвалений законопроект про обов'язкову реабілітацію військових. Наша базова психологічна річ — це забути. Забути те, що зі мною трапилося, засунути його кудись поглибше і про це не згадувати ніколи, бо там страшно і боляче. Зрозуміло, що коли приходить психолог, людина думає, що знову будуть знущатися, бо змусять знову згадувати і буде ще гірше. Тому дуже багато військових не звертаються до психологів. Але звертатися потрібно, тому що ми проговорюємо про травму, проговорюємо про полон, але не тому, що ми садисти чи нам це цікаво, а тому що травму неможливо пропрацювати, поки вона не вийде з тебе.

Травму неможливо пропрацювати, поки вона не вийде з тебе

Що не можна казати військовим і полоненим?

Наталія Поцелуєва: «Тебе ніхто туди не посилав» — це перша фраза, яку неможна казати ніколи.

«Був би ти обережнішим, з тобою такого б не сталося».

«Тримайся» — взагалі не зрозуміло, за що триматися.

«Все буде добре».

«Що з тобою там відбувалося?» — цю фразу взагалі заборонено казати, адже людина, якщо захоче, то сама колись розкаже. Не треба запитувати, чи гвалтували тебе там, чи катували.

«Скількох ти вбив?», «Що ти відчував, коли вбивав?» — ці фрази просто заборонені. На жаль, ми чуємо від військових, що психологи першою фразою запитують саме ці речі. Військові точно можуть не відповідати на ці питання.

Як реагувати, коли ваші рідні розповідають про жахливі події?

Наталія Поцелуєва: Намагатися витримати. Адже якщо він з вами ділиться, йому важливо розділити цей жах з вами. Це дуже добре, якщо він вже розділяє з вами, але є речі, які навіть фахівець дуже складно переносить. Я розумію, що ми не готові до того, що нам можуть розказати, але дуже важливо витримати, максимально не показуючи жах, бо людина перестане вам про це говорити. Тобто треба спробувати прослухати і розділити з ним це, а потім попросити допомогу фахівця.

<https://armyinform.com.ua/2023/02/01/yak-uchasnykam-bojovyh-dij-zvyknuty-do-myrnogo-zhyttya/>

Як учасникам бойових дій звикнути до мирного життя

01.02.2023

Війна триває, однак частина захисників з різних обставин повертаються до цивільного життя. Вони переживають специфічні психологічні реакції і потребують періоду адаптації до мирного життя. У який момент учасник бойових дій повинен зрозуміти, що йому потрібна підтримка фахівця, і звернутися по допомогу?

Про це та багато іншого у прямому ефірі розповіла експертка проєкту «Психосоціальна підтримка під час війни», директорка Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України, лікарка-невролог вищої категорії Ксенія Возніцина.

— Чому кожен воїн має дбати про своє психічне здоров'я?

— Наша команда повсякчас думає про те, як додати ресурсів суспільству, щоб воно могло гідно прийняти людей, які повертаються з війни, бо від цього залежатиме швидкість їхнього повернення до цивільного життя. Це один із чинників, які запобігають розвитку психічних і навіть психіатричних розладів — те, як тебе зустріли, в яке середовище ти потрапив і як зможеш там жити. Я б назвала два аспекти: що має робити сам ветеран і що має робити суспільство. Психічне здоров'я — основа здоров'я людини в цілому. Якщо говорити про здоров'я людини, як про яблуко, то психічне здоров'я буде не частинкою, а серцевинкою. На нього нанизуються всі фізичні активності. Дбати про психічне здоров'я надважливо, тим більше, що війна — найбільш травматична подія в історії людства, і те, що зараз переживають наші військовослужбовці, відбивається на психіці і фізичному стані.

— Які психічні реакції переживає людина, що повернулася з району бойових дій?

— Це комплекс переживань. По-перше, це змушує людину жити за правилами війни, і якщо там, на війні, вони ефективні, то зовсім не працюють у цивільному житті. А ці правила настільки закарбовуються у стиль поведінки, що досить важко переключитися одразу. Перший місяць зазвичай надскладний. До таких правил належать: швидке прийняття рішень, надмірна пересторога, очікування несподіваних подій, сканування простору, нетерпимість до гучних звуків, яскравого світла, нетерпимість до напівтонів, світ бачиться чорно-білим, немає половинчатих рішень, гіперчутливість до несправедливості, до подвійних стандартів, гнівливість щодо таких явищ. У цивільному житті ці правила заважають. Багато індивідуальних моментів, залежить від того, чи є родина в такого ветерана, чи родина розуміється на таких проблемах і зацікавлена допомагати, чи вона чекає людину, яку знала раніше, і не розвивається, щоб прийняти воїна додому. Чи є паралельно фізичні захворювання, поранення або невидимі наслідки вибухових хвиль, які часто дають розлогі фізичні негаразди: метеочутливість, нестабільність артеріального тиску, вегетативні розлади. Різні чинники, які заважають людині виконувати звичайні побутові речі, як це було раніше.

Для захисника — ніколи не слід забувати, що ти воїн, але в нових реаліях життя ти ветеран або ветеранка з унікальним досвідом, який робить тебе більш ефективним у деяких речах і корисним суспільству. Важливо знайти сенс у новому житті, що ти тепер можеш більше дбати про родину або піклуватися про своїх на фронті, або долучитися до волонтерської діяльності. Слід подбати про свій фізичний стан, відчуваючи фізичні негаразди, не треба відкладати похід до сімейного лікаря. Ми підготували методичні рекомендації з Жіночим ветеранським рухом для сімейних лікарів щодо того, як правильно обстежити ветерана чи ветеранку. Це дуже допоможе на первинній ланці, буде гарний контакт, не варто цим нехтувати. Не забувайте про навички самопіклування, дбайте про свій сон, відпочинок, оточуйте себе людьми, яким довіряєте, з ким комфортно. Спробуйте знайти групи підтримки, вони є в кожному місті, долучайтеся до них. Цих аспектів багато, але вони залежать від того, в якому ви середовищі опинилися.

Близьким людям, які поруч, — важливо набратися терпіння, адаптація триватиме певний час, це залежить від людини, від ступеня травматичного досвіду. Більшість ветеранів потребуватимуть співчутливої підтримки. Не намагайтеся повернути ветерана до тих обов'язків, які він раніше виконував, багато дружин цим нехтують. Поступово залучайте людину до побутової рутини. Не знецінюйте його досвід, якщо ветеран сам не орієнтується, знайдіть для нього групу підтримки, порадьте звернутися до сімейного лікаря або разом пошукайте психолога, психотерапевта.

— Як довго триває адаптація після бойових дій у військовослужбовців?

— Це дуже індивідуально і залежить від терміну перебування в районі бойових дій. Ми знаємо, що це може бути і шість, і дев'ять місяців. Фізичне виснаження бійців ускладнює їхній психологічний стан, а психологічний стан впливає на фізичне здоров'я, загострюються хронічні захворювання. Це коло треба розірвати. Вік дуже впливає, у старших людей більше хвороб. Підтримуюче середовище особливо важливе для терміну адаптації — чи повернулася людина до професійних обов'язків, чи зовсім не може вписатись у свою попередню професію. Якщо людина закрилася вдома, перебуває в ізолюваному просторі, тим важче їй знову набути соціалізації. Це багатовекторний процес, коли мине процес адаптації.

— Військовослужбовці повертаються з відчуттям свого особливого статусу, а натомість стикаються з байдужістю...

— Це мій біль. Захисники, з якими ми працюємо з 2014 року, пережили найстрашніші події, це не природна катастрофа, це люди вчиняють проти людей, війна надзвичайно травматичний досвід. У нас в душі в усіх має бути беззаперечна повага до наших захисників, які повертаються з війни. При всіх їхніх особливостях, і характеру, і здоров'я, ці люди зробили все, щоб ми могли говорити, лікувати, вчити дітей. Часто людям хочеться якось виразити вдячність, побачивши військовослужбовця, але якось ніяково. Наберіться сили, скажіть «дякую за службу!», усміхніться, пропустіть перед собою в черзі. Я це роблю автоматично. Країна має допомогти людям, потрібна соціальна реклама про героїчний внесок захисників у нашу свободу. Часто людям важко це збагнути, держава має це донести до них. Це б дуже допомогло ветеранам.

— Чи всі ветерани потребують психологічної реабілітації?

— Звісно, не всі, це такий міф, потребуватимуть в різних ступенях, комусь знадобиться тривала психологічна чи навіть психіатрична терапія, комусь достатньо буде однієї-двох зустрічей із психологом, щоб розставити все на полиці, дати розуміння нової ситуації, комусь підійдуть групи підтримки і періодичне спілкування з побратимами. Не у всіх розвивається ПТСР, це складний діагноз, це теж міф. Ветерани більше потребуватимуть саме психосоціальної допомоги, вона не включає суто психологічну підтримку, а можливість здобути нову професію, перепрофілюватися, юридичні питання вирішити. Такої психосоціальної підтримки потребуватимуть практично всі люди, які повертаються з війни, але підкреслюю — це не фахова психологічна допомога.

— Як мають поводитися родичі військовослужбовця, який приїздить на ротацію?

— Підтримка може стосуватися базових потреб людини: дати добре виспатись, забезпечити гарне домашнє харчування, подбати, щоб не було сильних звукових навантажень, яскравого світла, не намагатися одразу включити людину в її побутові справи і запрошувати гостей. Побудьте в тихому сімейному середовищі. На війні люди виснажуються не тільки психологічно, а перш за все фізично. Можливість повноцінно відпочити надважлива. Стежте за сном, якщо близька людина не спить, маєте подбати про неї: попросити не пити кави у другій половині дня, спробувати прогулятися перед сном, подбайте, щоб місце для сну було темним, прохолодним. Сон, харчування і відпочинок — ключові моменти для відновлення військовослужбовця. Якщо ви помітили специфічні прояви, скажімо, страшну роздратованість, тривожність, агресивну поведінку, спробуйте обережно поговорити про це, не ставте багато запитань, не вимагайте відповіді, просто дайте зрозуміти, що ви поряд і готові слухати, коли він буде готовий. Дайте зрозуміти, що ви входите в його стан. Не говоріть, що ви все знаєте і розумієте, що час лікує. Небажання говорити може бути пов'язане з униканням спогадів, тож не наполягайте.

— Де можна отримати психологічну допомогу?

— Почнемо з громадських ветеранських організацій, з якими ми працюємо давно: це організація «Вільний вибір», тут з ветеранами безкоштовно працюють психотерапевти і психологи; Veteran Hub — з групами підтримки і психологами. Наш «Центр психічного здоров'я та реабілітації» — для стаціонарного лікування складних випадків, коли є і фізичні негаразди. Національна психологічна асоціація має телефон гарячої лінії і багато кваліфікованих фахівців, вони можуть провести первинну консультацію, а далі ви можете визначитись, чи потрібна подальша допомога. Так само гарячу лінію психологічної кризової підтримки має Український ветеранський фонд, крім консультації, вони надають і тривалий психологічний супровід.

— Багато військовослужбовців повертаються з інвалідністю, з погіршенням якості життя, як рідним підтримати і мотивувати їх без жалю?

— Пам'ятайте, що людина з інвалідністю насамперед вижила на війні. Дайте можливість долучитися до соціальної активності, навіть у новій для нього сфері, пропонуйте. Посттравматичне зростання може проявлятися новими здібностями, вірою в себе, бажанням робити щось нове. Завдання родини — всіляко знайти ці шляхи, зараз є чимало проєктів з перенавчання, зокрема Благодійний фонд «МАЙНДІ» навчає робототехніці, ІТ-спеціальностям. Соціалізація буде доречна і важлива.

— Чи є універсальні правила, прості справи для тих, хто повертається?

— Знаєте, добре, коли є родина, яка підтримає, на яку можна спиратися в адаптації. А от коли ти один, що робити? Знайдіть групи підтримки, спирайтесь на побратимів, іноді навіть корисно піти у тривалий похід, не занурюватися одразу в цивільне життя, а зробити для себе перехідний період. І спробуйте знайти для себе комфортне місце.

— Як знайти «золоту середину» між тотальним жалем та надмірною терпимістю до ветерана?

— Ваша обізнаність у цій темі. Як проявляються наслідки після контузії, полону, ПТСР, вам буде легше орієнтуватися в його психологічних проявах. Чи це хворобливий прояв, чи людина хоче уваги. Тут не порадиш, як знайти баланс, ви можете це зробити за рахунок власної інформованості й усвідомленості процесів. До речі, ми наразі перевидіємо довідник «Невидимі наслідки війни», створений ще у 2020 році. Ми його дещо скорегували, бо війна змінилася і час змінився. Буде електронна і друкована версії — для широкого кола фахівців, тут можна знайти всі відповіді щодо таких ситуацій: ПТСР, родина діти, полон, контузія тощо. Нам усім слід готуватися до повернення наших захисників, це видання стане у пригоді кожному.

Проект «Психосоціальна підтримка під час війни» реалізується у співпраці з Ізраїльським форумом міжнародної гуманітарної допомоги IsraAID у межах Національної програми ментального здоров'я, створення якої ініціювала перша леді Олена Зеленська.

<https://tribun.com.ua/uk/99640-ja-poruch-ja-tebe-ljublju-mi-vporaemosja-psixolog-natalija-sablina-pro-pidtrimku-vijskovix-pid-chas-vijni>

**"Я поруч! Я тебе люблю! Ми впораємося" - психолог Наталія Сабліна про підтримку військових під час війни
07.03.2023**

Страх, стрес, боротьба – це все синоніми слова війна. В цих умовах люди потерпають як від фізичної, так і від моральної болі. Як витримати тяжкі часи та як допомогти своїм близьким, розповідає Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Наталія Сабліна.

Коли ви зрозуміли що хочете займатися військовою психологією?

Коли почалася війна, я зрозуміла, що не можу залишатись осторонь. Останні два роки фактично працювала на два міста. Повернулася із Києва до Первомайська, спочатку пішла у військкомат і побачила, що там усі хлопці заряджені, вмотивовані йти захищати Україну, тож моя психологічна допомога їм була не потрібна.

Після цього почала скрізь пропонувати безоплатну психологічну допомогу. До мене телефонували хлопці й дівчата, з якими працювала у 2014-2015 роках, в київському госпіталі тоді була необхідна психологічна підтримка. Також я розсилала свої номери телефону скрізь. Минуло декілька днів, почала проводити безоплатні вебінари на платформі тренінгового центру Наталії Сабліної, на ютуб-каналі. Тренінги збирали достатню кількість людей, дві-три сотні, тому що потреба була: люди не знали, що робити, і психологи не знали, що робити. Саме 28 лютого планувався курс «Робота з втратою». До мене звернулися колеги-психологи із питанням, чи не буде у нас курсу із кризового консультування. І тоді народився курс антикризового консультування про надання першої психологічної допомоги. Із перших днів війни до сьогодні понад 800 осіб отримали навчання саме як консультанти із кризової психології.

Як прийняти ситуацію, що близька людина на фронті і кожен день ризикує життям?

Дійсно дуже важко сприйняти, коли твоя близька людина знаходиться на фронті, на «нулі». Сім'я та близькі переживають постійне хвилювання та страх.

І в цій ситуації дуже важливо перетворити стах та тривожність на конкретні дії, аби поліпшити ситуацію, через яку ця тривожність виникає. Тобто замість постійного хвилювання краще, об'єднатися з іншими задля спільної справи: плести сітки, збирати кошти для армії, проводити разом навчання, тощо. Таким чином неефективну тривожність та страх можна замінити на відчуття потрібності та єдності з військовими.

Як близьким правильно підтримати людей які воюють?

В першу чергу потрібно бути дуже уважним, по-друге не слід вживати такі фрази як «я тебе розумію», «розкажи про війну». Тут саме головне бути поруч і ключові слова «я тут! я поруч! я тебе люблю! Ми впораємося». Дії та слова повинні бути конкретні і цілеспрямовані, Потрібно розказувати та пересилати фото військовому,чим займаєтесь впродовж дня. Наприклад розказати про дітей, говорити про те що вас об'єднувало, можливо якісь моменти спогади, наприклад народження дитини. Треба говорити про тут і зараз, тому що для військових зараз війна на першому місці.

Що робити коли людина жила війною і після повернення додому не бачить ніяких способів реалізації себе?

З цим звичайно важче , якщо не бачить способів реалізації себе то тут потрібно терпіння та підтримка, віра. Дати час і підтримувати тут важливо розуміти військового. я скажу вам щиро, що у них завжди всередині буде війна! Також дуже важливо, щоб були певні об'єднання ветеранів це також дає ресурс та віру

Як побачити ту грань коли близькі не в змозі допомогти військовому і йому потрібна допомога спеціаліста?

Цю грань можна побачити, в першу чергу це коли у ветерана довгий час є інтрузії, флешбеки, нічні жахи, сильні емоційні реакції, сильні фізичні реакції, коли є залежності алко та нарко. Якщо характерний специфічний набір симптомів не зникає більше ніж упродовж місяця після потенційно травматичної події, є досить серйозним, перешкоджає функціонуванню у стосунках чи роботі, ймовірно, що розвинувся посттравматичний стресовий розлад.

Тут вже потрібно звернутися до фахівця обов'язково!

Щодо ПТСР? Чи є поради як спілкуватися у таких випадках?

Посттравматичний стресовий розлад – це комплексне порушення психічної діяльності, сукупність реакцій на травму, яка може змінити те, як людина думає, почуває себета поводиться, і спричиняє значні негаразди або впливає на її здатність до нормального функціонування.

Щоб діагностувати ПТСР, потрібно звернути увагу на важливі симптоми. Ці симптоми часто поділяють на чотири категорії: симптоми повторного переживання (інтрузії, флешбеки, нічні жахи, сильні емоційні реакції, сильні фізичні реакції); уникання нагадування про травму; негативні когнітивні/емоційні порушення; підвищена тривожність (посилене відчуття загрози).

ПТСР не обов'язково є єдиним або основним розладом, який розвивається після впливу потенційно травматичної події. Такі події можуть спричинити розвиток і інших психічних розладів, неврологічних розладів: супутні розлади у вигляді панічних атак, депресії чи розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин (алкоголь, наркотики та ін.).

Як спілкуватися та що говорити людині яка втратила своїх близьких на війні?

Тут дуже важливо зрозуміти спочатку яку стадію втрати проживає людина. Потрібно підтримати, говорити треба такі слова «я поруч, чим може бути корисним, я готовий тебе підтримати» і ні в якому разі ніколи при жодних обставинах не говорить «Я тебе розумію!»

Які поради для комфортної комунікації між українцями — цивільними та військовими — ви можете дати?

У першу чергу щоб була комфортна комунікація між цивільними та військовими потрібно навчити цивільних спілкуватися з військовими, а військовим допомогти абілітуватися в цивільному житті саме абілітуватися.

Психологічна допомога жінкам

<https://kanaldom.tv/psychologichna-pidtrymka-zhinok-na-vijni-dopomoga-zahysnyczyam/>

Психологічна підтримка жінок на війні: як та яку допомогу можуть отримати захисниці

27.01.2023

Лінію з психологічної підтримки для українських захисниць запустила громадська організація "Землячки. Український фронт". Захисниця може отримати допомогу в онлайн-режимі з будь-якої позиції та окопу. Психологи надають до десяти безплатних консультацій тривалістю 50 хвилин. Більше про проєкт у "Ранку Вдома" розповіла співзасновниця ГО "Землячки", авторка ідеї Ксенія Драганюк, а також психологині проєкту Надія Гаврилова та Анастасія Токарева.

— *Чим взагалі займається громадська організація "Землячки"? Як виникла ідея надавати психологічну підтримку жінкам на війні?*

Драганюк: Наш проєкт — це історія про підтримку жінок у війні. Громадська організація "Землячки" створювалася в підтримку захисниць. На початку ми розповідали й про жінок у війську, і про волонтерок. З часом ми трансформувалися і почали розповідати тільки про захисниць. Згодом ми почали збирати "жіночу гуманітарку": від кремів до засобів гігієни. Потім ми зрозуміли, що є потреба в маленьких розмірах форми та взуття. Необхідна була й полегшена амуніція. Ми намагалися це знаходити й передавати на передову. Згодом почали шити жіночу військову форму.

Коли почали закривати ці ланки, з'явилися запити на психологічну підтримку. Спочатку ми публікували в Intstagram дописи на психологічну тематику. Ганна Гавриш — це головний психолог проєкту, писала пости на актуальні теми. З часом ми зрозуміли, що цього недостатньо, бо захисникам необхідно мати приватний контакт.

— *Як відбуваються ці консультації? Як довго вони тривають?*

Драганюк: Ми обрали оптимальну кількість консультацій. Це 8-10 сесій з психологами. Одна консультація триває 50 хвилин. Більше — після перемоги, тому що це вже глибші консультації, це вже реабілітація.

Гаврилова: Під час війни загострюються почуття і ми всі перебуваємо на емоційних гойдалках. Наразі ми орієнтуємося на кризове консультування. Більш глибокі питання — це вже психотерапевтична робота, яку проводять після десяти сесій з психологом. Це вже буде реабілітація.

Нині дуже важливо відновити, підтримати психологічне здоров'я, завдяки кризовим консультаціям. Тому кілька сесій зазвичай достатньо для того, щоб пропрацювати запит захисниці.

— *З якими запитами найчастіше звертаються захисниці?*

Токарева: Запити різняться в залежності від історії. Звісно, що захисниць переважно турбує питання того, як впоратися зі стресом, як вижити в кризових обставинах, як пережити втрату близьких людей. Дуже часто звертаються з проблемами у стосунках, які також є актуальними, де б ми не були.

Драганюк: Я чула від захисниць скарги на виснаженні, на щоденні втрати своїх побратимів і посестер, стрес. Це те, що вони накопичують в собі. Тож всі переживання, які накопичуються, психологи намагаються опрацювати, щоб вони не проявилися в той момент, коли це буде небезпечно для життя.

— *Як відбувається процес консультацій? Як захисниця може до вас потрапити?*

Драганюк: Захисниці про нас знають і передають цю інформацію одна одній. Це працює як сарафанне радіо.

Щоб записатися на консультацію, пишть свій запит за номером в телеграм: 068 800 52 65. Там вас зустрічає Гана Гавриш, яка є куратором цього психологічного проєкту.

Вона спрямовує запит на когось із наших психологів. І далі вони вже між собою домовляються про зручний час для захисниці.

— *Чи плануєте розширюватися і працювати з чоловіками?*

Драганюк: Наш напрямок доволі вузький і масштабувати його зараз не зовсім доцільно. Бо ми хочемо якісно впоратися з тими проектами, які вже почали. Запитів дуже багато. Скажу відверто, у нас ще багато роботи на нашому фронті. Все, що вдається зробити, відбувається завдяки підтримці українців, українських компаній, партнерських фондів. Тобто дуже багато людей об'єднуються, і я вважаю, що це наш найкрутіший скіл — вміння об'єднатися. Так ми й переможемо.

— *Команду психологів пануєте розширювати?*

Драганюк: Цим займається Ганна Гаврилова. Вона клінічний психолог, і через неї проходять усі запити. Звісно, що ми радимось і розуміємо, що команду треба розширювати, адже кількість запитів зростає. Поки що у нас вісім психологів.

Гаврилова: Любі захисниці, ми тут в цивільному житті тримаємо тил як можемо. Ми дуже сильно вас любимо і тому запустили спеціально для вас проєкт психологічної підтримки. Ви можете довірити нам те, що відбувається на передовій. Це абсолютно конфіденційно, консультації безплатно. Подбайте про себе та своє ментальне здоров'я.

<https://war.novyny.live/dopomagatimut-zhinkam-iaki-perezhili-seksualne-nasilstvo-pid-chas-viini-fond-future-for-ukraine-zapuskaie-proiekt-gidna-75191.html>

Фонд Future for Ukraine запускає проєкт психологічної допомоги GIDNA для жінок, які пережили сексуальне насильство під час війни

Т. Слободянюк

31.01.2023

Фонд Future for Ukraine запускає проєкт психологічної допомоги GIDNA для жінок, які пережили сексуальне насильство під час війни. У межах проєкту досвідчені психотерапевтки пропонують курс із десяти анонімних консультацій, які допоможуть жінкам повернути психологічну стійкість.

Про це розповіли на сайті фонду [Future for Ukraine](#).

Допомога жінкам, які пережили сексуальне насильство під час війни

Проєкт отримав назву GIDNA. Ініціатива створена для жінок, які зіткнулися з сексуальним насильством російських військових, або стали його свідками. У межах проєкту досвідчені психотерапевтки, які спеціалізуються саме на такій травмі, пропонують курс із десяти анонімних консультацій, які націлені повернути психологічну стійкість та відчуття контролю над власним життям.

За даними міжнародної статистики, близько 92% зґвалтувань, скоєних від початку повномасштабної війни в Україні, все ще залишаються незареєстрованими. Загальна кількість таких злочинів може сягати десятків тисяч випадків.

Жінки, що пережили насильство, можуть роками мовчати, уникаючи осуду та стигматизації. Це може призвести до важких посттравматичних розладів, депресій та розвитку нарко- та алкозалежностей. Крім того, ментальний стан постраждалих жінок негативно позначається на їхніх стосунках із близькими й може зруйнувати життя. Лише кваліфікована психологічна допомога здатна запобігти негативним наслідкам пережитого досвіду травми.

Мета проєкту

Надавати таку допомогу — це і є мета проєкту *Gidna* від фонду *Future for Ukraine*. У межах проєкту залучені 11 психотерапевток, які мають багаторічний практичний досвід. Усі вони проходили спеціальне навчання у колеги Рут Дорум з Ізраїльської коаліції травми (*Israel Trauma Coalition*), щоб працювати з травмою сексуального насильства. Ця асоціація неурядових організацій була заснована у 2001 році з метою допомоги громадам в Ізраїлі та у всьому світі долати ментальні наслідки різного роду катастроф, зокрема, війн. ІТС проводить навчальні програми, спрямовані на підвищення навичок самопомоги — як для кожного громадянина, так і для всієї громади — щоб мінімізувати розвиток посттравматичних симптомів, замінити потребу у медикаментозному лікуванні та максимізувати стійкість до ментальних травм. Окрім навчання, Ізраїльська коаліція травми також проводить супервізії для психотерапевток проєкту *Gidna*.

Жінка, яка пережила сексуальне насильство, може анонімно звернутися на сайт проєкту, заповнити анкету та отримати курс із 10 консультацій.

"Ми розуміємо, що жінки схильні мовчати про пережитий досвід. Десятиліттями суспільство нерідко звинувачувало жертву у випадках насильства. Тепер, на щастя, наші люди стають більш свідомими та розуміють, що винуватець — це завжди гвалтівник. Але жінки все ще бояться осуду. До того ж під час війни, коли люди довкола переймаються проблемами власного фізичного виживання, цим жінкам іноді навіть немає кому розповісти про свої переживання. Тому їм конче потрібна кваліфікована допомога. Проєкт *Gidna* створений саме для цього", — говорить Генеральна директорка Фонду *Future for Ukraine (Poland)* Олена Ніколаєнко.

Консультації можна отримати онлайн: з ввімкненою камерою або без, за бажанням. Також жительки Києва, Дніпра, Житомира, Запоріжжя Львова, Одеси, Миколаєва, Чернівців та Харкова можуть відвідати психотерапевта особисто на офлайн-сесіях.

Як зареєструватися

Щоб зареєструватися на курс консультацій, жінці необхідно обрати зручний час та місце. На пошту надійде e-mail з підтвердженням реєстрації, у якому будуть вказані деталі, а у випадку відвідування онлайн консультацій — посилання на дзвінок у Google Meets (не потрібно встановлювати жодних додаткових сервісів).

"Ми не можемо допустити, аби жінки залишилися сам на сам зі своїм болем. Особливо під час війни, коли всі емоції пережити ще складніше. Маємо розуміти, що допомагаючи жінкам зцілюватися після такого досвіду, ми піклуємося про ментальне здоров'я всієї української нації", — додає Олена Ніколаєнко.

Мета проекту Gidna на 2023 рік — надати допомогу 200 жінкам. Усі охочі можуть підтримати ініціативу на сайті фонду [Future for Ukraine](https://futureforukraine.org/).

Детальну інформацію шукайте на офіційній сторінці проекту: <https://gidna.org/>.

<https://bhub.com.ua/uk/proyekt-gidna-bezoplatna-psihologichna-dopomoga-zhinkam-yaki-perezhili-seksualne-nasilstvo/>

<https://detector.media/community/article/206818/2023-01-09-meni-khotilosya-b-khoditi-z-ruporom-i-vsivim-govoryty-prosyty-pro-dopomogu-tse-normalno/>

«Мені хотілося б ходити з рупором і всім говорити: “просити про допомогу — це нормально”»

О. Холоденко

09.01.2023

Психологині Аліна Касілова та Ірина Савельєва з громадської організації «Дівчата» розповідають про допомогу журналістам, травматизацію суспільства через війну.

«Мені хотілося б ходити з рупором і всім говорити: “просити про допомогу — це нормально”»

«А коли, як не зараз? Куди вже відкладати, коли ракета може влучити в мій будинок чи мій двір?» Психологині, які працюють у проєктах громадської організації «Дівчата», свідчать: після повномасштабного вторгнення люди почали дозволяти собі те, чого раніше не дозволяли, ухвалювати рішення, які роками відкладали. Журналісти, медійники — не виняток. Разом із тим, у наших колег є певна специфіка, адже ми не можемо не робити свою роботу, а вона сьогодні щільно пов'язана з інформуванням суспільства про перебіг бойових дій, руйнації, людське горе, втрати, трагедію війни як таку. І якщо на наше місце прийдуть інші, вони робитимуть те ж саме. Тому серед нас є ті, хто потребує психологічної підтримки, аби відновитися й працювати далі.

З 2016 року організація «Лекції для дівчаток», а з 2019 року — уромадська організація «Дівчата» втілюють проекти, спрямовані на безпеку й розвиток дівчат і жінок: просвітницькі заходи про основи жіночої фізіології та можливості професійної реалізації для дівчат-підлітків. З початком повномасштабного вторгнення ГО «Дівчата» розпочала проекти гуманітарної та психологічної допомоги підліткам, жінкам та дітям із багатодітних сімей, а також чоловікам, яку отримують більш як 300 клієнтів.

Проект психологічної підтримки журналістів(-ток), ширше — медійників(-ниць), які висвітлюють перебіг війни в Україні, стартував у середині червня і став можливим за підтримки Німецького фонду Маршалла США.

Як психологи дізналися про те, що медійники потребують допомоги? Що вражає психологів у клієнтах-журналістах? З якими запитамі психологічної допомоги найчастіше звертаються наші колеги? Як психологу не плакати разом зі своїм візаві, пригадуючи власну трагічну ситуацію? Що може стояти за надпродуктивністю медійників? Чи доведеться журналістам щоразу переживати травматичний досвід? Зрештою, які позитивні наслідки може мати травма війни?

Про це та інше «Детектор медіа» поговорив з Аліною Касіловою — координаторкою проекту комплексної психологічної підтримки для журналістів від ГО «Дівчата». Аліна — клінічна психологиня, і в перші півтора місяця повномасштабної агресії надала 170 кризових консультацій. Також Аліна координує напрям всесвітньої роботи Національної психологічної асоціації.

Інша наша співрозмовниця — Ірина Савельєва, залучена в проєкт психологиня, арттерапевтка, яка проводить для підлітків і дорослих приватні заняття.

— Психологи — люди, які працюють із людьми. Хто надає психологічну допомогу вам?

Аліна Касілова: Одна з умов співпраці психологів і психотерапевтів із нами в межах проєкту: вони мають проходити індивідуальні і групові супервізії. Є окремі супервізори для тих, хто працює з дорослими, і тих, хто працює з підлітками й дітьми. Деякі спеціалісти раніше мали свою супервізію в інших фахівців, але такі заняття — справді зобов'язання. Це важливо, бо запити різні, часом дуже складні. Тож наші спеціалісти мають достатньо ресурсу для роботи. З іншого боку, це допомога і нам: коли виникають питання за проєктом, ми їх вирішуємо також за допомогою супервізій, удосконалюючи пропоновані послуги.

Ірина Савельєва: Я взагалі вважаю супервізії обов'язковою частиною роботи психолога. Адже, як і всі люди, ми не застраховані від вигорання, від переживань складних емоцій. Крім того, це величезна підтримка колег. Бувають моменти, коли ти можеш і зобов'язаний на це спертися. Бо в професії, яка є помічною, ти працюєш із собою, зі своєю психікою. Тому, коли не вистачає власного ресурсу, потрібна зовнішня допомога.

— *Як українських психологів підтримала світова спільнота на початку вторгнення?*

Аліна Касілова: Дуже підтримала. Можу поділитися досвідом не тільки ГО «Дівчата», бо координую напрям всесвітньої роботи української Національної психологічної асоціації (НПА). І з початку повномасштабного вторгнення весь наш пул навчань, тренінгів, семінарів проводився із залученням міжнародних колег. Вони звертаються в НПА і пропонують безкоштовно прочитати семінари з тем, з яких у них є досвід.

Підтримка ГО «Дівчата» здебільшого фінансова. На початку повномасштабного вторгнення було навіть таке, що закордонні колеги жертвували гроші на нашу організацію лише для того, аби наші психологи могли працювати — надавати допомогу в проєктах, які стартували. Бо до 24 лютого ГО «Дівчата» займалася просвітництвом щодо гігієни, сексуального, репродуктивного здоров'я для дівчат і жінок. А після 24 лютого почався проєкт комплексної психологічної підтримки.

Донорська грошова допомога є й зараз. Також наші закордонні колеги проводять повністю оплачені тренінги для психологів. Приміром, ми з Іриною їздили на офлайн-захід до Львова з теми кризової і першої психологічної допомоги.

— *Досвід яких країн ви використовуєте найперше на заняттях після 24 лютого?*

Ірина Савельєва: Ми спираємося на досвід Ізраїлю. Я колись проходила навчання, де ми його перебирали: вивчали, як працювати з травмованими дітьми і дорослими з використанням різних арттерапевтичних методів. Та в принципі ми спираємось на весь міжнародний досвід як такий. Він не обов'язково стосується воєнного часу, але обов'язково — травми.

— *Як виникла ідея проєкту? Чому у фокус ГО «Дівчата» потрапили журналісти? Назвіть, будь ласка, промовисті цифри: кількість учасників, психологів, занять за курс тощо.*

Аліна Касілова: За чотири з половиною місяці близько сорока медійникам надали 450 консультацій. У нас є проекти окремо для переселенців, окремо для постраждалих від гендерно зумовленого насильства, від воєнних злочинів і сексуального насильства під час війни. Інші проекти охоплюють чотири цільові аудиторії: Київ та область, Вінниця й область, Одеса й область і Закарпаття. Там інші цифри. Зараз ми говоримо саме про журналістів або тих, хто працює в медіа, бо це також волонтери й люди, які до цього причетні, інколи навіть перекладачі. Регіони теж різні. Були запити з-за кордону. Скажімо, журналісти, які виїхали за кордон, але далі працюють на українські медіа.

А ідея виникла з нашого спілкування із журналістами: багато хто з них бере в нас інтерв'ю або коментарі. Ми почали помічати, що люди, дотичні до воєнних подій, почали вигоряти. У них почалося перенасичення новинами, темами, з якими вони працювали. Це навіть наочно стало видно з телеграм-каналів. Я постійно стежила за новинними стрічками. В перші дні великої війни це був постійний потік новин — про все-все і по-різному написано. У якийсь момент новин стало менше. З'явилася періодичність. Потішно, а з іншого боку — трагічно, коли люди плуталися й випадково в новинні чати, де сотисячні аудиторії, надсилали приватні повідомлення: «Вибачте, я не вивожу — я пішов на перерву». Це були перші дзвіночки, що людям, які працюють у цій сфері, важко. І в нас виникла ідея підтримки журналістів і волонтерів. Ми розуміли, що це їхня робота, і вони будуть її виконувати. Якщо вони вигорять і підуть, то прийдуть інші.

— *На сайті ГО «Дівчата» читаю: «Вчимо дівчат будувати життєву стратегію. Допомагаємо постраждалим від війни». Це означає, що у проекті ви допомагали лише журналісткам?*

Аліна Касілова: Це дуже часте запитання. Ні, не лише. Ми навіть у реєстраційній формі пишемо «ГО “Дівчата”» і були запитання від чоловіків: «А ви що, хлопців не берете?» Але я намагалася всюди писати, що беремо в проекти всіх незалежно від статі. А ремарка «Допомагаємо постраждалим від війни» потрібна, бо ми і зараз маємо інший проект — щодо підтримки репродуктивного здоров'я і саме сексуальної просвіти. У нас є окремі лекції в різних регіонах, ми розробили уроки, які отримали гриф Міністерства освіти і науки. Але і в інших проектах психологічної допомоги є чоловіки; скажімо, постраждали від гендерно зумовленого насильства. Чоловіків, які отримують психологічну допомогу в регіонах, теж багато. 15% наших клієнтів — це чоловіки. А загалом психологічну допомогу в проектах ГО «Дівчата» отримуть порядку 1000 людей. [...]

— *Схарактеризуйте, будь ласка, журналіста/-ку, який приходить у проект по психологічну допомогу. Що відрізняє клієнтів-журналістів від ваших клієнтів за відносно мирного часу?*

Ірина Савельєва: Я б не сказала, що щось відрізняє принципово, бо люди приходять із людськими запитами завжди, незалежно від професії. Єдине, що я помітила — журналісти й медійники, з якими я працювала ще до війни і продовжила працювати, коли почалося повномасштабне вторгнення, стикнулися з пошуком нового сенсу в роботі. Тому що до війни більшість із них займалася, умовно, життєвими питаннями. А після 24 лютого професійна спільнота поділилася на тих, хто займається воєнними темами, і тих, хто не може пристосуватися до висвітлення цих тем. І їм потрібно знайти нове поле для реалізації. Це певна криза журналістської роботи. [...]

— *З якими ще запитами приходять до вас журналісти?*

Аліна Касілова: Значною мірою йдеться про те, що казала Ірина. Це зазвичай особисті питання, які стали гостро під час повномасштабного вторгнення. Навіть у запитах люди писали: «Я давно відкладаю зустріч із психологом, але зараз розумію, що це точка неповернення. І якщо я не піду, то вигорю, пропаду, спущуся на дно». Тому великою мірою йдеться про людські стосунки, емоційне вигоряння. У нас було багато спеціалістів, які відчували вигоряння роками, і зараз, коли теми стали гостріші, вони зрозуміли: «Якщо я зараз не отримаю допомогу, — все». [...]

— *Як часто надходили запити від керівників редакцій щодо допомоги для співробітників?*

Аліна Касілова: Я робила розсилку по різних медіа, інформаційних платформах, із якими працювала роками, звертаючись до керівників. Раніше ми співпрацювали з ними, скажімо, з таких тем, як патрульна поліція у протидії домашньому насильству, кібербезпека. Керівники кидали цю інформацію в спільний чат: зверніть увагу, є така можливість, якщо у вас є потреба — зверніться. До нас безпосередньо записувалися головні редакторки й координаторки медійних напрямів, а потім запитували в мене, чи можна до вас скерувати колегу.

— *Ірино, з чим під час психологічних занять журналістам було впоратися найважче? І в чому полягає метод, якщо говорити простими словами: виговоритися, виплакати або що?*

Ірина Савельєва: Будь-яка зустріч із психологом — це виговоритися і десь розмістити свої переживання. Часто вони нестерпні, агресивні. Коли людина їх відчуває, вона відчуває свою слабкість. Звичайно, дуже багато співпереживання зараз. Бо, коли людина розповідає про жахливі події, з якими стикнулася, ти дуже сильно включаєшся в цей момент, у співпереживання, і треба тримати терапевтичну позицію, щоб допомогти людині з цим впоратись.

Один із найскладніших запитів — про майбутнє. Щоразу стикаюся з тим, що люди мали плани на майбутнє, які стосувалися не місяця, не двох, а були розраховані на рік, два, п'ять. Зараз майже неможливо мати план на далеке майбутнє. І процес навчання стосується того, аби вибудувувати короткострокові плани, вчитися жити в цих реаліях, адаптуватися.

Мене вражає здатність журналістів професійно робити їхню роботу попри безпекові проблеми. Це надихає, підтримує: багато хто спирається на медійні особистості. [...]

— *А бувало таке, що журналіст йшов раніше з курсу, або психолог відмовлявся через важкість ситуації працювати далі з цією людиною?*

Аліна Касілова: Через важкість ніхто не йшов. Це радше питання підходу. Більшість наших психологів працюють у гештальт-напрямку. І клієнт прямо каже: «Ні, мені це не підходить, я хочу когнітивно-поведінковий метод спробувати. Будь ласка, переспрямуйте мене до колеги, який на цьому спеціалізується». Наші спеціалісти працюють в клінічних ситуаціях, які є доволі важкими, тому їх жодні запити не лякають, а навпаки — викликають професійний інтерес. Бувають, звісно, точкові запити, з якими психологи не можуть впоратися, ми теж це розбираємо. І якщо вони не готові, надаємо додаткові навчання.

Півроку – це термін, впродовж якого ми готові надавати безкоштовну психологічну допомогу. Ми йдемо за клієнтом, бачимо динаміку, спостерігаємо, що відкривається під час спілкування з психологом. У журналістському проєкті у нас є випадки, коли тільки за 3—4 місяці починав вибудовуватися контакт із психологом і вилізли кризові запити, які корінням сягають дитинства.

— *Ви говорили, що найважчий запит ваших клієнтів — про майбутнє. А як ви приймаєте припущення ваших колег, що нам доведеться жити в ретравматизованому суспільстві?*

Ірина Савельєва: Світ уже мав цей досвід не один раз, людство це вже переживало. І я б це не поширювала на всіх — мовляв, усі будуть травмовані. Ні, не всі. Навпаки, для декого криза є стабілізуючим фактором. Є люди, які під час війни знаходять додаткові джерела ресурсів, нове заняття. З іншого боку, будуть люди, які в принципі потенційно можуть бути травмованими. Частина військових, частина дітей. І тут би я поставила питання, а чи готуємося ми до того, як будемо далі жити? Нам завчасно потрібно готувати програми роботи.

Травму зазвичай отримують ретроспективно. Найбільше стикання з травмою відбувається, коли людина вже пережила щось. Величезна потреба психологічної роботи виникне саме в мирному житті, коли люди повертатимуться до стабільності, маючи досвід дуже сильних емоційних переживань, травм. Ми не можемо узагальнювати, що всі будуть травмовані. Бо наша психіка взагалі намагається віднаходити надзвичайні ресурси, це видно по дітях: як вони граються в це, тим самим переробляючи травматичний досвід. Мені здається, це питання саме про адаптацію. Про адаптацію вразливої частини суспільства, яка зазнала страждань, людей, які воювали, які допомагали — саме ці люди потребуватимуть психологічної допомоги.

— *Українське суспільство не працювало з травмою: Чорнобиль, Афганістан, навіть війна 2014 року — до повномасштабного вторгнення на державному рівні не застосовувався на повну досвід насамперед громадських організацій, які працювали в психологічному полі з травмованими людьми. Тож маємо нашарування травми. Що з цим робити?*

Аліна Касілова: Якраз хотіла додати, що чомусь в інформаційному просторі і в проєктах забувається, що у нас війна триває восьмий рік. Сьогодні ми маємо ту ж саму травматизацію, але масштабнішу, яку ми проживаємо як народ, як суспільство, і вона не є чимось для нас.

Із 2014 року було багато проєктів з реабілітації в різних регіонах — як військових, так і цивільних. Про це мало говорили, але в мене багато колег, які з 2014 року працюють у цій темі, отримували різне навчання, підтримку, їздили в Ізраїль учитися. Тобто це все було, але зараз тема психічного здоров'я набула іншого ракурсу, на це почали звертати значну увагу. З іншого боку, може, через те, що багато іноземних донорів почали це спонсорувати, бо в їхніх статутах, наприклад, написано, що не можна використовувати гроші на допомогу військовим, бо це вважається спонсоруванням війни. Тому гроші зараз ідуть на підтримку жінок і дітей під час війни.

Цей новий вектор підтримує, бо нарешті люди зрозуміли, що психолог потрібен тоді, не коли ти психічно хворий. Серед клієнтів зараз і діти, і люди будь-якого віку. Є клієнтка 76 років, яка звернулася до психолога; є підлітки, які постійно звертаються по допомогу, бо потребують її. Тобто стало нормальним іти до психолога. І це прекрасно.

Звичайно, нам усім хочеться швидкої допомоги, щоб якнайшвидше ми почали розвиватись і рости. Але ми не знаємо, як довго триватиме війна. Чи будуть окуповані території, що теж є продовженням війни як такої, чи їх не буде? Як довго триватимуть обстріли? Ядерний терор — це теж частина війни. Як нам буде житися з нашим сусідом?

— Чи є вже щось, чим ми можемо ділитися з закордонними колегами? Досвід надання психологічної допомоги, якого у нас раніше не було і немає ні в кого в світі. Чого віднині навчатимуться у вас ваші закордонні колеги?

Аліна Касілова: По-перше, давно вже не було такої війни в Європі. З іншого боку, серед тем, із якими я працюю, є психологічний стан людей в інформаційній війні. Якщо раніше були газети, журнали, то зараз Інтернет дає доступ 24/7 всюди й завжди. І це теж досвід і навички, які ми отримуємо зараз. Наприклад, поведінки в мережі під час війни: що поширювати, чого не поширювати, як реагувати на дезінформацію. Це теж той досвід, яким ми можемо ділитися.

Ірина Савельєва: Зараз швидкість надання і доступність отримання психологічної допомоги просто вражає. Людина має безліч можливостей отримувати психологічну допомогу в тому місці, де вона є, за мінімального доступу до комунікацій. Важливо, коли психотерапевт може включитися з будь-якої точки в Україні і за кордоном...

— ...а також із бомбосховища з перших днів й тижнів вторгнення. Бригади соціально-психологічної допомоги, які раніше працювали в Луганській й Донецькій областях, були першими, хто почав працювати з людьми в бомбосховищах, а потім ця практика поширилася на інші регіони.

— І так само ми символізуємо свої переживання: через призму пісень, віршів, відеороликів.

— А що можуть робити журналісти, чого вони не робили раніше, щоб надати психологічну допомогу інструментами, які є тільки у них?

Аліна Касілова: Мемчики, смішні картинки, карикатури, які часто поширюються саме в медіа. І навіть зараз, коли в якомусь зоопарку народжується тигренок, медіа про це пишуть: це свідчення, що і під час війни триває життя. Або, скажімо, дописи такого ґтибу: «А ви знаєте, що скоро українців буде більше, адже часто вимикають електроенергію? Підіймаймо демографію країни!»

— З чим ваші слухачі, журналістки і журналісти, йдуть з цього психологічного курсу? Що ви їм говорите на прощання, в дорогу?

Ірина Савельєва: Людина, яка отримала досвід психологічної роботи, вже знатиме: є можливість спиратися і на когось, і на себе. Тобто вона йде з терапії з новим досвідом, який може реалізувати в будь-який момент, коли виникає потреба. І я справді вважаю, що краще одна зустріч із терапевтом, ніж жодної. І завжди, коли людина закінчує терапію, це не означає, що стосунки з терапевтом завершилися і все, ти тепер дорослий і йдеш у власне плавання. Стосунки можуть тривати. Ти вже маєш цей зв'язок, цей досвід, тобі є куди повертатися, якщо буде потрібно. Віднині ти знаєш свої сильні сторони, свої глибини, на що ти можеш спиратися, що ти можеш використовувати. І все одно залишаєшся не сам-на-сам із собою: в тебе є вже можливість спиратися на іншу людину. І я маю на увазі не тільки терапевта, а взагалі про набутий досвід отримувати допомогу від когось і не соромитись просити про допомогу.

— *Зараз ми спостерігаємо сплеск творчості. ЗМІ розповідають про нові круті проекти або їх роблять колеги поруч. Людина заздрить або дратується, що не може поки робити такого сама. Починає тихо ненавидіти колег, в яких виходить: вони повні енергії або швидко відновилися. Як тут журналістові зарадити собі?*

Аліна Касілова: Насамперед слід розуміти: у кожного свої процеси. Хтось зміг адаптуватися раніше, комусь треба більше часу на переживання. Наприклад, коли я викладаю вчителям, то кажу їм, що зараз будь-який наш стан є нормальним. Нормально, якщо хтось може щось робити швидше, хтось повільніше. Це з одного боку. А з іншого, коли ми щось робимо, ми чогось не робимо. І часто, коли люди йдуть в роботу, чи вони не йдуть від власних переживань? Вони починають багато працювати, створюючи нові проекти, знову ж таки, зі своєї якоїсь потреби. І часто тому, що не готові пережити горе, не можуть до кінця прийняти, що йде війна.

Я спостерігаю зараз масове вигоряння всіх тих, хто постійно в русі, хто зі швидкістю ракети десятками штампує прикольні, цікаві проекти. У командах усі хочуть звільнитися і волають всередині: «Не чіпайте мене». Тому, так, це круто, але якою ціною?

Волонтерів я часто приземляю, говорячи: якщо всі волонтерять і роблять багато, питання, чому вони так роблять? Не завжди це їхнє бажання — волонтерити з останніх сил. Вони не хочуть бути вдома, зустрітись з тривогою, дивитись в телефон, скролити новини, помічати війну й військових.

Ірина Савельєва: Взагалі йдеться про стосунки в будь-якій сфері. Коли ми заздriamo, то начебто чогось не маємо, що хотіли б мати. Треба аналізувати власні потреби: «А чому я цього зараз потребую і що мене включає?» Виникла заздрість або злість — ми з цим намагаємося розібратися. Чому людина або занадто багато працює, або працює мало і дивиться на тих, хто працює багато? Начебто хотіла, але нічого не робить? Тут багато всього намішано, в цьому треба розбиратися і зробити висновок. Бо, коли людина стикається зі стражданням, якраз це і є поле для психологів.

— *Кажуть, ніхто з нас не повернеться з цієї війни. Наскільки справедливо, що для журналістів їхня подальша робота — безкінечне повторення травматичного досвіду? Бо їм не схватися, не уникнути цього, навіть, якщо вони підуть із професії...*

Ірина Савельєва: Це залежить від здатності психічного апарату переробляти будь-який досвід. Бо, те, що є травматичним для однієї людини, для іншої взагалі таким не буде. Набутий досвід дасть змогу оцінювати ситуацію ретроспективно: чому так трапилося, чому хтось впорався, а хтось ні. Але для Всесвіту, для загальної роботи всього живого, повторюся, нічого нового не відбувається. Людство таке вже переживало і пережило. Глобального колапсу не буде. Що буде? Якась нова форма. Ми будемо стикатися з чимось, із чим не стикалися. Але на сьогодні ми маємо достатньо інструментів — і це чудово! — щоб допомагати адаптуватись і формувати щось нове.

Аліна Касілова: Наші журналісти і раніше висвітлювали війну: Афганістан, Іран, Ірак, Вірменія.

Один мій знайомий, який з 2014 року висвітлює події війни в Україні, говорить, що ставиться до цього вже як до норми: «Так, це є. Мені нормально. Я готовий про це писати».

Це стає нашою історичною пам'яттю. Повномасштабне вторгнення залишається в пам'яті, воно буде в книжках з історії і буде частиною нас. Але кожен із нас буде це переживати, проживати і сам, з рідними, з психотерапевтом, з психологом. Велику роль грає, чи дозволяє людина собі цю допомогу, чи ні. Чи вона каже: «Я сильна, я зможу». Як я люблю говорити волонтерам: «Ми всі всесильні, але недовго». Наша змога бути всесильними потребує великого ресурсу.

Тому мені хотілося б ходити з рупором і всім говорити: просити про допомогу — це нормально. Нормально зізнаватися: «Я не вивожу — допоможіть». Ми всі залізні і сталеві, але ця сталь теж може впіймати корозію чи будь-що, і нам потрібен хтось, хто її підлатає. Зараз це наші психологи, психотерапевти, психіатри. Адже дуже багато зараз є депресій, про які люди кажуть: «Та, промине. Війна зараз, усім погано». Якщо погано, треба шукати тих, хто допоможе.

<https://elle.ua/ludi/novosty/fond-future-for-ukraine-zapuskae-proekt-psihologichnoi-dopomogi-gidnadlya-zhinok-yaki-perezhili-seksualne-nasilstvo-pid-chas-viyni/>

**Фонд Future for Ukraine запускає проєкт психологічної допомоги Gidna для жінок, які пережили сексуальне насильство під час війни.
01.02.2023**

За даними міжнародної статистики, близько 92% зґвалтувань, скоєних від початку повномасштабної війни в Україні, все ще залишаються незареєстрованими. Загальна кількість таких злочинів може сягати десятків тисяч випадків. Жінки, які пережили насильство, можуть роками мовчати, уникаючи осуду та стигматизації. Це може призвести до важких посттравматичних розладів, депресій і розвитку нарко- та алкозалежності. Крім того, ментальний стан постраждалих жінок негативно позначається на їхніх стосунках із близькими й може зруйнувати життя. Лише кваліфікована психологічна допомога здатна запобігти негативним наслідкам пережитого досвіду травми.

Допомога жертвам сексуального насильства

Надавати таку допомогу — це і є мета проєкту Gidna від фонду Future for Ukraine, до якого залучені 11 психотерапевток з багаторічним практичним досвідом. Усі вони проходили спеціальне навчання у колеги Рут Дорум з Ізраїльської коаліції травми (Israel Trauma Coalition), щоб працювати з травмою сексуального насильства. Ця асоціація неурядових організацій була заснована у 2001 році з метою допомоги громадам в Ізраїлі та в усьому світі долати ментальні наслідки різного роду катастроф, зокрема воєн. ІТС проводить навчальні програми, спрямовані на підвищення навичок самодопомоги — як для кожного громадянина, так і для всієї громади, — щоб мінімізувати розвиток посттравматичних симптомів, замінити потребу в медикаментозному лікуванні та максимізувати стійкість до ментальних травм. Окрім навчання Ізраїльська коаліція травми також проводить супервізії для психотерапевток проєкту Gidna.

Жінка, яка пережила сексуальне насильство, може анонімно звернутися на [сайт проєкту](#), заповнити анкету та отримати курс із 10 консультацій, які націлені повернути психологічну стійкість та відчуття контролю над власним життям. [...]

Консультації можна отримати онлайн: з ввімкненою камерою або без — за бажанням. Також жительки Києва, Дніпра, Житомира, Запоріжжя, Львова, Одеси, Миколаєва, Чернівців та Харкова можуть відвідати психотерапевта особисто на офлайн-сесіях.

Щоб зареєструватися на курс консультацій, жінці необхідно обрати зручний час та місце. На пошту надійде e-mail з підтвердженням реєстрації, в якому будуть вказані деталі, а у випадку відвідування онлайн-консультацій — посилання на дзвінок у Google Meets (не потрібно встановлювати жодних додаткових сервісів). [...]

Мета проєкту Gidna на 2023 рік — надати допомогу 200 жінкам. Усі охочі можуть підтримати ініціативу на [сайті фонду](#) Future for Ukraine. Детальну інформацію шукайте на офіційній [сторінці проєкту](#).

<https://rubryka.com/2023/02/24/eleos-ukrayina-vidkryvaye-sheltery-u-skladnyh-zhyttyevyh-obstavynah-zhinkam-ta-dityam-ye-kudy-zvernutysya/>

Елеос-Україна відкриває шелтери: у складних життєвих обставинах жінкам та дітям є куди звернутися
24.02.2023

Національна Мережа "Елеос-Україна" працює по всій Україні з 2014 року та реалізує культурні, освітні, гуманітарні проєкти, соціальні проєкти що направлені на протидію домашньому та гендерно-обумовленому насильству. На захист та підтримку людей, що належать до ключових спільнот. На допомогу жінкам та дівчатам, що під час війни постраждали від сексуального насильства.

В рамках проєкту протидії домашньому та гендерно-зумовленому насильству ми створили три шелтери у західних регіонах країни де постраждали від насильства забезпечені комплексом сервісів. Цей проєкт допомагає людям що живуть з ВІЛ та категоріям людей що є уразливими до ВІЛ.

Сервіси, які отримують клієнти шелтерів:

- соціальний супровід
- психологічний супровід
- гуманітарна допомога – харчування, гігієна, тощо
- правова допомога

Проєкт допомоги жінкам що постраждали від сексуальних злочинів та тортур з боку російських військових (воєнні злочини) "Поруч з тобою".

В рамках цього проєкту створено та відкрито реабілітаційний шелтер для постраждалих жінок.

Проєктом надається комплексна допомога що складається з 11 компонентів, де постраждалі можуть отримати комплекс послуг на базі Реабілітаційного шелтера, або окремих його компонентів – в тому числі віддалено (такі як психологічний супровід, медичний супровід, гуманітарну допомогу, правову, соціальну).

Компоненти допомоги

- Евакуація зі звільнених від окупантів територій. Наші водії евакуюють людей під обстрілами, щодня ризикуючи життям. На маршрутах їх супроводжує соціальний працівник жінка, яка під час маршруту підтримує постраждалих жінок.
- Забезпечення проживання у шелтері.
- Соціальний супровід.
- Медична допомога (у співпраці із 5 клініками в Україні – 2 у Івано-Франківську, 2 у Києві, 1 на Закарпатті) В одній із цих клінік – гінекологічна клініка у Івано-Франківську ми також зробили ремонт та забезпечили в палатах комфортні, домашні умови.
- Психологічна допомога (онлайн, офлайн).
- Психіатрична допомога – у співпраці зі спеціалізованою клінікою у Львові.
- Правова допомога. Проєкт співпрацює напряду з Офісом Генерального прокурора, департаментом розслідування воєнних злочинів
- Проєкт співпрацює із міжнародними правозахисними організаціями.
- Ми надаємо гуманітарну допомогу – харчування, гігієна.
- Програма ресоціалізації.
- На базі всеукраїнського колл-центру #ВАРТОЖИТИ в проєкті працює "гаряча лінія" кризового психологічного консультування та переадресації на комплекс допомоги проєкту або на допомогу окремих конкретних його частин – з урахуванням найбільших потреб постраждалої за коротким номером для звернень 5522.

Психологи проєкту розробляють та проводять тренінги із гендерно-чутливої комунікації з постраждалими від сексуального насильства для прокурорів Генеральної прокуратури в регіонах України. Входять в міжнародні асоціації психологів, в тому числі – Американські

Усі спеціалісти проєкту проходили підготовчі курси на етапі створення проєкту у спеціалістів Ізраїльської Коаліції Травми.

Проєкт співпрацює із департаментом Національної поліції із дотримання прав людини.

Шелтер працює щодня, там проживають жінки що постраждали від воєнних злочинів, жінки що були в полоні у російській тюрмі, жінки що зазнали тортур з боку російських військових. Ці жінки щодня отримують допомогу проєкту.

Якщо ви потребуєте прихистку та допомоги, звертайтеся до організації за цим номером телефону: 5522, +380 98 389 7706.

Особливості організації психологічної допомоги дітям.
Практичні поради


<https://golapristan-mrada.gov.ua/news/kurs-but-i-poruch-2023-03-24>

Бути поруч: курс з основ психологічної підтримки для освітян та всіх, хто працює з дітьми

Психологічна допомога під час дії воєнного стану
24.03.2023

Під час війни дорослі та діти переживають стрес і травматичний досвід. Порушення звичного стану речей, невизначеність, відчуття небезпеки, переміщення — усе це може лякати та викликати тривогу.

Цей курс допоможе вам розуміти почуття дітей і якнайшвидше надати їм кваліфіковану допомогу та підтримку, а також швидко та якісно діяти у непередбачуваних ситуаціях, застосувати техніки заспокоєння, щоб допомогти дітям стабілізуватися.

Пройти освітній курс  "Бути поруч: курс з основ психологічної підтримки для освітян та всіх, хто працює з дітьми" можна за [посиланням](#)

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

Світлана Ройз про психологічну підтримку під час війни
Doctor Bulavinova
17.01.2023

Як батьки можуть допомогти дитині нормалізувати психологічний стан

Ігри в темряві від Світлани Ройз: як допомогти дітям підняти настрій під час блекауту

Що читати дітям під час війни

Дитина в укритті без батьків: як заспокоїти та підтримати

Що допомагає триматися та бути мамою і татом під час війни

Як пояснювати дітям про війну, не травмуючи їх

Як зрозуміти батькам, що дитина потребує допомоги психолога

Як батькам не передавати свої страхи дітям

Руханка для дітей “Крокуй до укриття”: інструкція як не увійти в стан ступору

“Обійманці” або як можна обіймати на відстані

Майстер-клас: як за хвилину зробити дитячу іграшку

Як швидко стабілізувати дитину, якщо щось нагадало страшну подію

Дозвіл на радість та задоволення під час війни

Світлана Ройз, сімейна та дитяча психологиня, в онлайн-інтерв'ю з медичним експертом ЮНІСЕФ Катериною Булавіною.

<https://pf.edu.edu.ua/othermenu-37/psykholohichna-dopomoha-uchasnykam-osvitnoho-protsesu-pid-chas-viiny-videozaniattia>

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час війни (відеозаняття)

Постійна дія травматичного стресового фактору, пов'язаного з військовим нападом росії на нашу рідну країну, спричиняє емоційне чи професійне вигорання, відчуття апатії, страху, тривоги, перевтоми у всього населення України, зокрема, у вчителів, дітей та їхніх батьків. Як наслідок, це впливає на ефективність освітнього процесу.

Зважаючи на вищевикладене, на замовлення вчителів ЗЗСО м. Києва доцентом кафедри практичної психології Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова **Євтушенко Іриною Володимирівною** було проведено вебінар на тему «*Психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час війни*». Заняття має практико-зорієнтований характер, у ході якого презентовано основні способи надання психологічної допомоги; особливості взаємодії з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, які перебувають в умовах постійної дії стресових факторів; особливості спілкування між дітьми та значущими для них дорослими у різних життєвих ситуаціях.

Пропонуємо [відеозапис](#) заняття.

<https://vseosvita.ua/seminar/16>

«Психологічна підтримка та допомога під час війни: практичні техніки для застосування в освітньому процесі та задля самовідновлення»

Запрошуємо вас до участі у Всеукраїнському семінарі-практикумі з елементами тренінгу: «Психологічна підтримка та допомога під час війни: практичні техніки для застосування в освітньому процесі та задля самовідновлення», який відбудеться 11 квітня 2023 року в онлайн-форматі. Тривалість - 6 годин.

<https://naurok.com.ua/stattya-psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvithnogo-procesu-pid-chas-viyni-341467.html>

Стаття "Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни"

Шкільні психологи оволодівали техніками подолання стресу, зниженням викликані війною емоційної нестабільності, опанування паніки (вебінари, практичні заняття, консультації). Практичні поради психолога за [ПОСИЛАННЯМ](#).

<https://volynonline.com/na-volyni-vidkryly-pershu-dytyachu-tochku-spilno-vid-yunisef/>

**На Волині відкрили першу «дитячу точку спільно» від ЮНІСЕФ
08.02.2023**

7 лютого у фойє культурно-мистецького центру Володимира відбулось відкриття першого на Волині простору «Дитяча точка СПІЛЬНО» від Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

Про це повідомляють на сторінці Володимирської міськради у [«Фейсбук»](#).

Протягом дня тут лунав щирий дитячий сміх, адже організатори влаштували для найменших відвідувачів справжнє свято із різноманітними забавами – майстер-класи, ігри та руханки із веселими аніматорами. На свято з нагоди відкриття завітав і міський голова Ігор Пальонка.

“З приємністю надали частину приміщення культурно-мистецького центру для облаштування цієї локації, яка, впевнений, допоможе інтегруватись діткам з числа ВПО та стане улюбленим місцем відпочинку і для володимирських малюків та їхніх мам. Дякую організації ЮНІСЕФ за черговий внесок у розвиток громади, а також підтримку наймолодших наших мешканців”, – зазначив очільник громади.

За словами супервайзера дитячих точок СПІЛЬНО Олесь Данишенко, цей проект впроваджується Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) спільно з БО «Українська освітня платформа», починаючи з квітня 2022 року. Нині в Україні у різних містах успішно працюють уже понад дві сотні подібних просторів. На Волині першим для облаштування “Дитячої точки” Володимир обрали недаремно, адже наше місто уже протягом майже п’яти років співпрацює із ЮНІСЕФ у межах ініціативи “Громада, дружня до дітей”.

Дитячі точки “СПІЛЬНО” – це безпечний і затишний простір для дітей, де працюють професійні педагоги, аніматори та психологи, які проводять творчі заняття для дітей, грають із ними в розвивальні ігри.

У такий спосіб діти отримують доступ до освітніх заходів та корисного дозвілля під час війни. Ключові завдання цього проекту – інформування родин з дітьми про сервіси ЮНІСЕФ і роботу місцевих сервісів щодо надання гуманітарної допомоги та місцевих соціальних послуг, а також робота з дітьми у вигляді розваг, ігор, майстер-класів тощо.

Серед послуг, які можна отримати у “Дитячій точці СПІЛЬНО”:

- психологічна консультація (психолог, перша психологічна допомога для дітей та дорослих, перенаправлення);
- медична консультація для дітей та дорослих (сімейний лікар або медсестра, базове консультиування, перенаправлення);
- консультиування соціального працівника щодо доступних соцпослуг у громаді, перенаправлення для дітей з інвалідністю та інших вразливих категорій;
- групові заняття для дітей з соціальним педагогом, волонтерами, розвивальні та освітні заняття (арт-терапія, ігри).

Окрім цього, сюди можна прийти, аби просто побавитися, поспілкуватися та знайти нових друзів.

Тож “Дитяча точка СПІЛЬНО”, що розташована у Володимирі за адресою вул. Князя Василька, 4, чекатиме на своїх відвідувачів щодня без вихідних з 9-ї до 18-ї години.

<https://to4ka.fun/psykholohichna-turbota-pro-ditej-pid-chas-vijny/>

Психологічна турбота про дітей під час війни

16.03.2023

Чимало людей сьогодні переживають постійну тривогу, гнітючий страх за власне життя, тотальне спустошення та хронічну втому. Особливо це стосується маленьких діток, які знаходилися під обстрілами, були змушені переховуватися в підвалах чи бомбосховищах, або покинули свій дім. Реакція дитини може бути різною, і до цього варто бути готовим. Саме батьки мають не лише дати ради собі, але й підтримувати своїх дітей. Друзі, ми зробили добірку організацій, які допоможуть дорослим вберегти динину від психологічних наслідків війни, а також дітям впоратися з тривогами, знайти способи опанувати свої емоції чи пережити втрату близької людини.

Поруч ЮНІСЕФ

Проект ПОРУЧ – це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна. До роботи ПОРУЧ долучаються професійні психологи з навичками допомоги людям, травмованим війною, а також ті, хто готовий пройти підготовку і стати до

надважливої у цей час роботи. ПОРУЧ – спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО ВГЦ “Волонтер”. [Посилання](#)

Спільно ЮНІСЕФ

Дитячі точки “Спільно” від ЮНІСЕФ – це безпечний та дружній до дитини простір, куди може прийти сім’я з дітьми та отримати необхідну допомогу. Тут у вас буде можливість: неформальної освіти та розвиваючих занять для вашої дитини; консультаційної підтримки для сімей людей з постраждалих громад; консультації фахівців мобільної бригади – лікаря, психолога та соціального працівника; консультації щодо інших соціальних запитів. Точки працюють з понеділка по п’ятницю з 10 до 17 години. В ненав’язливій, ігровій формі родини можуть отримати психологічну допомогу. [Посилання](#)

Простір Дружній до дітей Карітас

Благодійний фонд “Карітас” створили простори для дітей в яких діти поринають в звичайне щасливе та безтурботне дитинство. У просторах організовані безкоштовні заняття для дітей. Заняття розраховані на різні вікові категорії. Кваліфіковані фахівці фонду проводять різнопланові заходи, такі як: арт-терапія, колективні та індивідуальні заняття з психологом, тренінги і майстер-класи. У просторі Ваша дитина отримає комплексну фахову підтримку та отримає шанс спокійно крокувати у мирне життя. [Посилання](#)

Коло Турботи

Проект “Коло Турботи” зібрав найсміливішу команду психологів та рухається з цілю допомогти якомога більшій кількості діток, які постраждали через російське вторгнення. Психологічна травма, яку дитина могла отримати під час війни – це наче болісна глибока рана: при неналежному лікуванні вона лише розростається, що може призвести до катастрофічних наслідків. Якщо не розпочати процес реабілітації в найближчий час, згодом така травма знайде вихід у вигляді фізичного та психічного захворювання. Волонтери організації допоможуть Вам знайти підхід до дитини та надати необхідну кваліфікаційну підтримку. [Посилання](#)

Татоhub

“Тато Хаб” – простір відповідальних чоловіків” є проектом Громадської організації “Клуб рибалок України” та реалізується за власний кошт при технічній підтримці фонду ООН у галузі народонаселення в Україні UNPFA. Простори Ви зможете знайти у Києві, Вінниці, Хмельницькому, Тернополі, Ужгороді, Полтаві, Одесі. Це клуби для татів та мам із освітнім компонентом: заняттями з дитячої психології, партнерських відносин, управління стресом, ненасильницького спілкування, подолання гендерних стереотипів. [Посилання](#)

<https://genukrainian.com.ua/page33532637.html>

Про особливості роботи з дітьми, які пережили важку травмуючу подію

авторська програма психологічної допомоги “Захищені любов’ю”

Програму реабілітації «Захищені любов’ю» створили для дітей, які не просто втратили батьків під час війни, а й багато хто з них став свідком смерті близьких....

Психологічна реабілітація – основне завдання табору. Програма реабілітації для кожної дитини є індивідуальною, проте схема корекційного процесу загальна:

- діагностика;
- групова психотерапія;
- індивідуальна психотерапія;
- томатыс-терапія;
- нейропсихологічна корекція (у разі когнітивних порушень)

Принципи роботи в таборі для дітей, що пережили військову травму, базуються на основних положеннях Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкі стреси та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад», розроблений з урахуванням сучасних вимог доказової медицини.

З урахуванням того, що травма впливає на всі сфери життя травмованої людини: емоційну, когнітивну, поведінкову, обрано кілька напрямків сучасної психологічної допомоги і, завдяки принципу психологічного мультиплікатора, створено єдиний алгоритм.

В основі підходу – принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):

- активність
- робота з думками
- оцінка ситуацій
- зміни у поведінці.

Використання методів КПТ дозволяє підвищити здатність більш ефективно діяти у стресовій ситуації, підвищує рівень стресостійкості.

Іншою складовою програми є використання методу кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами). Для психокорекційної роботи з дитиною, що пережила травму, потрібний метод глибинно-орієнтованої психокорекції, який допоможе опрацювати проблеми, пов'язані з порушенням таких адаптивних можливостей як прийняття себе та прийняття інших, локус контролю, ескапізм, інтернальність.

Дослідження наших співвітчизників показали, що метод кататимно-імагінативної психотерапії багато в чому відповідає традиціям, настановам української ментальності, орієнтованій на емоційно-образне переживання та вирішення психологічних конфліктів. А також має ряд переваг у роботі з дітьми, починаючи з 7-8 років.

Незважаючи на особливу ефективність методу в роботі з клієнтами з вираженим образним мисленням, символдрама дозволяє також вести піхокорекційну роботу з клієнтами, що зазнають труднощів у вираженні своїх емоцій і переживань на вербальному рівні, яким складно висловити своє внутрішнє ставлення до проблеми, особливо в тих випадках, коли необхідно виявити тонкі нюанси внутрішнього сприйняття, оцінки чи ставлення до конфлікту, зрозуміти причину протиріч у поведінці пацієнта.

Два табори, які вже показали позитивні результати, надихнули нас на продовження роботи.

Однак для ефективної роботи необхідна команда професіоналів – злагоджена, яка володіє методами психологічної допомоги у супроводі травми.

Робота психолога в таборі відрізняється від формату, до якого ми звикли у звичайній практиці.

Психолог-член команди, що живе в таборі, бере участь у всіх активностях, має можливість спостерігати за дітьми не тільки під час своєї роботи, але в іграх, взаємодії з іншими дітьми та дорослими і навіть під час їжі у їдальні.

Під час зміни кожний психолог веде від 8 до 10 дітей. Це і групова робота та індивідуальні прийоми. Також психолог читає увечері книги у групі дітей. Це так зване емерджентне читання.

Практика показала, що, окрім поставлених завдань, нам доводиться і швидко реагувати на кризові ситуації, які також виникають у житті табору – конфлікти, панічні атаки та інші прояви травми.

День насичений та наповнений. АЛЕ! Результат роботи стає найголовнішим подарунком та ресурсом для професіонала. Коли ти бачиш усмішку дитини, радієш звичайній, веселій грі і навіть хуліганській витівці хлопчика, якого спочатку ти бачила пониклим, переляканим і дуже тихим.

Вимоги до фахівців

1. Вища психологічна освіта
2. Додаткова освіта (КПТ, КП, або інше науково обґрунтоване спрямування)
3. Досвід роботи з дітьми та підлітками
4. Психологічна врівноваженість
5. Стійкість та здатність відновлювати ресурси.
6. Готовність працювати в таборі 21 день
7. Проходження тренінгу-навчання за програмою «Захищені любов'ю».

<https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyini-320683.html>

"Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни."

Про матеріал

Війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне. Після хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко. Як собі в цьому допомогти? Дізнаємося в цій доповіді.

<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-yunisef-i-portal-diyacifrova-osvita-zapuskayut-osvitnij-serial-butu-poruch-pro-pidtrimku-psihichnogo-zdorovya>

**МОН, ЮНІСЕФ і портал «Дія.Цифрова освіта» запускають освітній серіал «Бути поруч» про підтримку психічного здоров'я
08.02.2023**

Міністерство освіти і науки спільно з ЮНІСЕФ, портал «Дія.Цифрова освіта» створили [серіал](#) для вчителів, вихователів, волонтерів і всіх, хто працює з дітьми, щоб ліпше зрозуміти почуття та емоційні реакції.

«Під час повітряних тривог, коли є ймовірність авіазагроз з боку РФ, діти та дорослі відчують напруження, хвилювання і страх. І це нормально в екстремальних ситуаціях, але часто такі стани не минають безслідно. Вдячний партнерам за ініціативність та кроки у створенні сучасних та зручних інструментів для підтримки освітян та учнів під час навчання. Створюючи нові інструменти для підтримки та розвитку особистості під час складних життєвих умов, ми формуємо важливий фундамент для відбудови майбутнього», – зазначив Міністр освіти і науки України Сергій Шкарлет.

Для чого українцям потрібен цей серіал?

- зрозуміти, як війна впливає на дітей і чим може допомогти спеціаліст;

- отримати рекомендації щодо того, як уникнути повторної травматизації дитини, як побудувати спілкування з нею, як почати розмову про важкий досвід;
- навчитися розпізнавати посттравматичний стресовий розлад за його симптомами;
- набути навички підтримки психічного здоров'я дітей під час навчання;
- дізнатися, як правильне харчування та фізична активність можуть допомогти поліпшити психічне здоров'я;
- навчитися застосовувати прості практики для відновлення власного спокою та стабілізації стану дітей, формування психологічної стійкості.

«Діти в Україні пережили майже 11 місяців війни з ракетними атаками та гучним завиванням сирен повітряної тривоги. Вони особливо вразливі. Часто їм нічого не лишається, окрім як навчатися, гратися та спати в укриттях. Ба більше, без електроенергії мільйони хлопчиків і дівчаток живуть у холоді та без доступу до онлайн-занять. ЮНІСЕФ розробив цей серіал, щоб переконатися, що опікуни, вчителі та соціальні працівники можуть упоратися з травмами, які отримали діти в Україні, та допомогти їм пристосуватися до цих умов», – сказав голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мурат Шахін.

Серіал містить три модулі:

Модуль 1 «Як війна впливає на дітей».

Модуль 2 «Чим спеціалісти можуть допомогти дітям».

Модуль 3 «Підтримка психічного здоров'я дітей і фахівців».

Кількість серій: 11.

Тривалість кожної серії: 5–20 хвилин.

<https://www.slk.kh.ua/spec-proekti/zalisajsa-zivim/ak-na-harkivsini-navcaut-ditej-buti-saslivimi-popri-vijnu.html>

**Як на Харківщині навчають дітей бути щасливими попри війну
26.02.2023**

Жахи війни, нескінченні тривоги, відсутність світла, води, неможливість спілкуватися з однолітками – будні багатьох дітлахів Харківщини. Для того щоб їх життя знову наповнилося барвами, в громадах організовані курси різноманітної підтримки – від арт- і лялькотерапії до робототехніки та ІТ-курсів...

– Усі ми під час війни переживаємо психологічну травму. Ми втратили звичний спосіб життя. У дітей, а особливо у підлітків, це ще й криза ідентичності, бо звичні для них відповіді на запитання «хто я?», їх суспільна та емоційна ролі перестали існувати, – пояснює психологиня та психотерапевтка Надія Чернова.

Водночас, за її словами, наразі діти трішки «розморожуються» порівняно з початком війни, але не всі приймають ту реальність, яка є – дехто занурився у себе, «застряг» у своїх переживаннях, закритися від оточуючих. Накопичення проблем, пов'язаних з війною, може призвести до неврозів (і багато дітей це вже переживає), депресій, виникнення посттравматичного стресового синдрому, який може тривати роками.

– З'являються страхи, дитина поводиться незвично, погано спить, часто просинається, у неї – нічні жахіття, порушується апетит (може його втратити, або, навпаки, «заїдати» тривогу). Все це свідоцтво того, що дитині потрібна допомога фахівця-психолога, – говорить Надія Чернова.

Один з важких наслідків війни взагалі і окупації зокрема – це розрив соціальних зв'язків і втрата довіри до оточуючих, небажання та неможливість спиратися на людей, тому відновлення цих зв'язків є вкрай важливим завданням.

– У нормі для людини потрібна інша людина, соціальні зв'язки – це повертання до здорової реальності, – зазначає Надія Чернова. – Саме тому групова психотерапія – це вкрай важливо. Робота в групі дає змогу побачити, що такі проблеми – це не тільки у мене, що це є нормальним, і що разом ми – сила.

«Поруч» завжди поруч

У п'яти громадах Харківської області – Мереф'янській, Балаклійській, Роганській, Дергачівській та Красноградській працюють простори соціально-психологічної підтримки «Поруч». Це проєкт UNICEF Ukraine та Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», який спрямований на психологічну підтримку дітей та їх батьків. В Україні він розпочався навесні, а на Харківщині стартував восени 2022 року...

– Є програма «Діти і війна: навчання технік зцілення», яка дозволяє відносно швидко та ефективно справлятися з психологічними стресами, і насамперед – через групові заняття. Вона пройшла апробацію в інших країнах та адаптована до українських реалій. Там дуже потужна психологічна складова, по ній ми працюємо, – розповідає координаторка.

У Мереф'янській громаді для потреб проєкту надали частину дитячого садка разом з меблями. Все інше оснащення, та й ще найвищого гатунку – це завдяки «Волонтеру» та ЮНІСЕФ...

3 грудня проєкт почав активно працювати. В кожній із громад працюють 3-4 людини, це психологи і соціальні педагоги. Заняття проходять у групах, але є індивідуальні консультації.

– Цикл групових занять – це п’ять відвідувань, по два рази на тиждень. Проводимо їх з батьками і дітьми, останні потім залишаються на арт-терапевтичні заняття. Проводимо ігри – батьки окремо, діти окремо, – а потім за потреби записуються на індивідуальні консультації, – пояснює загальну схему роботи Поліна Тимошенко...

Таких груп у Мерефі було вже три, зараз займаються освітяни, потім планують набрати групи старших дітей – по 15–18 років. Групи складатимуться як з переселенців, так і місцевих, адже в Мерефі теж були «прильоти» та й загальна обстановка в місті напружена.

«Я зрозуміла, що не одна»

У Балаклії цей проєкт стартував також у листопаді. В ньому задіяні три фахівці, і на сьогодні в ньому разово взяли участь 229 дітей та дорослих, а на систематичній основі (тобто відвідали цикл з 5-6 занять) – 100 людей.

– У нас ситуація складна – багато хто з дітей разом з батьками був в окупації, а хтось виїжджав під обстрілами – довелося бачити всі жахи війни, – розповідає керівниця проєкту «Поруч» у Балаклії Тетяна Друкальська. – Тому дуже важливо було допомогти і дітям, і дорослим пропрацювати ці травми.

Для реалізації проєкту знайшли безпечне місце і зараз два рази на тиждень проводять заняття у трьох групах. Перша – для дошкільнят, учнів молодших класів та їх батьків, друга – для підлітків, третя група працює для освітян.

– Дуже змінюються всі – і діти, і дорослі. До нас приходять з потухлими очима – здається, що вони не вміють посміхатися, дехто весь час плакав. А після закінчення курсу дивишся – і це зовсім інша людина, вона і посміхається, і обіймається з іншими, і очі світяться. Дехто з першої групи записався на повторний курс – і куратори не заперечували, сказали, значить, ще не все з людини «вийшло», – ділиться Тетяна Друкальська. [...]

Перспективи проєкту

У Роганській громаді зараз заняття в межах проєкту «Поруч» з дітьми та дорослими проводять у Центрі надання соціальних послуг. Наразі є три дитячі групи та дві дорослі – загалом там займаються 36 дітей та 12 дорослих. Завершується ремонт у приміщеннях, де планується проводити арттерапію, та в кімнаті, де можна буде дивитися освітні фільми.

Фахівці, які зайняті в проєкті, мають постійну підтримку – за потреби для них організують онлайн-консультації з провідними спеціалістами з Києва. Наразі проєкт завершується – адже він розрахований на три місяці.

– Проект у лютому добігає кінця, але організатори – UNICEF Ukraine та ВГЦ «Волонтер» – повідомили, що продовжують його нам ще на три місяці, – говорить координаторка проекту по Харківській області Поліна Тимошенко. – Ми дуже хочемо його потім ще продовжити, бо вже є досвід, є напрацювання – його можна розвивати далі, адже зараз уже і діти, і батьки звикли до роботи з психологами, і інформація поширилася, а головне – люди зрозуміли, що це реально «працює».

Поліна Тимошенко впевнена – цей проект дуже важливий. Вона та її однодумці вважають, що їх досвід буде затребуваним... [...]

<https://www.schoollife.org.ua/na-dopomogu-fahivtsyam-psyhologichnoyi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrayiny/>

На допомогу фахівцям психологічної служби у системі освіти України

17.01.2023

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) продовжено проведення циклу заходів для фахівців/фахівчинь психологічної служби у системі освіти України, що спрямовані на розвиток стресостійкості, зниження наслідків проживання травматичних подій, психосоціальної підтримки; впровадження відновлювальної культури в освітньому та громадському просторі.

12 січня 2023 року відбувся вебінар «Як зберегти емоційне здоров'я: модель розгорання».

Спікерка заходу: Тетяна Войцях, психологиня, арт-терапевтка, тренерка та медіаторка Національної тренерської і медіаторської мережі ГО «Ла Страда-Україна».

На вебінарі були розглянуті такі питання:

1. Що таке емоційне здоров'я?
2. Основні поняття: «синдром вигорання», «синдром хронічної втоми», «вікарна травма». Основні причини вигорання.
3. Вплив емоцій на здоров'я людини.
4. Методика «Аналіз емоційного стану «Я зараз...».
5. Чому важливо піклуватися про емоційне здоров'я?
6. Як покращити своє емоційне здоров'я?
7. Що являє собою модель розгорання.
8. Способи ресурсу емоційного здоров'я в моделі розгорання.

Матеріали вебінару можна переглянути за посиланням: <https://youtu.be/WeWUA5GcXBs>

<https://mon.gov.ua/ua/news/20-sichnya-vebinar-na-temu-teritoriya-bezpeki-psihologichna-pidtrimka-ditej-z-porushennyami-sluhu-u-zakladah-osviti-pid-chas-povitryanoi-trivogi>

20 січня – вебінар на тему «Територія безпеки: психологічна підтримка дітей з порушеннями слуху у закладах освіти під час повітряної тривоги»

19.01.2023

20 січня 2023 року у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» відбудеться вебінар на тему «Територія безпеки: психологічна підтримка дітей з порушеннями слуху у закладах освіти під час повітряної тривоги».

Головна мета вебінарів – надати додаткову інформацію щодо психологічної підтримки для дітей з порушеннями слуху в умовах воєнного стану.

Під час заходу учасники дізнаються про:

безпеку дітей з порушеннями слуху в умовах війни;

особливості проведення онлайн-уроків у початковій школі для дітей з порушеннями слуху та роль батьків у дистанційній педагогіці партнерства;

практичні поради батькам: ігри та вправи для зниження рівня тривожності, боротьби зі страхами у дітей з порушенням слуху.

Доповідачі:

Володимир Шевченко, професор кафедри спеціальної освіти Факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Ольга Манделіна, сурдопедагог КЗО «Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр»

Оксана Романовська, вчитель початкових класів КЗО «Криворізька спеціальна школа «Сузір'я» Дніпропетровської обласної ради»

Яна Барабаш, практичний психолог КЗО «Криворізька спеціальна школа «Сузір'я» Дніпропетровської обласної ради».

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihuemocijna-pidtrimka-osvityan-svitlo-na-shlyahu-do-peremogi>

Психоемоційна підтримка освітян: світло на шляху до перемоги

10.02.2023

У межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів» створили серію вебінарів для психоемоційної підтримки освітян. Загалом протягом лютого-березня 2023 року планують провести чотири вебінари для психологічної підтримки дітей, чії батьки перебувають на фронті, освітян, члени родин яких перебувають на фронті, а також самопідтримки та відновлення ресурсу освітян в умовах війни.

Головна мета – нагадати про важливість власного психоемоційного стану, а також надати додаткову інформацію щодо психологічної підтримки освітян та їхніх родин у різних умовах, зокрема кризових та в умовах «очікування».

Тема першого вебінару: «Психологічна підтримка дітей, батьки яких перебувають на фронті».

Доповідачі:

Катерина Довгопола, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями зору ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, дитячий психолог, волонтер ГО «Підтримай дитину»;

Ольга Набоченко, кандидат педагогічних наук, державний експерт Міністерства освіти і науки України в 2018-2022 роках, запрошений науковець Університету Індіани (США), волонтер ГО «Підтримай дитину» та телеграм-каналу «Подбай про себе»;

Тетяна Костенко, кандидат психологічних наук, старший дослідник, завідувач відділу освіти дітей з порушеннями зору ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, голова ГО «Асоціація Дієвих психологів України», психолог, волонтер ГО «Підтримай дитину»;

Владислава Курінна, практичний психолог, казкотерапевт, член ГО «Асоціація дієвих психологів України», волонтер проекту «Підтримай дитину».

Переглянути вебінар:

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=745829543521756

Команда «Підтримай дитину» отримує багато запитів щодо психологічної підтримки жінок, чії чоловіки зараз на війні. Щоб удосконалити програми психічної підтримки, ми відкрили форму [анонімної анкети](#).

<https://mon.gov.ua/ua/news/svitlo-na-shlyahu-do-peremogi-nastupnij-vebinar-dlya-psihoemocijnoyi-pidtrimki-osvityan>

Світло на шляху до перемоги: наступний вебінар для психоемоційної підтримки освітян
26.02.2023

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проєктом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів» створили серію вебінарів для психоемоційної підтримки освітян. Загалом протягом лютого-березня 2023 року заплановано провести чотири вебінари для психологічної підтримки дітей, чії батьки перебувають на фронті, освітян, члени родин яких перебувають на фронті, а також для самопідтримки та відновлення ресурсу освітян в умовах війни.

Головна мета – нагадати про важливість власного психоемоційного стану, надати додаткову інформацію щодо психологічної підтримки освітян та їхніх родин, зокрема кризових та в умовах «очікування».

Другий вебінар «Психоемоційна підтримка жінок України: техніки, вправи, поради та власний досвід» присвячений питанням самопідтримки та важливості опікування власним станом, збереження власного ментального стану, ресурсності та психоедукації жінок.

Доповідачі:

Катерина Довгопола, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця відділу освіти дітей з порушеннями зору ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, дитяча психологиня, волонтерка ГО «Підтримай дитину»;

Людмила Ясманович, практична психологиня закладу освіти, психотерапевтка, керівниця психологічної кризової служби міста Кам'янського, координаторка кризової психологічної допомоги міста Дніпра та області, співпрацює з TAPS та з координаційним штабом волонтерів міста Дніпра;

Ольга Набоченко, кандидатка педагогічних наук, державна експертка Міністерства освіти і науки України в 2018-2022 роках, запрошена науковиця Університету Індіани (США), волонтерка ГО «Підтримай дитину» та телеграм-каналу «Подбай про себе»;

Тетяна Костенко, кандидатка психологічних наук, старша дослідниця, завідувачка відділу освіти дітей з порушеннями зору ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, голова ГО «Асоціація Дієвих психологів України», психологиня, волонтерка ГО «Підтримай дитину».

Переглянути вебінар:

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=568679468530831

<https://mon.gov.ua/ua/news/u-mezhah-ekosistemi-psihologichnoi-dopomogi-u-sferi-osviti-eksperti-vooz-proveli-majster-klas-dlya-shkilnih-psihologiv>

**У межах екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти експерти ВООЗ провели майстер-клас для шкільних психологів
28.02.2023**

У межах Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти з початку року комунікаційна платформа об'єднала понад 10 тис. практичних (шкільних) психологів для можливості обміну успішним кейсами, знаннями та навичками із психосоціальної підтримки, а також першої психологічної допомоги, яка реалізується у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Організаторами проєкту є Міністерство освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти та Асоціація інноваційної та цифрової освіти.

Нині відбувся другий вебінар, присвячений новоствореному освітньому курсу «Практичні навички подолання стресу», що розроблений на основі ілюстрованого керівництва Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Важливі навички в періоди стресу» за підтримки ГО «Безбар'єрність».

Також відбувся майстер-клас «Огляд основних технік самодопомоги з доведеною ефективністю», який провели координаторка проєкту психологічних інтервенцій ВООЗ Наталія Яковенко та медична психологиня, тренерка та супервізорка ВООЗ Галина Науменко.

Учасники обговорили актуальні питання, які постають перед практичними психологами під час надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу та педагогам.

Дивитися вебінар:

<https://www.youtube.com/watch?v=dYxtzHSh1ps&t=183s>

<https://imzo.gov.ua/2023/02/13/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>

На допомогу фахівцям психологічної служби у системі освіти України

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) продовжено проведення циклу заходів для фахівців/фахівчинь психологічної служби у системі освіти України, що спрямовані на розвиток стресостійкості, зниження наслідків проживання травматичних подій, психосоціальну підтримку; впровадження відновлювальної культури в освітньому та громадському просторі.

23 лютого 2023 року відбувся вебінар для фахівців психологічної служби «Дитячі травми: особливості формування і прояви під час війни».

Спікер заходу: Євген Сурело, практичний психолог, учитель етики та громадянської освіти КЗ «Чаплинська середня загальноосвітня опорна школа Дубовиківської сільської ради Дніпропетровської області», медіатор Національної медіаторської мережі ГО «Ла Страда-Україна».

На вебінарі були розглянуті такі питання:

- Поняття «дитяча травма».
- Особливості формування дитячої травми.
- Етапи переживання дитячої травми під час війни.
- Як війна відбивається на психіці дітей?
- Прояви дитячої травми під час війни.
- Діти війни: які психологічні проблеми потрібно долати.
- Рекомендації психологам і педагогічним працівникам.

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням: <https://youtu.be/QwWKFSzees>

09 лютого 2023 року відбувся вебінар «Особливості психолого-педагогічного спілкування з дітьми, які проживають травматичний досвід».

Спікерка: 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:

- Поняття «травматичний досвід».
- Як розпізнати психологічну проблему?
- Вплив війни на психічне здоров'я дітей.
- Спілкування з дітьми, які проживають травматичний досвід.
- Як допомогти дітям, які проживають травматичний досвід?
- Рекомендації психологам і педагогічним працівникам.
- Як підтримати дитину та надати ресурс під час війни.

Для тих, хто не зміг долучитися до зустрічі, матеріали вебінару можна переглянути за покликанням: <https://youtu.be/ynMglw3HT48>

26 січня 2023 року відбувся вебінар «**Вплив війни на поведінку дитини**».

Спікерка: 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:

- Дитина та війна: як розпізнати психологічну проблему.
- Вплив війни на психічне здоров'я дітей.
- Як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність дитини?
- Як допомогти дітям молодшого та старшого шкільного віку пройти крізь виклики війни?
- Стадії переживання горя дитиною.
- Як розповісти дитині про смерть близької людини?
- Рекомендації батькам та родичам.
- Психологічна підтримка та ресурс дитини під час війни.
- Вправа «Як допомогти собі поплакати».

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням: <https://youtu.be/OLn2baR2GoI>

12 січня 2023 року відбувся вебінар «**Як зберегти емоційне здоров'я: модель розгорання**».

Спікерка заходу: Тетяна Войцях, психологиня, арт-терапевтка, тренерка та медіаторка Національної тренерської і медіаторської мережі ГО «Ла Страда-Україна».

На вебінарі були розглянуті такі питання:

- Що таке емоційне здоров'я?
- Основні поняття: «синдром вигорання», «синдром хронічної втоми», «вікарна травма». Основні причини вигорання.
- Вплив емоцій на здоров'я людини.
- Методика «Аналіз емоційного стану «Я зараз...».
- Чому важливо піклуватися про емоційне здоров'я?
- Як покращити своє емоційне здоров'я?
- Що являє собою модель розгорання.
- Способи ресурсу емоційного здоров'я в моделі розгорання.

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням: <https://youtu.be/WeWUA5GcXBs>

<https://mon.gov.ua/ua/news/ponad-10-tis-shkilnih-psiologiv-stvorili-merezhu-psihosocialnoyi-pidtrimki-dityam-yihnim-batkam-ta-osvityanam>

**Понад 10 тис. шкільних психологів створили мережу психосоціальної підтримки дітям, їхнім батькам та освітянам
01.02.2023**

31 січня 2023 року, відбувся перший вебінар для практичних психологів у межах Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти, яку запровадило Міністерство освіти та науки України спільно з Інститутом модернізації змісту освіти і Асоціацією інноваційної та цифрової освіти у межах ініціативи першої леді України Олени Зеленської зі створення Національної програми ментального здоров'я.

«Практичні психологи є наразі основною ланкою реалізації психосоціальної підтримки та надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перебувають на передовій цього фронту. Саме тому ми створили Комунікаційну платформу для можливості обміну найкращими практиками із залученням провідних українських та іноземних фахівців. Від імені Міністерства освіти і науки України я дякую всім нашим фахівцям, а також партнерам, які підтримують цей проєкт», – зазначила заступниця Міністра освіти і науки України Віра Рогова.

Вебінари проходитимуть щомісяця, під час них для практичних психологів будуть:

- презентувати ефективні сервіси та інструменти, якими вони можуть скористатись під час роботи;
- проводити майстер-класи від провідних українських та іноземних фахівців;
- порушати актуальні питання, які виникають час роботи у закладах освіти.

«Наприкінці минулого року ми надіслали лист на всі регіони з пропозицією до практичних психологів створити власну професійну мережу і за декілька тижнів понад 10 тис. шкільних психологів виявили бажання взяти участь у роботі Комунікаційної платформи», – повідомив Директор Інституту модернізації змісту освіти Євген Баженков.

Першим майстер-клас «Як знайти ресурсний стан під час війни» провів відомий телевізійний ведучий та психолог Дмитро Карпачов.

«Окрім щомісячних вебінарів, практичні психологи мають можливість постійно спілкуватись між собою 24/7 у телеграм-каналі. Надалі ми будемо створювати нові і нові можливості для підвищення кваліфікації освітян у питаннях надання психологічної допомоги», – сказала Виконавчий директор Асоціації інноваційної та цифрової освіти, координаторка мережі українських освітніх хабів Марія Богуслав.

Реалізація цієї ініціативи стала можливою завдяки підтримці міжнародних партнерів.

«Підтримка ментального здоров'я, особливо дітей, сьогодні є вкрай актуальним викликом для України, тому ми з великим задоволенням беремо участь у цьому проєкті», – поділився своїми думками заступник аташе Посольства США в Україні Скотт Вітмор.

«Ми з радістю розпочали співпрацю з Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, яка має широкий досвід реалізації освітніх проєктів в Україні та переконані, що постійний обмін успішними практиками, а також спільне обговорення актуальних питань, дозволить практичним психологам принести максимальну користь кожній дитині або педагогу, які будуть потребувати психологічної допомоги», – підсумувала регіональна менеджерка Міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» Дар'я Кузнецова.

<https://nus.org.ua/articles/stupor-istryka-agresiya-plach-yak-vchytelyu-nadaty-pershu-psyhologichnu-dopomogu-uchnyam/>

У дитини ступор, істерика, агресія, плач: як вчителю надати першу психологічну допомогу учням

**І. Лиховид
07.02.2023**

Нещодавно громадська організація Go Global презентувала дослідження про те, як війна вплинула на освітян і учнів та якої допомоги їм бракує. За даними опитування, 46% вчителів потребує підтримки на рівні школи, оскільки їм не вистачає знань про те, як діяти в екстремальних ситуаціях.

Передусім йдеться про психологічні виклики... Під час уроків учні можуть впасти в ступор, їх може накрити панічна атака, напад агресії, а як цьому швидко й коректно зарадити, якщо й самі вчителі зараз працюють у стані стресу?

Щоб з'ясувати, яких саме знань та інструментів потребують вчителі й де можуть здобути необхідну інформацію, редакція “Нової української школи” поспілкувалася із керівницею освітніх проєктів Go Global Любов'ю Залюбовською та шкільними психологами двох тилкових шкіл, у яких вчать діти-переселенці, – Валентиною Танасюк зі Жмеринського ліцею № 3 та Наталією Ключко із Черкаської гімназії № 9.

У нашій новій статті читайте про таке:

- з якими запитами звертаються до шкільних психологів освітяни;
- де вони можуть отримати навички першої психологічної допомоги;
- які дихальні та фізичні вправи допоможуть заспокоїти дитину;
- як правильно реагувати на стрес, істерику, тремтіння чи плач.

[...]

Де вчителю здобути необхідні знання

Психологи зазначають, що вчитель може допомогти дитині на базовому рівні, коли треба вивести її зі стану стресу. Якщо ж діти мають прояви психосоціального стресу, гіперактивності, а також поведінкові проблеми, тоді допомагають практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти. На третьому рівні допомога надається поза школою дітям, які мають дуже високий рівень психологічних проблем, зокрема, симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо.

Для допомоги дитині на базовому рівні вчителі можуть користуватися набором із [14 “дихальних вправ”](#), які розробила сімейна й дитяча психологиня Світлана Ройз разом із ГО “Смарт освіта” за підтримки ЮНІСЕФ. На картках зображені різноманітні об'єкти, які дитина має обвести за контурами та робити вдихи й видихи. Це допоможе учням заспокоїтися, концентрувати увагу та стабілізувати свій стан.

Фахівці Go Global разом із Центром “Розвиток КСВ” та експертною платформою Career Hub створили онлайн-посібники [“Коли світ на межі змін: матеріали тренінгу”](#) та [“Коли світ на межі змін: стратегії адаптації”](#). У них описані вправи для саморегуляції та пошуку ресурсів. Є поради, як діяти в стресових та складних ситуаціях. Публікуємо деякі з них.

Вправи для фізичного підтримання:

обійми за згодою – сядьте поруч, за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку, прийміть обійми від дитини, якщо вона того захоче;

заземлення – це свідомі прийоми, що дають змогу закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, з допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ;

переконання – запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу в подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад, порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає;

безпечне місце – у класних кімнатах та інших приміщеннях можна облаштувати “безпечні місця” для дітей, які переживають травматичний досвід, це затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, кріслами-мішками, м’ячами для зняття стресу, м’якими іграшками або подушками, книгами, фотографіями друзів, сім’ї тощо.

Також у посібнику для вчителів є поради, як діяти в разі психологічно непростих ситуацій.

Якщо в дитини страх (напружені м’язи, особливо на обличчі, сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль власної поведінки, дитина не контролює себе та не усвідомлює свої дії):

- покладіть руку дитини собі на зап’ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс;
- дихайте глибоко й рівно, попросіть дитину дихати в одному з вами ритмі;
- якщо вона говорить, слухайте її, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття;
- якщо дитина дозволяє, обійміть її.

Якщо в дитини ступор (різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, немає реакції на шум, світло, дотики, “заціпеніння” в певній позі, стан повної нерухомості):

- підійдіть до дитини, візьміть її за руку та запросіть йти разом із вами;
- дитина під час ступору може чути та бачити, говоріть із нею тихо, повільно та чітко про те, що може викликати сильні емоції;
- зігніть дитині пальці на обох руках та притисніть до основи долоні.

Якщо в дитини істерика (різкі рухи, часто хаотичні й безглузді дії, голосна мова або підвищена мовна активність, плач, крики):

- залиштеся наодинці з дитиною, створіть спокійну атмосферу;
- несподівано зробіть щось, що може сильно здивувати (наприклад, плесніть гучно в долоні);
- говоріть короткими фразами, впевненим тоном;
- після “істерики” настає втома, втрата сил – знайдіть для дитини спокійне місце, де вона відпочине.

Якщо в дитини агресія (роздратування, невдоволення, гнів, словесна образа, лайка, м’язова напруга, підвищення кров’яного тиску):

- зведіть до мінімуму кількість людей навколо;
- надайте можливість дитині випустити емоції назовні;
- залучіть дитину до активності з високим фізичним навантаженням;

- демонструйте доброзичливість;
- в ігровій формі намагайтеся розрядити ситуацію.

Якщо в дитини нервові тремтіння (сильне тремтіння всього тіла або деяких частин, збоку це виглядає, начебто дитина змерзла, зупинитися самостійно дитина не може, реакція триває декілька годин):

- візьміть дитину за плечі та різко потрясіть упродовж 10–15 секунд;
- говоріть із дитиною так, щоб не налякати;
- не можна обіймати дитину чи притискати до себе, накривати чимось теплим, заспокоювати.

Якщо дитина плаче (або готова розридатися, тремтять губи, спостерігається відчуття пригніченості, на відміну від істерики немає порушення в поведінці):

- не залишайте дитину наодинці;
- за згоди дитини встановіть із нею фізичний контакт (візьміть за руку, погладьте по голові);
- застосуйте прийом активного слухання, періодично говоріть “так”, кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття дитини;
- не намагайтеся заспокоїти дитину, дайте їй можливість виплакати.

Якщо в дитини панічна атака (страх смерті, відчуття задухи, перехоплення подиху, запаморочення, припливи холоду або жару, прискорене сильне серцебиття, пітливість):

- попросіть дитину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу, зосередитися на диханні, повільно вдихаючи та видихаючи;
- переключіть увагу, запропонуйте дитині розповісти про те, що вона бачить і чує.

Також, для удосконалення навичок психологічної допомоги, ми рекомендуємо переглянути:

- [навчально-методичну збірку](#) *“Розвиток психологічної дружності вчительства та школярів, переселених з постраждалих від війни районів”*. У збірці є “Аптечка” з корисними практичним вправами для психологічної самопомоги, посилання на відео- та аудіо інструкції з виконання вправ та, звісно, корисні теоретичні матеріали;
- [збірку “Стресостійке дитинство”](#) для дорослих (і батьків, і вчителів) від дитячої та сімейної психологині Світлани Ройз. У ній містяться поради про те, як допомогти собі та іншим, як діяти, якщо в дитини страх чи істерика, що робити в укритті тощо;
- 20 коротких анімаційних відео [“Стійкість для стійких”](#) із демонстрацією простих вправ для дітей та дорослих, що допоможуть заспокоїтися і психологічно себе підтримати;

- пісню-терапевтичний інструмент [“Крокуй до укриття”](#) від ТНМК та Світлани Ройз. “Ритм, рух, дитячі голоси, використання дієслів, надання нового сенсу самому звуку сирени (“коли сирену чуєш – то ЗСУ працює”). Звернення до дитини – “про свою безпеку дбай – ЗСУ допомагай” – все це й робить пісню терапевтичним практикумом”, – кажуть автори.
- 15-хвилинки стійкості та відновлення від Світлани Ройз. 64 короткі відео з вправами та методиками за [посиланням](#).

Окрім цього, вчителі можуть пройти онлайн-курси підвищення кваліфікації на відповідну тему. Наприклад:

- онлайн-курс про вчителювання в час кризи [“Сміливі навчати”](#) на платформі EdEra;
- онлайн-курс про базові принципи психологічної роботи з дитячими травмами [“Знати, як допомогти”](#) на платформі EdEra;
- [чат-бот “Спільно для вчителів”](#) із порадами, як оперативно діяти під час кризових ситуацій на уроці;
- онлайн-курс [“Базова психологічна допомога в умовах війни”](#) на платформі Prometheus;
- [онлайн-курс із психологічно-емоційного підтримання для вчителів та шкільних психологів “Розумію”](#).

Вчителі можуть звернутися до шкільної адміністрації, щоби подібні тренінги в офлайн форматі за потреби організували в школі, запросивши психологів.

<https://hromadske.radio/podcasts/my-ie-buly-y-budem-informatsiynyy-maraton/yaki-strakhy-dolaiut-ukrains-ki-pidlitky-u-voiennyu-chas>

**Які страхи долають українські підлітки у воєнний час?
08.01.2023**

Державна екологічна академія післядипломної освіти та управління та Київський палац дітей та юнацтва провели дослідження на тему «Які страхи зараз найбільше непокоять наших підлітків?»

Про його результати ми поговорили із кандидаткою біологічних наук, заступницею директора Центру європейської та євроатлантичної інтеграції Державної екологічної академії (післядипломної освіти та управління при Міністерстві довілля України) Марією Матвієнко.

Як підлітки реагують на війну?

Марія Матвієнко: У дослідженні взяли участь 63 персони, і воно було умовно поділено на три блоки. Нашим завданням було з'ясувати насамперед як саме діти і підлітки реагують на війну, що саме їх бентежить.

Результати ми отримали невтішні, але очікувані. У підлітків дуже порушено психологічне здоров'я, вони переживають. І основними причинами, звичайно, є безпека, страх смерті, вони переживають за своїх близьких, за свою країну. Причому незалежно від того, чи вони залишилися в країні, чи покинули її. Вони всі відчувають колосальний психологічний дискомфорт.

Другою частиною нашого дослідження було з'ясувати — чи потрібна їм психологічна допомога. Спочатку частина підлітків і дітей відповіла, що допомога непотрібна, тому що «ми і так сильні, ми самі впораємося». Лише незначна частина відповіла, що потрібна.

А потім було додаткове запитання: а що ви взагалі знаєте про психологічну допомогу, чи вважаєте, що вона доступна. І переважна більшість відповіла, що вона є недоступною. Тобто ми стикнулися з тим, що більша частина учасників нашого дослідження не знає, де і як її отримати. Частина вважає, що це фінансова складна допомога, деякі не довіряють джерелам.

Основна порада – спілкування

Марія Матвієнко: Фахівці з психологічної допомоги ЮНІСЕФ радять дітям збільшувати кількість живих контактів як із батьками, так і з вчителями, так і між собою. Відповідно, це та частина життя, яка зараз через ті умови, в яких ми перебуваємо, дещо обмежена, але, звісно, бажано, за можливості, збільшувати таку кількість контактів, тому що це напряму стосується розвитку нервової системи.

Порівняння досліджень до війни і під час війни

Марія Матвієнко: Ми мали дослідження, яке бере свій початок у 2002-му році у Пирятинському ліцеї. Там опитувалися діти початкових класів. Є спеціальні методики саме для визначення страхів. Таке саме дослідження для дітей такого самого віку ми провели у 2022-му році. Різниця була колосальна.

У 2002-му році у мирний час страхи були суто дитячі: страх темряви, страх грози, блискавки, страх якихось видуманих персонажів. Страх, який відчувають діти 2022-року — це абсолютно реальний страх. Це страх смерті, страх втратити своїх близьких, страх отримати фізичне каліцтво, страх голоду під час війни, страх втратити гроші, оселю, страх розлуки, страх переселення в іншу країну тощо.

Ці результати є викликом до того, що потрібно допомагати дітям впоратися з цими страхами. На цій підставі наразі розробляються методики, які можуть допомогти як самим дітям безпосередньо, так і батькам, і вчителям.

Повну версію розмови можна прослухати у доданому звуковому файлі.

<https://www.44.ua/news/3548704/psihologicna-pidtrimka-pidlitkiv-pid-cas-vijni>

Психологічна підтримка підлітків під час війни 16.02.2023

Підлітковий вік – сам по собі дуже стресовий. Відбуваються кардинальні зміни в організмі, змінюється гормональний фон тощо. А коли за вікном ще й війна, впоратися з емоціями в рази складніше. Зараз психологічна допомога підліткам і дітям є чи не головним завданням для всіх українських батьків і педагогів. Тож підготували для вас поради та відповіді про те, як підтримати підлітка в складній емоційній ситуації, і як вам у цьому допоможе підлітковий психолог.

Як зрозуміти, що дитині потрібен психолог?

Взагалі є декілька голосних «дзвіночків», при наявності яких радять звернутись до спеціаліста:

- у дитини постійно (по декілька разів на день) змінюється настрій;
- дитина не має сил і бажання займатися тим, що раніше робила легко і залюбки;
- в дитини почались труднощі з навчанням;
- вона дистанціювалась від своїх друзів, закрилася від спілкування з батьками.

Крім того, в підлітковому віці важливими є стабільність і передбачуваність середовища. А в контексті війни підліток може постійно переживати травмуючі ситуації, наприклад, бачити воєнні дії чи знаходитися під обстрілами. І там, де в мирний час батьки могли б самотужки підтримати дитину, зараз все ж важливо долучати професіоналів. Якісна психологічна допомога підліткам під час війни дуже важлива.

Чим дитячий психолог відрізняється від дорослого?

Тим, у кого немає дітей, може здатися, що впоратися з «дорослими проблемами» набагато складніше, тож і кваліфікація дорослого спеціаліста має бути вищою. Насправді ж, щоб працювати з дитячими травмами, потрібно значно більше досвіду та знань. Така робота дійсно не під силу багатьом фахівцям. Тож вибрати психолога для своєї дитини треба набагато уважніше та прискіпливіше. Важливо переконатись, що він справді має відповідний досвід, проходив тематичні тренінги та володіє потрібною кваліфікацією. Тільки такий психолог допоможе дитині впоратися зі складною емоційною ситуацією. До речі, саме такого дитячого психолога можна вибрати на безкоштовній українській платформі [«Не дрібниці»](#).

Чи можна впоратися з підлітковими проблемами без психолога?

Звісно, ваша підтримка буде найкращим засобом, який допоможе дитині пройти складний період у житті. Важливо розмовляти з підлітком, цікавитись його життям, але не наполягати, якщо саме зараз він не хоче говорити.

Заведіть традицію робити щось разом: вихідними ходити в кіно чи на риболовлю (якщо ви живете у відносно безпечному місці), готувати на кухні, дивитись футбол, зрештою знімати спільні тік-токи, чого б ні? :) Це допоможе підлітку знову відчувати у вас своїх друзів і розказати про те, що його турбує. А не тримати проблеми в собі – це дуже важливо.

Але, якщо помічаєте, що не справляєтесь, покладатися виключно на свої сили не варто. Не бійтесь звернутись за допомогою. Хороший підлітковий психолог допоможе вам і вашій дитині впоратися – як з підлітковими стресами, так і з викликами воєнного часу.

<https://www.032.ua/news/3548706/zahistit-najdorozce-psihologicna-dopomoga-ditam-pid-cas-vijni>

**Захистіть найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни
16.02.2023**

Війна – це неабиякий емоційний стрес навіть для дорослого... Тож важливо, щоб психологічна допомога дитині під час війни надавалась як зі сторони батьків, так і від професійних психологів. І в цьому матеріалі ми розкажемо про п'ять правил емоційної підтримки, які допоможуть вам разом пройти через це випробування.

1. Говоріть з дитиною про її відчуття

Правильна психологічна допомога підліткам під час війни полягає не в тому, щоб відгородити її від подій і вдавати, наче нічого не відбувається. Малюк усе бачить і відчуває – йому потрібна не ілюзія, а ваша підтримка. Проговоріть з дитиною те, що її налякало. Скажіть, що вам теж буває страшно, але зараз ви разом і ви зможете захистити дитину.

2. Дозволяйте дитині виплескувати емоції

Стрес зі страхом не повинні лишатись всередині – їм треба виходити. Якщо дитині хочеться плакати – не забороняйте і не намагайтесь миттєво заговорити малюка чи перемкнути його увагу. Краще пригорніть дитину в обіймах, зігрійте її своїм диханням, покладіть руку на спинку – це допоможе дитині відчутти себе в безпеці та заспокоїтись.

3. Дотримуйтесь щоденних ритуалів

Робіть разом з дитиною ранкову зарядку, ходіть на щоденні прогулянки (якщо перебуваєте у відносно безпечному місці), малюйте, читайте книжки. Такі регулярні активності допоможуть зменшити стрес і створити ефект стабільності, передбачуваності, якої так не вистачає у воєнні часи.

4. Зверніться до професійних психологів

Війна – це велике психологічне випробування для вас і малюка. Ваша підтримка важлива, але якщо ви бачите, що не можете впоратися самі, не бійтесь звернутися до дитячого психолога. Тим більше зараз це легко зробити навіть онлайн, як у безкоштовному українському сервісі «Не дрібниці».

5. Пам'ятайте про власний стан

Так, психологічна допомога під час війни дітям – це важливо. Але не забувайте, що якщо ви самі будете не ок, допомогти своїй дитині ви не зможете. Тож займайтеся спортом, іноді відволікайтесь від тривожних думок за книжкою або фільмом і слідкуйте за власними емоціями.

Ну а головне, кажіть дитині про те, як сильно ви її любите, не зривайте свій стрес на малюкові...

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emocijnih-kolivan>

Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань

26.02.2023

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, що створена за ініціативою Олени Зеленської, МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України», командою психологів та педагогів підготували поради, які допоможуть підтримати дитину під час емоційних коливань.

Звичайно, іноді дитина може просто підійти і попросити про допомогу: «Мені страшно» або «Мені холодно, обійми мене». Але частіше дорослим доводиться визначати та закривати потреби дитини у ситуаціях, коли вона зіштовхнулася із ситуацією, яка спричинила негативні емоції та стани. Коливання емоційних станів у дітей можна легко зчитувати в їхньому голосі, міміці, жестах, змісті розмови. Найпоширенішими зовнішніми ознаками нестабільного емоційного фону є:

- плач, істерика;
- нервові тремтіння;
- крики та маніпуляції;
- апатія, відсутність інтересу (відмова частково чи повністю говорити);
- «застигання»;
- невмотивована зміна настрою;
- різка зміна харчової поведінки;
- проблеми зі сном тощо.

У такі моменти дорослому, який перебуває поруч із дитиною, варто дотримуватися рекомендацій:

- будьте з дитиною поруч в одному приміщенні;
- за змоги забезпечте фізичний комфорт (відсутність спраги та голоду, нормальний температурний режим, достатня кількість кисню тощо);
- підтримуйте невербальний контакт із дитиною (розташуйтеся на одному рівні, підтримуйте зоровий та тактильний контакт);
- говоріть лише слова підтримки, у яких проявляєте любов і піклування (не докоряйте, не звинувачуйте, не порівнюйте тощо);
- запропонуйте вид діяльності, який допоможе змитити увагу (малювання, ігри, читання, фізичні активності тощо);
- зробіть декілька дихальних вправ на розслаблення;
- зберігайте і транслуйте власний спокій та впевненість (пам'ятайте, що ви є опорою для дитини).

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihoeemocijna-pidtrimka-zanyattya-yaki-dopomozhut-vidnoviti-resurnist>

Психоемоційна підтримка: заняття, які допоможуть відновити ресурсність

03.03.2023

З турботою про батьків та освітян, які підтримують зв'язок з вихованцями, педагоги та дитячі психологи за сприяння Міністерства освіти і науки України запустили [телеграм-канал «Підтримай дитину»](#) та [«Подбай про себе»](#), де ви зможете знайти поради, техніки, прості рекомендації, ігри та розвивальні вправи, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації...

Сьогодні чимало українців відчувають пригнічення та страх. Саме тому пропонуємо заняття, які допоможуть відновити ресурсність і налагодити психоемоційний стан.

- Творчість. Малюйте, танцюйте, співайте, вишивайте, прикрашайте оселю – робіть усе, в чому черпаєте наснагу! Саме задоволення від процесу допомагає відновитися і наповнитися силами.
- Приділіть час собі. Поміркуйте, як ви можете це здійснити: спорт, приймання ванної, зміни у зовнішньому вигляді, чашка особливої кави тощо.
- Самотність. Знайдіть можливість побути наодинці. Це допоможе налагодити зв'язок із собою та відпочити.
- Додержання режиму. Дозвольте собі поспати трохи більше, ніж зазвичай. Пам'ятайте про питний режим та якісне харчування.
- Натхнення. У кожного воно своє: спів пташок, прогулянка у парку, цікава книжка, музика тощо. Визначте, що надихає саме вас.
- Якщо ви знесиленні, спробуйте просто відпочити. Дозвольте собі нічого не робити. Це нормально, скажіть собі.

Також спільно з онлайн-платформою «Creative Practice» створено анімаційний [ролик «Як говорити з дитиною про війну»](#) – 7 порад від психологів.

<https://susplne.media/366910-ak-rozpovidati-ditam-pro-vijnu-i-vberegti-ih-vid-psihologicnih-travm-poradi-psihologini-tetani-oboanskoj/>

Як розповідати дітям про війну і вберегти їх від психологічних травм. Поради психологині Тетяни Обоянської.

28.01.2023

Пояснювати все доступною мовою, грати в ігри і заспокоювати, пильнувати за змінами в поведінці, реагувати на кожну емоцію і самому залишатися емоційно сильним — цих правил варто дотримуватися, якщо дитина розпитує про війну і вразливо сприймає її важкі епізоди.

Які ще методи вбережуть дитину від стресу і страхів, чому варто розмовляти з нею про війну і як правильно це робити, Суспільному розповіла психологиня благодійного фонду "Голоси дітей" Тетяна Обоянська.

Чому батькам варто розповідати дітям про те, що в країні — війна

— З дітьми треба говорити про те, що відбувається, інакше дитина починає тривожитися. Вона бачить реакцію батьків і сама реагує. Відповідно, це викликає в неї багато страхів і нерозуміння. Якщо дитина не отримає правильної відповіді на питання, які в неї виникають, то вона додумає. Особливість дитячого віку така: що дитина не розуміє, те собі дофантазує. Тому краще, коли дитина дізнається від батьків правду, хай і неприємну — в країні йде війна і вона спричиняє певні незручності. Дитині треба пояснювати, що нас боронять ЗСУ, наближають перемогу над ворогом.

Ми не можемо впливати на всі події, але можемо продовжувати гратися з дітьми, говорити з ними, підтримувати цей контакт.

З якого віку дитині вже можна пояснювати, що відбувається

— Потрібно пояснювати тоді, коли дитина починає цікавитися. Якщо в неї немає ментальних порушень, вона сама запитає: "Чому вимикають світло?", "Чому повітряні тривоги?" Це — саме той момент.

Звичайно, ми повинні зважати на вік. Трирічна дитина може лякатися. Тоді дорослі можуть сказати: "Зараз — повітряна тривога, і ми з тобою будемо робити ось це". Тобто ми говоримо на зрозумілій дитині мові й зрозумілими словами, щоб вона відчувала підтримку від дорослих.

Якщо маленька дитина не питає про воєнні дії, ми можемо не говорити про це. А старшим дітям можемо пояснювати: "Зараз лунає повітряна тривога, і це означає, що наші ЗСУ працюють. Вони роблять все для того, щоб ми були в безпеці".

Як правильно розповідати дітям про війну

— Дитина повинна розуміти значення слів. Наприклад, що таке "війна" чи "зброя". Ми не використовуємо складну термінологію, але розуміння про устрій світу дитина повинна мати. Зазвичай під час війни дорослих турбує, які слова підбирати, щоб не травмувати дитину. Проте, якщо дорослий впевнено пояснює щось, то дитина все зрозуміє.

Як самому поводитися у стресовій ситуації, коли поруч дитина

— Діти, особливо до восьми років, перебувають у тісному зв'язку з дорослими, які є близькими для них. Дорослі передають психологічні стани дітям не тільки через слова, але й через емоції. Ми взагалі частіше зчитуємо інформацію не зі слів, а з невербального наповнення. Дитяче мислення має певні особливості, які стосуються цього зчитування. Часто діти можуть інтерпретувати засмучену маму, як "я — поганий", "це я щось роблю не так, що мама засмучена". Вони можуть собі це так пояснювати.

Тому тут дуже важливо говорити з дітьми зрозумілою їм мовою про те, що важливо для мами. Вона може сказати: "Я зараз засмутилася, і тому плачу", "Мені — страшно, і я хочу, щоб ми з тобою були у безпеці". Від внутрішнього стану мами залежить внутрішній стан дитини. Тому матері важливо тримати себе в ресурсному стані й таким чином допомагати дитині.

Існує "правило кисневої маски". В літаках стюардеса перед початком польоту пояснює, що на випадок непередбачуваної ситуації чи пожежі треба одягнути маску. Спочатку ми одягаємо її на себе. А потім, коли я допоможу собі, я здатна допомогти комусь іншому.

Як вберегти дитину від впливу травматичних новин чи моторошних кадрів з війни

— Від того, що дитина дивиться, залежить її самопочуття. За це несуть відповідальність батьки. Головна настанова в цьому: дитині варто отримувати інформацію відповідно до її віку. Якщо дитяча психіка стикається з травматичними, не за віком складними ситуаціями, вона більш вразлива. Проте, якщо поруч адекватний ресурсний дорослий, то він може допомогти дитині, коли вона зіткнулася з якимись страшними подіями чи ситуаціями. І зробити все, щоб дитина "не провалилася" в цю травму:

- відбудовувати здорові зв'язки;
- бути чуйним до дитини;
- задовольняти базові потреби.

Загалом завдання дорослих — щоб до дитини не потрапляли жахливі новини: там, де є сцени насилля, зображення мертвих, вбивства, великі руйнування. Разом із цим можемо наголосити дитині, що є ЗСУ, яке намагається робити наше життя безпечним.

Як розмовляти з дітьми про трагедії, що сталися, приміром, у Дніпрі, Броварах

— Найперше — пояснити дитині, що відбувається. Пояснити, що дійсно триває війна, і війна — це ненормальна ситуація. Ненормально, коли в будинки потрапляють бомби, гинуть люди. Але потрібно казати: "Я, мама, — поруч із тобою. Я робитиму все задля того, щоб ми з тобою були в безпеці. Тому ми з тобою будемо дотримуватися сигналів повітряної тривоги, продовжуватимемо гратися, читати книжки, купатися, гуляти". Тобто, щоб режим дитини не порушився. Це не повинно впливати на її самопочуття. Дитина має продовжувати малювати, ліпити, грати в м'яч.

"Моя дитина малює танки й ракети. Говорить: "Я візьму меч, піду в Москву і вб'ю Путіна". Чи є це нормою

— Всередині дитини виникає злість. Іноді — страх, тривога, розпач, безсилля. Але злість — це форма активної енергії, яку хочеться кудись застосувати. "Я хочу піти й вбити Путіна" — це здорова трансформована енергія, коли дитина скеровує свою злість. Звичайно, варто дитині пояснити, що ми не можемо це зробити.

Якщо ми заборонятимемо дитині злитися, ця злість буде накопичуватися всередині, і через якийсь час дитина почне проявляти її. Наприклад, битися чи кусатися. Або направлятиме її на себе — буде розчісувати себе, бити, щипати. Підлітки можуть займатися селфхармом. Тому важливо відреагувати на ті емоції, які виникають, щоб допомогти дитячій злості проявитися в соціально прийнятний спосіб.

Якщо дитина хоче піти й вбити, то це можуть бути ігри, пов'язані з фізичним контактом:

- ми можемо брати батаки (м'які або пінопластові палиці) й битися, наче мечами;
- рвати чи жмакати папір, малювати свою злість, стрибати;
- з рекламок, газет чи будь-якого паперу можна сформувати кульки й потім, наприклад, кидати ці кульки одне в одного або в якусь ціль.

Якщо це — вербальна агресія (хочеться лаятися), ми можемо одне з одним погарчати, ніби два леви — хто гучніше на кого загарчить. Це можна робити у веселій формі. Через таку гру емоції "виходять" назовні, дитина заспокоюється. Тоді може стати весело, смішно. Це відбувається, коли ми позбавляємося від складних емоцій.

Тобто ми використовуємо все те, що можемо "програти" через тіло або творчість, будь-які дії, які допомагають дитині вгамовувати злість, не дати їй накопичуватися.

На які "тривожні дзвіночки" зараз батькам варто звертати увагу

— Перше, на що має звернути увагу дорослий, — дитина змінюється: щось зникає або щось з'являється. Наприклад:

- дитина розмовляла і перестала;
- у дитини були певні навички, і вони втрапилися;
- дитина могла утримувати сечу вночі, а тепер перестала;
- дитина могла залишитися одна вдома, а тепер не може;
- погіршення здоров'я: коли ми помічаємо, що дитина стає надто агресивною, імпульсивною або, навпаки, замкнутою;
- дратівливість, порушення сну, нічні жахіття, порушення харчування (може їсти менше або більше).

Якщо є такі зміни, батькам не треба зволікати, щоб цей симптом закріпився. За необхідності варто звернутися до фахівців за допомогою. Що швидше звернемося, то швидше зможемо подолати цей травматичний стрес.

Що є найважливішим для дитини за будь-яких обставин

— Безумовна любов: я люблю тебе не за щось, а просто за те, що ти
— МОЯ ДИТИНА.

<https://ukraine.peopleinneed.net/ua/vpliv-viini-na-ditei-v-ukrayini-podolannia-psikhologichnih-problem-10031gp>

Вплив війни на дітей в Україні: подолання психологічних проблем

15.02.2023

У Львівській області ми допомогли створити освітні центри з просторами, дружніми до дитини. Ці центри надають допомогу в навчанні, декоративно-ужитковому мистецтві, малюванні, фізичній культурі, танцях та іграх з однолітками тим дітям, що вимушено переїхали внаслідок війни. Загалом у 2022 році на заході України було відкрито 10 таких просторів. Протягом 2023 року планується продовжити роботу на сході країни.

Валерія (10 років) та Віталіна (7 років) відвідують простір «Парасолька» вже майже три місяці. Родина зі сходу країни переїхала до Дрогобича, Львівська область, у квітні 2022 року. З початком вторгнення Росії в Україну сім'я змінила місце проживання вдруге: шукали безпечне та комфортне місто, де діти матимуть розвиток, а батьки – роботу. У Дрогобичі їхній батько, Роман, намагається наново будувати бізнес, а мама дівчат допомагає йому та працює в місцевій крамниці. [...]

Перед початком роботи фахівці та психологи просторів пройшли масштабний курс навчання за програмою, яка передбачає соціально-емоційні та етичні тренінги. Курс спрямований на розвиток емпатії, освітніх навичок, фізичних даних та soft skills дітей. [...]

В базі даних тільки одного простору в Дрогобичі – 55 дітей віком від 6 до 17 років. 90 відсотків відвідувачів – діти та підлітки з Херсона, Харкова, Дніпра, Миколаєва та інших міст, які залишаються під активними обстрілами. Разом із внутрішніми переселенцями простір відвідують і місцеві діти з Дрогобича та Трускавця. Співпраця сприяє швидкому обміну знаннями та вміннями.

«У віці наших дітей комунікація є життєво необхідною навичкою. Ми опинилися в незнайомому місці, і моя 10-річна дочка втратила звичне коло контактів. Даша мала навчання, але не мала спілкування. Простір змінив ситуацію. Тепер Даша має багато нових друзів й ідей для творчості», – розповідає Мар'яна Козлова з Донецької області.

Аналогічний простір дружній до дитини працює в сусідньому місті Стебник. На базі КП «Народний дім» для потреб майже ста дітей виділили та відремонтували дві кімнати. Під час різноманітних занять цікаво усім: і дорослим, і дітям. Тут діалог вибудовується з позиції поваги.

Фасилітаторка Тетяна Тарасевич розповідає, що це полегшує процес соціалізації дітей у новому середовищі. Особливе значення це має для підлітків.

«Вони так хочуть, щоб із ними розмовляли. Вони хочуть бути почутими. Тому для групи 10-14 років я придумала зустрічі «Розмови під ліхтарем». Тепер під час вимкнення світла наші підлітки завжди просять про це спілкування. А от нашої малечі хочеться рухатися. Фізичних вправ не достатньо, вони мають багато енергії. Тому з ними ми спочатку активно граємо, а вже потім намагаємось залучити до творчості чи навчання», – розповідає Тетяна Тарасевич.

Тетяна та її восьмирічна донька Аріна приїхала на Львівщину з Чернігова. Родина ледь встигла вислизнути за межі області до того, як російська армія заблокувала місто та зруйнувала останній міст. До цього родина провела 21 день у бомбосховищі. Пережитий жах змінив докорінно все. Після психологічної реабілітації Тетяна, яка все своє життя працювала бухгалтером, вирішила повернутися до своєї другої професії – психолога...

Один з секретів успіху просторів дружніх до дитини – це правильне ставлення фасилітаторів та психологів до дітей. Дорослі будують програму, використовуючи інформацію про пріоритети у вподобаннях та психоемоційний стан дітей.

Кристина Долинна психолог організації «Людина в біді» стверджує:

«Ситуація зараз залишається складною. Кожна людина в Україні, не залежно від того, чи це переселенець, чи місцевий мешканець, живе в умовах війни – в найбільш стресовій ситуації з усіх можливих. Діти – це своєрідний «симптом» родини, тому ми стараємось працювати й з дітьми, й з батьками. Коли ми співпрацюємо, і діти бачать стабільного дорослого поруч, сприйняття, дружній фон, отримують можливість відчувати та говорити, – вони йдуть на контакт. Це стабілізує дитину. Якщо ж ми ще навчимо дитину спеціальним технікам, дамо їм можливість обіграти емоційний стан, то завжди з'являється результат. Позитивна динаміка є завжди. Головне – працювати».

Проект «Відповідь на кризу в Україні» реалізується організацією «Людина в біді» в партнерстві з Молодіжною організацією «Стан» за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Канади. Проект спрямований на системне подолання негативних наслідків війни, з якими стикаються українські діти.

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

**Психологічна допомога дітям: досвід Ізраїлю.
UNICEF Ukraine
Пряма трансляція відбулася 16 лют. 2023 р.**

Психоемоційний стан дитини в умовах війни
Посттравматичний стресовий розлад у дитини: як проявляється та як допомогти

Як батьки можуть допомогти дітям впоратися з тривожністю

Психологічна підтримка дітей у освітньому середовищі

Навчання в укритті: як вчителям підтримати дітей

Як навчати дітей онлайн, прищепити інтерес до навчання

Психолог у дитячому садку та школі

Що допомагає триматися та бути мамою і татом під час війни

Зміни в освітньому середовищі після війни

Просування проекту Хібукі-терапія в Україні

Дафна Шарон-Максимов, психологиня по роботі з травмами і посттравмами у дітей та підлітків, керівниця проекту «Хібукі-терапія», Ізраїль, в онлайн-інтерв'ю з медичним експертом ЮНІСЕФ @Kateryna Bulavinova.

<https://www.the-village.com.ua/village/children/children-experience/335423-pro-vpliv-viyni-na-ditey>

Це діти, які стали свідками воєнних злочинів. Як працювати з дитячими травмами

Виговська І.

24.01.20.23

Згідно з даними Офісу Генерального прокурора, станом на 24 січня в Україні від збройної агресії РФ постраждали 1373 дитини. Це ті, хто загинув або отримав поранення. Ще 14 578 дітей депортовані, а 343 вважаються зниклими безвісти. Але говорячи відверто, в Україні немає дітей, які б не постраждали від війни. Навіть ті, хто не бачив жахіть на власні очі, не мав поранень і не втрачав батьків, мають складнощі у спілкуванні, емоційні гойдалки та підвищений рівень тривоги.

Ми поговорили з психологинею Оксаною Шльонською, яка має досвід роботи з травмою війни з 2014 року. Зараз вона курує реабілітаційний проєкт Gen Camp, що допомагає дітям, які стали свідками воєнних злочинів, пережити травму.

Усі ці діти, які стали сиротами або напівсиротами під час війни, пройшли реабілітацію в українському таборі Gen Camp, який проводили в Іспанії. Кожен із них 21 день проходив інтенсивний курс терапії. До першої зміни табору залучали іноземних спеціалістів, але виявилось, що

їхнього досвіду роботи з травмами недостатньо, оскільки травми українських дітей є свіжими, а контекст – особливим. Так з'явилися авторські програми лікування дитячої психотравми, що базуються на протоколі Міністерства охорони здоров'я України. Ці програми використовуватимуться МОЗ для подальшого лікування дітей, які зіткнулися з жахами війни. [...]

Що переживають діти і як їм допомогти

Психологиня Оксана Шльонська, яка є авторкою програми допомоги дітям «Захищені любов'ю» в рамках реабілітації дітей у таборі Gen Camp, які переживають втрату батьків, розповідає, що війна впливає на всіх без винятку дітей. Що вони проживають:

Підвищений рівень тривоги. Навіть якщо дитина, на щастя, не зазнала безпосередньо травми, вона травмована тим, що відчуває постійну небезпеку, чуючи тривоги, відчуваючи тривоги батьків. Якщо один із батьків захищає Батьківщину, дитина, безумовно, хвилюється та переживає за тата або маму. Посилився страх смерті, бо в інформаційному просторі ми кожного дня чуємо про смерті: дорослих і дітей. Навіть якщо ми оберігаємо дітей від інформаційного перевантаження, ця інформація не може пройти повз.

Усі діти, які зверталися по психологічну допомогу за час війни, мають підвищений рівень тривоги, багато страхів, особливо страхів, що пов'язані зі смертю. Це може проявлятися по-різному, усе залежить від типу нервової системи дитини та реакцій найближчого середовища. Дитина може реагувати агресивно: кричати й битися, може бути збудженою та демонструвати реакції по типу «бий, біжи», а може бути апатичною, відмовлятися від гри, занять, навіть їжі.

Фаталізм. У деяких дітей я бачу прояви певного фаталізму, хоча це зустрічається і в дорослих теж. Навіщо будувати плани на майбутнє, вчитися, засвоювати щось нове, коли здається, що немає життєвих перспектив: або щось прилетить сьогодні-завтра, або знову наступ, або знову потрібно кудись бігти. Здається, що лінія часу перервалася: те, що було в минулому – неважливо (я не можу брати звідти ресурс, краще взагалі не згадувати про подорожі, свята, родину, плани), а будувати плани на майбутнє неможливо, бо воно невизначене.

Люди застрягають у травмі військового сьогоднішнього, тому дуже важливо відновити уявлення про своє життя як ціле: спиратися на минуле та будувати майбутнє, бо інакше на психологічному рівні ми програємо війну за наших дітей.

Брак соціалізації та життя у віртуальному світі. Для багатьох дітей зараз притаманна своєрідна «втеча» у віртуальний світ гаджетів. Це є

бажанням і дитини й, на жаль, батьків, бо здається, що так легше зайняти дитину, є ілюзія безпеки та контролю.

Діти втратили звичне дитяче життя – для багатьох неможливе відвідування школи. А це не тільки навчання, це таке необхідне спілкування з однолітками, це брак соціальних навичок у прямому сенсі. Багато дітей зарано відчувають самотність і заповнюють цю порожнечу уявним світом із гаджетів.

Особливо складно пройти через це підліткам, для яких провідною діяльністю (тобто діяльністю, яка веде за собою розвиток) є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Я майже кожного дня чую скарги на те, що друзі роз'їхалися, що спілкуватися немає з ким. І діти самі кажуть, що спілкування онлайн не може замінити живого.

Слід зазначити, що проблеми підліткового спілкування обтяжилися ще й проблемою поділу друзів на тих, хто залишився, і тих, хто поїхав.

Втрата дому й ірраціональна провина. Серед тих дітей, хто ніби не зазнав безпосередньо впливу війни, бо вчасно виїхав із країни, є багато проявів травми: це втрата рідного дому, неможливість навчатися рідною мовою, необхідність адаптуватися до нового середовища, хвилювання за родичів, які залишилися, порушення спілкування з рідними та друзями.

Нещодавно я почула від дитини: «Мені сниться постійний кошмар, що я йду Хрещатиком і зустрічаю ветерана, який питає мене: «А де ти був тоді, коли йшла війна». Відчуття провини ірраціональне в дітей, вони можуть відчувати провину за загибель тата, за втрату Батьківщини, за те, що не можуть через свій малий вік її захищати. Один хлопчик розповів мені, що взагалі війна сталася через його родину, бо вони дуже гарно жили.

Агресія. Часто діти на тлі тривожних подій стають агресивними. Тут потрібно спочатку проаналізувати, що запускає агресивні реакції, і тільки тоді можна дати конкретні поради. Якщо узагальнювати, дітям, які стають агресивними стосовно інших або до себе, потрібно:

Пояснити, що відчувати злість – нормально. Але є різні способи вираження цього почуття. Якщо ми поведимося агресивно та завдаємо шкоди навколишнім, це неприйнятна поведінка. Ми маємо дати дитині можливість направити злість у правильний канал, а саме – сказати про свої почуття, подихати, порвати папір, віджатися, підтягнутися, зробити вправи на саморегуляцію.

Якщо злість ірраціональна, наприклад, дитина сердиться на тата, який не з нею, не хоче говорити з татом, треба проаналізувати, як відбувається спілкування, чи знає дитина, чому тато не з родиною. Бо інколи ми не пояснюємо, що відбувається, намагаючись захистити дитину, а вона відчуває себе покинутою.

Формувати причинно-наслідкові зв'язки між поведінковими проявами та наслідками цих проявів.

Створити структуроване середовище (чіткий режим дня, звичні рутини) – це заспокоює, дає відчуття безпеки та передбачуваності.

Вчити дитину домовлятися, попереджати про зміни, поважати час, бути послідовною.

Як це вплине на майбутнє

Наука стверджує, що посттравматичний стресовий розлад мають тільки 20% людей, які пережили війну. І я хочу вірити, що ми, дорослі, створимо такі умови, за яких більшість наших дітей зможуть подолати травми війни та стати міцнішими, демонструючи нам так зване посттравматичне зростання.

Дорослі мають бути уважними до дитини та за необхідності не соромитися звернутися до дитячого психолога, бо стигматизація, пов'язана з психологічною допомогою дітям, досі присутня в нашому суспільстві.

Зрозуміти, що психологічна допомога необхідна прямо зараз, можна, прослідкувавши за дитиною. Коли порушується звична та необхідна діяльність дитини: гра, навчання, спілкування або дитина погано спить, мало рухається, погано їсть, замовкає, усамітнюється більше, ніж зазвичай. І, безумовно, якщо сталися очевидні травматичні події. Завчасне звернення та профілактичне пропрацювання потенційних травматичних розладів є більш ефективним, ніж лікування посттравматичного синдрому.

Ми не можемо вимірювати події за ступенем травматичності для дітей. Я знаю дітей, які втратили батьків, і вони тримаються, намагаються допомагати іншим, наприклад, підтримувати бабусю та піклуватися про молодшу сестричку. А є діти, які не зазнали, на щастя, страшних травмувальних впливів, але втратили звичний образ життя й улюблені іграшки, і переживають це дуже трагічно.

Що робити, якщо ми опинилися поруч із дитиною, яка стала свідком воєнних злочинів

Якщо ми опинилися в екстремальній, гострій ситуації (наприклад, біля зруйнованого будинку), перше, що має зробити будь-яка доросла людина, яка опинилася в такій ситуації біля дитини, – це подбати про безпеку, надати за потреби медичну допомогу, бути впевненими та сильними, врівноваженими. Ви зможете допомогти, тільки якщо самі будете у врівноваженому стані. Тобто дорослий має для себе використати швидкі методи саморегуляції: дихання, рахунок тощо.

Якщо дитина дуже збуджена або, навпаки, у шоківому стані, ви маєте розуміти та запевнити дитину в тому, що це нормальні реакції на ненормальні події, і звичний стан обов'язково повернеться.

Відвести дитину в безпечне місце, дати тепло, за потреби нагодувати, дати води та вислухати. Це дуже прості поради та дуже проста, але разом із тим і складна допомога. Головне, що ми можемо дати дитині в такій ситуації – це відчуття, що поруч безпечний і надійний дорослий.

Ми можемо використовувати тілесний контакт: узяти за руку, якщо дитина дозволяє, обійняти. Маленьку дитину можна взяти на руки.

Використовуйте активне слухання – не перебивайте, відображайте почуття дитини, перефразуйте, переказуйте позитивне. Не потрібно багато говорити або намагатися розважити дитину. Якщо дитина мовчить, просто будьте поруч.

Попереджайте дитину про те, що буде відбуватися, або що ви намагаєтесь зробити. Говоріть упевнено та спокійно. Якщо ви встановили контакт із дитиною, намагайтеся бути поруч, не залишайте її саму або з іншими людьми без попереднього знайомства.

Намагайтеся захистити дитину від зайвих цікавих людей, які можуть докучати зайвими запитаннями.

Щоб отримати допомогу та стати учасником табору, необхідно заповнити анкету на [сайті](#) та пройти співбесіду з куратором проєкту.

<https://smallheartwithart.org/ua/2023/01/02/psycholog-rozpovila-yak-spilkuvatysya-z-ditmy-pid-chas-povitryanyh-tryvog/>

Психолог розповіла, як спілкуватися з дітьми під час повітряних тривог

02.01.2023

Дитина має відчувати, що вона перебуває у безпеці – це головне завдання для батьків і педагогів під час повітряних тривог.

У мережі освітніх центрів “Школа Супергероїв”, що працюють у найбільших дитячих лікарнях разом із психологом клініки “Охматдит” Оленою Анопрієнко розробили алгоритм дій, яким керуються педагоги та вихователі під час оголошення повітряних тривог.

По-перше, діти мають бути переведені у безпечне місце, про наявність якого мають знати, як батьки, так і діти.

Психолог Олена Анопрієнко акцентує на тому, що діти мають бути впевнені, що вони перебувають у безпеці, це важливо для запобігання посттравматичних стресових розладів.

“Найпріоритетніша та найбазовіша потреба дитини – це відчуття безпеки, тому допомога дітям має бути спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій ситуації, запобігати розвитку посттравматичних стресових розладів. Тому дуже важливо, навчити дітей розумінню того, що робити під час повітряної тривоги. Перше це безпечне місце, його потрібно визначити для вчителів, для батьків. Якщо немає укриття, то безпечне

місце може бути облаштоване там, де дві стіни та дитина повинна знати, що робити, коли повітряна тривога. Дитина має розуміти, що вона знаходиться в певній безпеці. Ви маєте говорити, що “це місце, яке допоможе нам бути в безпеці”. Дитина має знати, що по закінченню повітряної тривоги вона вийде з цього простору. На практиці ми бачимо, що діти хотіли б щоб вони знаходились поруч з батьками в безпечному місці”, – каже психолог Олена Анопрієнко.

Дуже важливо під час повітряної тривоги переключити увагу дітей з тривожності та небезпеки – пограйте з дітьми в ігри, скеруйте їх увагу на позитивне мислення. Забавки з дітьми так само позбавляють тривожності батьків.

“Коли батьки також знають певні дії, вони менш тривожні й можуть спілкуватись з дітьми, можуть просто грати, малювати, співати, робити руханки. Спів разом також допомагає нормалізувати емоційний стан, тому що є вдих, видох і співаючи та граючи разом швидше проходить час.

Педагоги також мають придумувати варіанти проведення часу для дитини. Одним із варіантів проведення часу, наприклад може бути вправа – безпечний острів. Кожна дитина може уявляти, що це за острів, хто знаходиться з нею поруч, що вони роблять на цьому острові, тобто придумувати ігри, що спонукають дітей на розвиток уяви. Можна намалювати чи сліпяти безпечний острів. Розпитайте яка погода на цьому острові, пора року. Можете паралельно з дитиною намалювати його, а потім показати результат одна одній. Все це допоможе дитині скоріше нормалізувати свій емоційний стан та бути менш тривожною”, – каже психолог Олена Анопрієнко.

<https://firtka.if.ua/blog/view/psikhologichna-dopomoga-ditiam-vnutrishno-peremishchenikh-osib-shcho-vazhливо-znati-prikarpattsiyam>

Психологічна допомога дітям внутрішньо переміщених осіб: що важливо знати прикарпатцям

Уляна Мокринчук

03.03.2023

У непростий для України час повномасштабної жорстокої війни, підступно розв’язаною росією, найбільше страждають маленькі українці, які разом з батьками вимушено залишили свої рідні домівки, свої школи і дитсадки та змінили звичний спосіб життя на інше середовище перебування. Багато сімей через воєнні дії розлучилося...

Для повноцінного розвитку дитини відповідно до свого віку необхідні стабільні та безпечні умови, а в ситуації війни та вимушеної міграції населення цей процес порушується. Окрім травми від збройного конфлікту, страху переміщення та невідомості, дитина потерпає від

розриву з близькими людьми – батьками, дідусями і бабусями та своїми шкільними друзями.

Травматичні події можуть викликати у дітей різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати, щоб адекватно допомагати дитині пережити їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від зовнішнього середовища, сум за минулим життям. У дітей можуть виникнути проблеми з навчанням, увагою, можливістю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (заїкання, енурез, бронхіальна астма, нейродерміти, порушення травлення, нудота та головні болі, безсоння тощо).

Як же допомогти маленьким громадянам України пережити ці важкі часи, вирости здоровими та сильними?

В процесі адаптації до нових умов необхідно подбати про безпеку, комфортні умови, якісне харчування, емоційну стабільність дітей та підлітків, перш за все, на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її рідними.

Необхідно постаратися відновити в дитині впевненість у собі, хвалячи за те, що у неї виходить найкраще, бути з нею якомога більше часу, займаючись разом звичними справами, іграми. Розмовляти про її справи, нових друзів, заспокоювати, пояснювати, куди йдете і коли повернетесь.

Важливо підтримувати звичний порядок дня, в тому числі щодо прийомів та раціону їжі, готувати знайомі страви, іноді балувати малечу улюбленими смаколикami, частіше обнімати та говорити теплі слова, адже зараз, як ніколи, наші діти потребують цього.

Окремої уваги потребують підлітки. Зазвичай вони тримають почуття у собі, що може призвести до депресивних станів. Через гормональні коливання нестабільна психіка піддається зовнішньому впливу, в тому числі і негативному.

Щоб уникнути маніпуляцій своїх дітей, мамі з татом необхідно цікавитися колом спілкування своїх дітей, їх захопленнями. Деякі комп'ютерні ігри, челенджі можуть налаштувати дитину агресивно та провокувати зухвалу поведінку.

Підлітки потребують більшого батьківського контролю, треба знати, чим займаються діти на дозвіллі, перевіряти соціальні мережі, інші контакти.

До слова, у Харкові, Києві, Львові, Івано-Франківську, Луцьку, Черкасах, Кременчуці та деяких інших містах України 27 лютого відбулися масові бійки та спроби сутичок за участі підлітків. Подекуди поліція їх затримувала або втручалася, щоб не допустити зіткнень. За повідомленнями з соцмереж, ідеться про заснований у росії рух «ПВК Редан».

Головною метою організаторів цих груп є «провокування конфліктів і масових бійок між підлітками».

Якщо батьки відчують, що не справляються із ситуацією, краще для дитини буде, якщо вони звернуться до спеціалістів та волонтерів, які мають досвід взаємодії з внутрішньо переміщеними особами та сім'ями з дітьми ВПО.

Психологи, педагоги, юристи, соціальні представники, медики – залежно від потреб у кожному окремому випадку, нададуть консультацію або практичну допомогу на професійному рівні.

<https://www.radiosvoboda.org/a/travma-vid-viyny-dity-dorosli/32324329.html>

Травма від війни: як допомогти дітям та на що звертати увагу дорослим?

Євгенія Назарова

19.03.2023

У березні у Запоріжжі почала роботу кімната терапії м'якою іграшкою, де працюють із психологічно травмованими війною дітьми. Її керівниця, координаторка проєктів Всеукраїнської ініціативи «Активна громада» – психолог Анна Єрмоєнко. Упродовж року від початку повномасштабного вторгнення РФ до України вона вже надавала психологічну допомогу дітям, постраждалим від війни, а тепер допомагає їм подолати їхні травми за допомогою іграшок. Радіо Свобода поспілкувалося з Анною Єрмоєнко та зібрало її рекомендації та поради батькам і загалом дорослим, як комунікувати з такими дітьми та як їм допомогти.

Які види травм від війни існують у дітей?

«По-перше, це травма втрати. Зараз багато страхів, пов'язані саме з війною, коли страшно втратити саме батьків чи опікунів. Для дитини взагалі насправді дуже важливо, щоб поруч був стабільний дорослий, який захищає. Якщо такий стабільний дорослий є, то навіть, коли евакуюється або в окупації перебуває дитина, то вона все одно легше це переживає. Якщо поруч нестабільний дорослий або дорослих немає, немає їх якийсь час, або дорослі не знають, як себе поводити, що робити – ось це величезна травма.

Звичайно, є травми того, що дитина бачила, чула, відчувала – чи бачила вона вибухи, чи чула вона їх, чи відчувала фізично на своєму тілі. По різному реагує психіка на таке. [...]

Важко сказати, хто у нас буде на наступних сесіях по запитах – зараз легких запитів немає. Дуже всі складні. Це і діти, що прожили і в підвалах, під бомбардуваннями, виїздили з окупації. Є діти, у яких дуже багато

страхів набутих. Тобто раніше дитина була у спокійному стані, а тепер вона боїться собак, тарганів, шуму. Це може виливатися по факту навіть у страх води. Дитина не плаває, не відвідує нічого, але вона знайшла собі вихід тому стресові і говорить «Я боюсь води. Я не хочу підходити до води», якщо такої навіть поруч нема».

Які ознаки того, що дитина потребує допомоги?

«До нас звертаються вже саме безпосередньо батьки, ми не вишукаємо самі дітей. Заповнюють анкети на участь у терапії самі батьки. І вони дивляться на поведінкові реакції безумовно.

Якщо дитина починає ховатися, плакати, кричати, озвучувати, що вона боїться – це, насправді, один з легших варіантів, тому що дитина це проявляє, вона ніби просить про допомогу.

Треба звернути увагу, якщо дитина закривається в собі, іде у віртуальний світ, відмовляється від їжі або, навпаки, з'їдає. Тобто треба дивитися на її харчову поведінку, на сон обов'язково, на емоційні реакції. Треба звернути увагу, якщо, можливо, дитина раніше була така життєрадісна, реагувала на все, а тепер її нічого не тішить, не радіє, або агресія на все, або постійні сльози, або навпаки жодних емоцій.

Зараз частина дітей каже «Я нічого не відчуваю. Все нормально». Питаєш: «А що тебе тішить?». – «Нічого». – «А що тебе сердить» – «Нічого». Діти ніби табують всі свої емоції, тому що відчувати може бути дуже боляче».

Як розмовляти, комунікувати із травмованими війною дітьми?

«Якщо говорити про вікові особливості, то з маленькими працює тільки прийняття. І поруч має бути мама. Завжди треба розмовляти тією мовою, яку дитина розуміє. З маленькими – це тільки через гру, малюнки, іграшки. З більш дорослими ми пояснюємо те, що сталося, що може статися. З дитиною треба бути чесним, щирим і говорити на тій мові, яку її мозок здатний інформацию сприймати.

Завжди треба давати підтримку і надію дорослого. Навіть у підлітковому віці, в 10-14 років, дитина залежить від батьків. Тобто мама чи тато, чи інші родичі мають сказати «Зараз вибухи, але ми знаємо, що робити... Так, зараз нам треба виїздити – така-то інструкція дій». Ці нібито обмеження і такі покрокові дії дуже стабілізують психіку дитини. Вона розуміє, що робити. Як переходити дорогу – ми дали їй колись інструкцію. Що робити, якщо сирени, чи вибухи, що робити, якщо щось, скажімо, летить – так само має бути інструкція, це обов'язково треба проговорити.

Ми працюємо у зв'язці з батьками, тому що на терапевтичних заняттях дитина проживає емоції, ми вчимося взагалі відчувати, якщо дитина не може цього в силу того, що вона «заморожена» емоційно. Далі у нас батьки отримують рекомендації, що їм далі робити з тією іграшкою, яку дитина забрала (з кімнати терапії – ред.), що промальовувати, як з нею спати, як з нею гуляти, залежно від запиту. Тому велика доля в допомозі

дитині – це підтримка від мами чи батька тому, що психіка дорослого розуміє причинно-наслідкові зв'язки.

Дитина імпульсивна. Вона може закритися і нам треба з нею обов'язково лагідно спілкуватися – не запитувати, не давити на ті болі і рани. Якщо ми говоримо про конкретний випадок, що пройшла дитина із втратою – то навіть сьогодні, під час зустріч, цю тему не зачіпали, тому що дуже рано. Дитина прийшла у свій простір, а я йому «А кого ти втратив? А що болить?» – так не можна говорити з дитиною. Ми створюємо простір безпечний, і дитина поступово розкривається тоді самостійно».

Як допомогти такій дитині?

«По-перше, звертатися до психолога. Кількість тих заявок, які ми отримали за два дні від старту, було 67 сьогодні на ранок. Думаю, що ввечері будуть ще. До нас звертались люди з ОТГ з питанням, чи можна розповсюджувати інформацію про роботу кабінету по Запорізькій області,. Тобто я розумію, що масштаби проблеми, на жаль, величезні. На щастя, батьки звертаються і ми будемо збирати дані і шукати можливості, щоб додатково залучати психологів, тому що це дійсно величезна потреба, щоб в оффлайн-режимі психологи пропрацьовували з дітьми.

Тобто батькам необхідно звернути увагу на поведінку дитини, якщо ви підозрюєте, що дитина чимось відрізняється від тієї дитини, якою вона була місяць, рік тому, і ви розумієте, що щось не за віком іде, є емоційний відкат дитини. Наприклад, дитина 10 років може поводити себе як 5-річна дитина.

Загалом вважається, що такі стреси, драми нашу психіку відкатують на 2 роки назад, тому треба дивитися, як дитина себе поводить. Можливо, вона стала в стані маленької дитини. Це теж говорить про те, що вона відчуває себе більш захищеною в такому маленькому форматі. Відповідно, треба дивитися за поведінкою дитини і звертатися до спеціалістів, виконувати рекомендації спеціалістів».

Особиста порада батькам та рідним травмованих війною дітей

«Порада, рекомендація батькам – це прийняття своїх дітей і, безумовно, любов. Любов така, що я тебе люблю у будь-якому стані, будь-якому форматі, я тебе буду захищати і приймати у будь-якому форматі, і разом ми зможемо це подолати, цей шлях пройти.

Війна закінчиться, і психіка наших дітей має розвиватися, має лікуватися, тому що ми всі дуже-дуже травмовані. Якщо для нас дорослих це складно, то для дітей це просто катастрофа може бути. Тому стабільні здорові дорослі – це запорука того, що діти будуть якомога менше травмуватися. Так само батькам важливо піклуватися про себе. Якщо ви відчуваєте, що мені страшно, мені складно, я не можу нічого дати своїй дитині, звертайтеся до дорослих психологів».

<https://zn.ua/ukr/practical-tips/neprosta-rozmova-jak-pravilno-hovoriti-z-ditmi-pro-vijnu.html>

**Непроста розмова: як правильно говорити з дітьми про війну
25.03.2023**

Через війну діти можуть **відчувати страх, тривогу**, невизначеність. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Щоб допомогти дитині, батьки мають дати їй відчуття захищеності та безпеки. Психологи Дитячого фонду ЮНІСЕФ [дали](#) рекомендації батькам, як говорити з дитиною про війну.

Говорити з дитиною, але не травмувати її

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність забезпечити їх від небезпечного контенту.

Необхідно говорити з дитиною зрозумілою для неї мовою – через казки та історії, де, наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю («Котигорошко», «Чарівні історії про козаків»). Батькам під час розмови треба стежити за реакціями дитини та бути чутливими до її рівня тривоги.

Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

Дбати про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини

Під час війни треба приділяти увагу тому, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас.

Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у вашої дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива – виправити це.

Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?».

Навчіть дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те, як і для чого можуть поширюватися фейки. Коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини – вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними.

Необхідно, щоб дитина знала, що вона може поговорити з вами чи іншим дорослим, коли захоче.

Обмежити потік новин

При дітях дошкільного та молодшого шкільного віку краще вимикати новини.

«Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх», – зазначили психологи.

З дітьми середнього шкільного віку та підлітками ви можете використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у вашій громаді зокрема з використанням вищезазначених порад.

Намагайтеся, наскільки це можливо, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

Зосередити увагу на допомозі

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть дитині про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона.

Якщо дошкільня або дитина молодшого шкільного віку захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат або написавши вірш - підтримайте її у цьому.

Підлітки можуть виявити бажання приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності. Розкажіть їм, як це зробити, і пам'ятайте, що безпека вашого підлітка - понад усе.

Слідкувати за станом дитини

Вкрай важливо цікавитися життям дитини під час війни. Продовжуйте спостерігати за станом дитини, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я друга/подруги дитини)?», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

Подбати про себе

Психологи радять батькам обмежити своє перебування в мережі та читання новин, наскільки це можливо.

Краще зосередитися на якомусь важливому завданні або робити те, що допомагає розслабитися та відновитися. Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією – це допомагає і дітям.

<https://zn.ua/ukr/practical-tips/vazhliva-pidtrimka-jak-dopomohiti-ditini-ridni-jakoji-na-fronti.html>

**Важлива підтримка: як допомогти дитині, рідні якої на фронті
17.03.2023**

Через війну, яку почала Росія проти України, багато сміливих чоловіків і жінок змушені були залишити свої сім'ї і стати на захист країни.

В Telegram-каналі Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій опублікували поради, які можуть допомогти дитині легше пережити розлуку з одним із батьків.

Як допомогти дитині пережити розлуку з батьками

- Намагайтеся підтримувати контакт дитини з рідними телефоном, через месенджери тощо. За можливості обмінюйтеся фото та відео.
- Відстежуйте, що дитина бачить і чує з новин, обговорюйте це. Вона має право знати, що відбувається, але слідкуйте, щоб інформація не була надто шокуюча.
- Частіше запитуйте, що вона відчуває і чим ви можете зарадити.
- Не завантажуйте гуртками, аби відволікти її. Це може призвести до ще більшого стресу.
- Дотримуйтеся балансу почуттів, якими ділитесь. Краще не показувати свої страждання, бо цим ви можете ще більше її засмутити.
- Відвідайте психолога разом або дайте можливість відвідувати його самостійно.

<https://tsn.ua/ukrayina/yak-rozpiznati-v-ditini-naslidki-psihologichnoyi-travmi-sprichinenoyi-viynoyu-2285905.html>

Як розпізнати в дитини наслідки психологічної травми, спричиненої війною 17.03.23

За рік війни стає очевидним, якої травми завдала нашим дітям російська агресія. Прояви симптомів ПТСР, на превеликий жаль, з'являються все частіше.

[...]У МОЗ пояснюють: ПТСР, тобто посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинутися після пережитої травматичної події. Водночас симптоми розладу можуть з'явитися не одразу, а через певний час (зазвичай через 3–6 місяців). Якщо дорослі здебільшого здатні усвідомити наслідки травми, помітити зміни у своїй психіці або у психоемоційному стані рідних чи близьких, з дітьми ситуація складніша. Таку відтерміновану симптоматику в дитини батьки часто не пов'язують із пережитими подіями, а вважають це тимчасовими ознаками вікових криз.

“Якщо раніше це були поодинокі випадки, як реакція на стресові ситуації, то зараз, на превеликий жаль, дуже багато дітей із проявами ПТСР, – зазначає дитяча та підліткова психоаналітикиня Інна Чухрій. – Оскільки в дитинстві активно розвивається мозок, діти значно більше страждають від впливу психотравми, ніж дорослі. До того ж діти не можуть осмислити, що з ними відбувається”.[...]

“Батьки повинні знати, що є симптоми ПТСР, на які не зважати не можна, наприклад, поява страхів, специфічних фобій (тобто, дитина панічно боїться чогось конкретного), проблеми зі сном, замкненість. Може з'явитися почуття провини за те, що трапилося. Може зменшитися концентрація уваги, порушитися пам'ять. Також характерними є постійні розмови про смерть. В такому разі перше, що необхідно зробити – це звернутися до компетентного фахівця. В першу чергу це може бути сімейний лікар, який зорієнтує, до якого саме спеціаліста вам варто звернутися”, – переконує Інна Чухрій. [...]

Психологічна травма в дитини впливає на всі сфери її життєдіяльності: і на когнітивну, і на емоційну, а це перешкоджатиме дитині і навчатися, і розвиватися далі. Фахівці наполягають, що в процесі реабілітації має брати участь вся родина.

“Дитина демонструє симптоми сім'ї. Стабільність батьків може зробити більше, ніж команда психологів і психотерапевтів. Не потрібно панікувати – цілком можливо, що з наслідком травматичного епізоду можна впоратися вдома. Помалювати, почитати, побути більше з дитиною. Казки, мультфільми дуже допомагають, бо вони нагадують сон, а він є цілющим”, – переконує Інна Чухрій.

Казкотерапія – одна з дієвих сучасних методик, запевняють психологи.

“Саме казки допомагають пропрацьовувати складні переживання. Там добро завжди долає зло. А відчуття відновлення справедливості потрібне зараз нам усім, а передусім дітям. Мені дуже подобається збірка видавництва “А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА” “Сто казок”. Вони автентичні, зібрані етнографами без цензури, їм уже кілька століть. і вони є для різних вікових категорій: для малечі, де герої – звірятка, для старших дітей – козаки та українські супергерої, які завжди перемагають”, – розповідає Інна Чухрій.

Не так давно в Україні набула великої популярності Хібукі-терапія. Хібукі – це іграшковий песик, якого було створено дитячими психологами в Ізраїлі 2006 року. В нього великі сумні очі і довгі лапи, і він здатен лікувати психологічні травми. Іграшковий собака їде до нового господаря з далекого Ізраїлю, де дітки теж знають, що таке війна. Дитина отримує друга, про якого може піклуватися і через якого може транслювати свій внутрішній світ.

“Цей “собака-обіймака” допомагає дитині впоратися зі своїми переживаннями. Дитина отримує його від психолога, несе додому і він увесь час із нею: і сплять з ним, і в школу ходять, і проводять час разом. Це дає можливість безпечно говорити про свої переживання та страхи, перенести фокус із себе на іншого. В сумних очах Хібукі малюк бачить відображення та прийняття свого смутку – вони сумують разом, а разом

завжди легше. Коли психологічний стан нормалізується, від іграшки відмовляються”, – пояснює Інна Чухрій. [...]

Ігри з так званим мокрим піском користуються у дітей популярністю. Це звичайний кварцовий пісок, крупіці якого ніби липнуть одна до одної, що робить роботу з ним зручною і приємною. Відмінність від звичайного піску – в пластичності та здатності не просто висипатися, а струмувати з пальців. Він легший від простого мокрого піску і зберігає форму в разі падіння, розвиває дрібну моторику та творчість, має позитивний вплив на психоемоційний стан. [...]

Через те, що ракетні обстріли тривають і всі діти країни є в зоні ризику, реабілітація повинна тривати постійно.

“Батькам дітей, які пережили травматичну подію, потрібно пам'ятати, що перш ніж ставити діагноз, потрібна консультація фахівця. В кожній школі і дитячому садочку є психолог. При лікарнях є психологи. Є психологи у приватній практиці – вони часто беруть участь у програмах, які є безоплатними. А батьки, які живуть у селах, мають знати, що існують мобільні бригади, організовані соцслужбами, і там теж є психологи. Спеціалістів достатньо, щоб допомога була доступна навіть у віддалених регіонах. І головне – опанувати власний стрес, тоді ви зможете підтримати дитину в подоланні її страхів”, – запевняє Інна Чухрій.

В умовах війни вміння надати першу психологічну допомогу не менш важливе, ніж навички допомоги домедичної. Наприклад, знати ази дихальних практик, які допоможуть зняти стрес і нервову напруженість в екстремальній ситуації, має кожен із нас.

“Зараз такий час, коли кожен має бути психологом. Психологічна просвіта потрібна всім: батькам, вчителям, викладачам у дитячому садочку. І цю просвітницьку роботу потрібно проводити вже зараз, бо є така динаміка, що наразі наслідки травми можуть бути приглушені, але стануть явними згодом. Але я вірю в силу потенціалу нашого народу: в кожної дитини, як і у дорослого, є великий ресурс самовідновлення. Якщо подивитися на наші реакції, стає зрозуміло, що ми здатні самовідновлюватися й жити далі”, – каже Інна Чухрій.

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

<https://rubryka.com/article/libraries-for-displaced-people/>

Більше, ніж просто книжки: як українські бібліотеки допомагають переселенцям

17.01.2023

Від коворкінгів та терапевтичних занять до мовних занять та курсів зі створення бізнесу. Розповідаємо, як війна змінила роль книгозбірень у громадах, і чому тепер бібліотеки важливі як ніколи.

У чому проблема?

На передовій наші військові захищають і звільняють від окупантів українські території, а в тилу ділянками іншого фронту стають заклади, які до цього займалися суто мирними справами.

Попри всі труднощі українські бібліотеки воєнного часу тримають не тільки інформаційний та освітній фронти, а й стають потужними центрами підтримки найбільш постраждалих від війни верств населення.

Українська бібліотека воєнного часу — це значно більше, ніж просто книжки. Як сьогодні українські бібліотеки допомагають переселенцям, розповідаємо в нашому матеріалі.

Які рішення?

За майже 11 місяців повномасштабної війни більшість бібліотек країни перетворилися на консультативні центри для ВПО. У них люди, які тікають від війни, отримують інформацію про роботу органів та установ, волонтерських центрів. Тут можна отримати допомогу в оформленні необхідних документів і виплат, дізнатися про місця розподілу гуманітарної допомоги. Більш того, бібліотеки й самі стали точками розподілу, де можна отримати речі першої потреби. Такі гуманітарні штаби, наприклад, функціонують на базі Полтавської обласної наукової універсальної бібліотеки імені Котляревського та Львівської обласної бібліотеки для юнацтва.

Втім, простою роздачею гуманітарки наші книгозбірні не обмежуються. Для тих, хто через війну втратив звичний спосіб життя, роботу та домівку, вони стають багатофункціональними, вільними й доступними майданчиками для спілкування, особистісного та професійного розвитку, творчості та відпочинку. А що найважливіше — затишними та спокійними місцями для зцілення та відновлення.

Як це працює?

Бібліотеки-коворкінги

У Дрогобичі на Львівщині в центральній міській бібліотеці імені В'ячеслава Чорновола відкрили сучасний мультимедійний коворкінг центр. У ньому є все необхідне для праці — робочі столи з комп'ютерами, навушники, вайтборд із набором маркерів тощо.

Коворкінг відкритий в ті години, коли працює бібліотека. Окрім роботи, за потреби там можна проводити презентації чи ділові зустрічі, онлайн-навчання чи майстер-класи.

Також у рамках проєкту передбачено курс навчання для ВПО, що мешкають у Дрогобичі та мають бажання відкрити свій бізнес. У курсі йтиметься про те, як організувати бізнес в умовах війни, про пошуки фінансування, бухгалтерію та інші важливі моменти.

Рівненщина з початку повномасштабної військової агресії росії проти України прийняла понад 68 тисяч внутрішньо переміщених осіб. Усі вони в певний момент поверталися до роботи та навчання, та не всі мали змогу зробити це самостійно. Тому рівненські бібліотеки перелаштувалися на цифрові хаби, що надають доступ до дистанційної освіти та роботи. Не обійшлося й без міжнародної підтримки — так бібліотеки отримали 50 комп'ютерів.

Тож тепер у громадах області бібліотеків-хабів із сучасними комп'ютерами та обладнанням стало більше. Відтепер там мешканці громад та вимушені переселенці можуть шукати роботу, займатись фрілансом або опанувати навчальні курси. А ще на базі **Рівненської обласної бібліотеки** планують готувати "цифрових" тренерів. Ними стануть працівники книгозбірень — вони й проводитимуть навчання для ВПО та місцевих громад у своїх населених пунктах.

Науковій бібліотеці Ужгородського національного університету теж є чим пишатися. Бо саме тут у грудні відкрили сучасний "Коворкінг для ВПО" — простір для людей, які були вимушені покинути свої домівки.

Ідея коворкінгу для переселенців виникла у закладу в перші дні війни — гуртожитки університету, що знаходяться неподалік, стали домом для більш ніж тисячі осіб. Люди, що тікали від війни, мали з собою лише речі першої потреби. Оговтавшись та адаптувавшись до нових реалій, переселенці почали повертатись до роботи – переважно дистанційно. Тоді бібліотеку обладнали університетськими комп'ютерами, працівники навчального закладу приносили навіть власну техніку. І ось у листопаді бібліотека отримала 15 нових сучасних ноутбуків. Тепер вимушені переселенці, що перебувають в Ужгороді, мають змогу комфортно працювати та займатися власними справами.

Мовні курси в книгозбірнях курси української мови для ВПО

Мова має велике значення — не менше, ніж власна доля й рідний дім. На Львівщині **Новороздільська міська бібліотека для дорослих** проводить курси вивчення української мови для ВПО "Мова єднає". У бібліотеці впевнені: ці заняття єднають серця, погляди, а, головне, мрію — у рідній Україні мовити українською. Допмагають втілити цю мету у життя вчителі української мови місцевих навчальних закладів та адміністрація міста.

А в **Кропивницькому в обласній універсальній бібліотеці імені Чижевського** працює мовний клуб, у якому учасники практикуються розмовляти англійською мовою. Веде мовний клуб волонтер зі Сполучених Штатів Америки Білл Томсон. Будь-хто, хто є читачем

бібліотеки, може прийти й поспілкуватися. Учасники обирають будь-яку тему й обговорюють її з носієм мови.

Викладають англійську тут і працівники бібліотеки — зокрема переселенцям. Досвід у них уже є — до початку повномасштабної війни тут набирали групи з держслужбовців. "Зараз змінилась ситуація, у держслужбовців не виходить ходити на заняття і ми змінили пріоритети. Набрали групу з переселенців. Більша частина з Маріуполя", — кажуть у бібліотеці.

Юридичні консультації серед книжок

З липня у *Дніпровському районі Києва на базі бібліотеки ім. Костянтина Симонова* працює Центр комплексної консультації для ВПО. Сюди можна прийти без попереднього запису та отримати фахові відповіді на актуальні питання (наприклад, про оформлення документів, пільги, працевлаштування, влаштування дітей до закладів освіти тощо). Центр зручний тим, що вимушені переселенці можуть отримати всю необхідну інформацію в одному місці, і їм не потрібно відвідувати різні установи. Для людей, які тільки-но приїхали в столицю, це дуже зручно й допомагає без зайвого стресу розв'язувати важливі питання.

А щочетверга тут можна отримати консультації фахівців із соціальної роботи Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Дніпровського району м. Києва. Так, до прикладу, серед останніх тем обговорень були: способи протидії торгівлі людьми, убезпечення від насильства та трудові права військовослужбовців і учасників тероборони.

Психологічна підтримка в бібліотеках

В обласній бібліотеці для юнацтва в Житомирі для переселенців проводять психологічні воркшопи "Відновлення та стійкість". За словами тренерки просвітницької програми, під час воркшопу можна більше дізнатися про власний розум та емоції, навчитися працювати зі стресами та ефективно відпочивати. Воркшопи для переселенців — безоплатні. "Ми травмовані всі на якомусь рівні (війною, — ред.), — каже тренерка Олена Єрьоміна. — Мені особисто ці техніки дуже допомагають".

Олена Єрьоміна — переселенка з Краматорська. В обласній бібліотеці для юнацтва жінка показує вправи, які допоможуть переселенцям впоратися з панічними атаками та стресом. Так, фізичні вправи можуть зняти напругу в тілі, дихальні техніки зменшують стрес, переживання, тривогу та поліпшують сон, а свідоме мислення допомагає подолати негативні реакції.

А в *науково-технічній бібліотеці Дніпра* відкрили групу психологічної підтримки для дітей, постраждалих від воєнних дій. Дев'ятирічний Андрій із Харкова намагається не пропускати жодного творчого майстер-класу. [...]

За словами психологині Оксани Дон, нині кризової психологічної допомоги потребують як діти, так і дорослі. "Коли в дитини панічні атаки, нічні кошмари, вона не хоче їсти, у неї психосоматичний розлад, головний біль або агресія, то ми в контактi з психологом надаємо допомогу", — говорить фахівчиня.

Група з психологічної підтримки для дітей, постраждалих від воєнних дій, збирається щовівторка. Для запису необхідно мати довідку внутрішньо переміщеної особи.

Не лише цікаво, а й корисно провести дозвілля дітям-ВПО пропонують в *обласній бібліотеці для дітей імені Т. Г. Шевченка в Хмельницькому*. Бібліотекарі радо зустрічають дітей та проводять для них творчі заняття, а діти вчаться нового та просто весело проводять час. А щоб зробити ці заняття для дітей ще кориснішими, бібліотека залучається новими партнерствами. Так, громадська організація "Інститут психосоматики і травмотерапії" проводить у бібліотеці реабілітаційні заняття з дітьми 1-4 класів. Маленьким учасникам проєкту займатися комфортно та цікаво. А у перервах можна ще й погратися на інтерактивному сенсорному майданчику.

Бібліотеки — майстерні, театри та спортивні майданчики

У *Покровській центральній районній бібліотеці Дніпропетровської області* переселенцям допомагають від початку повномасштабної війни. А недавно тут запровадили нову, зовсім не стандартну для бібліотек, послугу: "Швейна майстерня". Просто серед книжок фахова швачка-кравчиня безоплатно допомагає людям, які вимушено переїхали до громади, зробити дрібний ремонт одягу, підігнати річ по розміру тощо. Попит на цю послугу довів, що вона — потрібна й своєчасна. Крім того, кілька відвідувачів бібліотеки з-поміж ВПО захотіли навчитися користуватися сучасним швейним приладдям і навичок шиття й крою, і вже активно опановують нове ремесло.

А в *Кропивницькому в обласній науковій бібліотеці імені Чижевського* актори місцевого театру Євген та Дарія Скрипники читають дітям казки. "Це фантастично, — ділиться своїми враженнями від першого читання співорганізаторка читань, завідувачка відділу мистецтв бібліотеки Світлана Ушакова. — Це було те, про що я мріяла — стояла тиша, і ми всі слухали казку".

Євген Скрипник говорить, що задумували ці читання як затишну, сімейну зустріч. "Прийшли більш як 20 діток. Це був по суті такий собі аудіотеатр: дітки вийшли з дому, прийшли в цікаве атмосферне місце, послушали читання".

А ще восени тут само, в бібліотеці імені Чижевського, на підтримку дітей-переселенців відбувся шаховий турнір "Нескорені". Захід мав на меті допомогти переселенцям адаптуватися на новому місці. І хоч турнір

організували передусім для дітей, взяти участь могли всі охочі. Співорганізатор та головний суддя турніру Олег Чижиков наголошує: "Діти потребують окремої уваги. А спорт допомагає швидше знайти нових друзів".

Артпікніки й арттерапія

На початку грудня в *Житомирі* в рамках проєкту "Відкритий Простір Однодумців" провели зимовий артпікнік для внутрішньоопереміщених осіб. Однією з локацій заходу стала *міська бібліотека імені Василя Земляка*.

Для участі в артпікніку зареєструвалися 194 переселенці, це близько 70 родин. Під час заходу кожен міг знайти справу для себе. Діти взяли участь у майстер-класах з виготовлення брелоків-сердечок для ЗСУ, малювали в стилі петриківського розпису, виготовляли новорічні подарунки й прикраси. Дорослі ж мали нагоду поспілкуватися з психологом та юристом, дізнатися про культурно-мистецькі та освітні проєкти міста.

"Такі заходи потрібно проводити, щоб люди могли відволіктися, ознайомитися з гуртками й мистецькими проєктами, які є в місті, поспілкуватися з такими ж переселенцями, як вони, — каже Лариса Харчук, директорка міських публічних бібліотек ЛПТтера. — Все це заради однієї мети — подарувати людям радість, почути їх, підтримати їхню віру та надію".

За словами Лариси Харчук, подібні заходи для переселенців планують організувати й надалі, хоча б раз на квартал — силами волонтерів і власними.

Водночас у *Миколаєві в Центральній міській бібліотеці для дітей* 2 грудня в рамках проєкту "Допомога поряд" відбувся майстер-клас з арттерапії для дітей з інвалідністю. Заняття проводили працівники бібліотеки.

"У нас заплановано три психологічні тренінги, (на кожному, — ред.) по десять людей з ментальною інвалідністю. Окрім цього буде 13 майстер-класів. І кожен з них буде супроводжуватися фізичною розминкою", — поділилися планами в бібліотеці. Також двічі на тиждень протягом трьох місяців для дітей передбачені індивідуальні заняття з психологом та логопедом.

Бібліотекарі намагаються наповнювати заняття позитивними моментами. У процесі занять обов'язково проводять танцювальну перерву. А по закінченню — чаювання зі смаколикками.

Бібліотеки рятують

У *Житомирській обласній юнацькій бібліотеці* щомісяця проходять заняття з тактичної медицини під назвою "Знання рятують

життя". Учасників тренінгів вчать надавати допомогу собі та іншим людям. Головна мета — навчити людей чіткого алгоритму дій у разі, коли вони чи їхні близькі опиняться в критичній для життя та здоров'я ситуації.

"Ми хочемо розповісти будь-кому, хто прийде на наш захід, про те, як можна захистити себе, своїх близьких та допомогти людині, яка знаходиться на вулиці в критичній ситуації. Ми показуємо, як зорієнтуватися, не розгубитися й правильно надати домедичну допомогу", — каже тренерка Надія Нужда. На думку організаторів тренінгів, людина має проходити такі практикуми хоча б раз на пів року, щоб не втратити отримані навички.

І в *Полтаві* є не менш корисний приклад колаборації. В *обласній бібліотеці імені Котляревського* знайшов прихисток пункт видачі речей для переселенців "Тепла кофта". Проєкту, який втратив приміщення й довго шукав нове, допомогла бібліотека.

Тепер пункт допомоги ВПО знаходиться на першому поверсі Обласної бібліотеки по вул. Небесної сотні, 17. Тут можна безоплатно отримати теплий одяг, взуття, жіночу та дитячу гігієну та інші речі. За цією адресою також прийматимуть речі від охочих, які потім зможуть забрати переселенці та полтавці.

Майже як вдома

В Ужгороді в *Закарпатській обласній науковій бібліотеці* започаткували чаювання, а разом із ним — психологічну підтримку для вимушено переміщених людей віком 60+.

Тут парує чайник, на столі — домашні смаколики, а за ним — довірливі й неспішні бесіди. Усе — майже як вдома. Тільки насправді — у бібліотеці, яка сьогодні не просто книгосховище, культурний хаб, а й куточок спокою для тих, хто був змушений покинути рідні домівки.

А в *Черкасах центральна міська бібліотека для дітей* втілила в життя благодійний проєкт "Вітаємо іменинника". Адже навіть під час війни кожна дитина заслуговує на щасливе дитинство. У бібліотеці впевнені — чужих дітей не буває. А день народження має стати днем, сповненим казкових мрій та сподівань. Першими в бібліотеці вітали двох іменинниць з Мелітополя — Станіславу та Анастасію. Дівчатка отримали подарунки й такі потрібні зараз позитивні емоції.

Ще більше корисних рішень!

Ideas Box (Скринька ідей) Вінниця

Реалії воєнного часу диктують необхідність нових форм та рішень і для самих бібліотек. На Вінниччині відкрили мобільну та сучасну книгозбірню Ideas Box (Скринька ідей). Пересувна бібліотека оснащена доступом до інтернету, принтером, планшетами, настільними іграми, електронними та паперовими книгами. У "Скриньці ідей" є навіть власний

кінотеатр! В умовах війни така бібліотека функціонуватиме також як простір для інтеграції ВПО.

Впровадження Ideas Box в усіх 63 громадах області планують уже цього річ. Перевага таких бібліотек у тому, що систему можна розгорнути в будь-якому місці, адже вона працює повністю автономно й має свій генератор живлення.

<http://4uth.gov.ua/trening-resursy-stresostijkosti/>

Державна бібліотека України для юнацтва

Тренінг «Ресурси стресостійкості»

19.01.2023

У рамках проекту «Перша психологічна допомога жінкам і дівчатам Києва» за координації Управління гендерної рівності Департаменту соціальної політики КМДА та за сприяння Спільноти жінок міста Києва (голова – Лідія Москаленко) у *Державній бібліотеці України для юнацтва* відбувся тренінг «Ресурси стресостійкості», який провела психологиня, психотерапевтка, організаційна консультантка, аспірантка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАНП України Наталія Клименко.

Збереження психічного здоров'я в умовах війни є дуже важливим. Кожен із нас по-різному реагує на події – хтось тримається стійко, а хтось відчуває тривогу, страх, паніку, перевтому, виснаження. І це нормальна реакція нашої психіки і організму на ситуацію, що склалася. В умовах війни необхідно вміти надати першу психологічну допомогу собі і тим, хто поруч з нами.

Те, що ми недооцінюємо ресурси власної психіки, Наталія Клименко довела, розповівши про наукові розробки ізраїльських учених і, зокрема, професора Муллі Лаада. Він на основі наукових спостережень описав шість каналів стресостійкості, кожен з яких допомагає вийти з кризової ситуації. Він розробив унікальний метод, який допомагає зберегти психічну рівновагу в умовах стресу. Вчений стверджує, що потрібно визначити свої головні канали життєстійкості й розвивати ті, які менш розвинуті.

Як опанувати себе в стресовій ситуації? Які бувають канали стресостійкості? Де знаходити ресурси для відновлення життєвих сил? Які існують техніки саморегуляції? Як надати першу психологічну допомогу собі і близьким? З цих та інших питань учасниці тренінгу отримали професійне консультування Наталії Клименко, яка має 23-річний досвід психологічної практики.

Вправи з метафоричними асоціативними картами допомогли учасницям тренінгу через метафору відчути свій внутрішній світ,

підвищити здатність тлумачення подій свого життя, позитивного ставлення до себе, усвідомлення своїх можливостей і ресурсів.

Жінки і дівчата бібліотеки опанували ефективні техніки саморегуляції та стресостійкості, дихальні вправи, методики розслаблення...

<https://oth.nlu.org.ua/?p=7220>

Блог Національної бібліотеки України ім. Ярослава Мудрого
Бібліотеки – місце відновлення сили

Горчинська В.

24.02.2023

Після початку повномасштабного вторгнення українське суспільство стикнулося з великими проблемами соціально-психологічних змін, що переживають люди в умовах війни: постійна стресова ситуація, соціальна адаптація на нових місцях вимушених переселенців, потреба відновлення здібності людини до звичної життєдіяльності, необхідність психологічної реабілітації та збереження здоров'я.

В цій ситуації бібліотеки розширили свої функції, шукаючи партнерства у громадських та благодійних організацій і фондів, залучаючи волонтерів.

Так **Охтирська Центральна міська бібліотека** за підтримки Товариства Червоного Хреста України програми BRAVO запустила проєкт по створенню культурного креативного простору «Фабрика добра та відпочинку» для психологічного розвантаження та підтримки під час війни, де мешканці Охтирської територіальної громади матимуть змогу психологічно розвантажитись завдяки ефективній організації змістовного, креативного, культурного дозвілля.

В рамках проєкту організовані заходи з психосоціальної підтримки (рекреаційні заходи, за каталогом заходів з ПСП в умовах НС (надзвичайних ситуацій), активні ігри та психоедукації інформаційні сесії), заходи за напрямком гуманітарної освіти, культурні заходи розважального характеру (організація вечорів відпочинку розважальної тематики, організація заходів в рамках клубу «Книжковий кайф», «Майстерня креативних ідей», «Моя родина – моя фортеця», «Ерудит», «Релакс»). В проєкті передбачається також організація дозвілля для дітей (творчі заходи, інтелектуально-розважальні вікторини, квести, створення міні-вистав з учасниками проєкту). Для учасників проєкту (ВПО та інших мешканців громади) надаються юридичні консультації та інформація правового характеру фахівцями безоплатної правової допомоги. І це не повний перелік заходів.

Вже проведено понад 40 заходів, які відвідали більше півтисячі громадян. Великою популярністю користуються і заняття з йоги, що допомагають розслабитись, врівноважити свій внутрішній стан та підтримати гарну фізичну форму.

Теребовлянська Княжа Книгозбірня доєдналася до проекту #toytherapyroom “Кімната терапії іграшкою”. Це – благодійний проект, спрямований на підтримку дітей, які постраждали від військової агресії. Зміст проекту – казковий ігровий простір. В ньому дитина вибирає та залишає собі іграшку, яка стане для неї психологічною підтримкою, другом, методом заспокоєння, зняття напруги, емоційною опорою. Вибір іграшки відбуватиметься під супроводом психолога, який проведе з дитиною терапевтичне заняття.

До цього ж проекту долучилася **Полтавська обласна бібліотека для юнацтва ім. Олесь Гончара**. За три місяці цю кімнату відвідали та попрацювали з психологом близько 100 людей.

Також були організовані бібліотечні активності: діти з батьками можуть вибрати будь-яку локацію. Це й майстер-класи, психологічна консультація, «літературна середа», будь-який захід, який спрямований на психологічну й соціальну підтримку

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека розпочала в рамках психологічних студій «ДоВіри» тренінги з елементами арт-терапії для внутрішньо переміщених осіб, який проводять практичні психологи із Харкова Світлана Голубцова та Олена Кузьменко. Учасники тренінгу отримують необхідні навички та знання, які допоможуть самостійно долати напади тривожності, стресу та тримати своє психічне здоров'я під власним контролем.

Бібліотека на Соборній Філія 2 м. Кременчук проводить в читальній залі інтелектуальні розваги для сімей та друзів. Окрім конкурсів і вікторин, почали проводити зустрічі для настільщиків з Кременчука, району та навіть сусідньої області. Щосуботи у бібліотеці збираються настільщики з Кременчука, Горішніх Плавнів, Світловодська та вимушені переселенці. За цей час ігрову скарбничку бібліотеки поповнили 52 настільні ігри, які подарували місцеві та вимушені переселенці.

Центральна бібліотека Нікополя реалізує програму психологічної підтримки для підлітків. Програма проводиться в рамках проекту ПОРУЧ – спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».

Ця програма спеціально розроблена для дітей віком 8-18 років, аби разом з іншими однолітками навчитися справлятися із переживаннями, зумовленими війною. Кількість занять: 5 занять для дітей, та 2 заняття для батьків, що проводяться двічі на тиждень. Ведучі програми: сертифіковані

тренери, які пройшли відповідне навчання від міжнародної фундації “Діти і війна” Участь у програмі для всіх безкоштовна.

У територіальних громадах Кіровоградської області відкривають 9 дитячих точок “Спільно”. Дозвільні простори запрацюють у центральних публічних бібліотеках. Наприкінці січня дитяча точка “Спільно” запрацювала в **Обласній універсальній науковій бібліотеці ім.Д.Чижевського**. Безпечний і затишний простір пропонує дітям та їхнім батькам майстер-класи, розважальні заходи, ігри, що розвивають, віртуальні подорожі і, звісно, читання. У точках “Спільно” працюють професійні педагоги, аніматори та психологи, які проводять майстер-класи для дітей, грають із ними в розвивальні ігри. У такий спосіб намагаються забезпечити дітям доступ до освітніх заходів та корисного дозвілля під час війни.

Наразі облаштовуються такі простори у Гайвороні та Голованівську. Дитячі точки “Спільно” також відкриють у Новомиргороді, Світловодську, Знам’янці, Долинській, Олександрівці, Приютівці й Онуфріївці. Обласна універсальна наукова бібліотека ім.Д.Чижевського координує створення дозвільних просторів від UNICEF. Відкриття перших точок планується на березень.

Дитячі точки «Спільно» працюватимуть в рамках проекту «Швидке реагування в Кіровоградській області для задоволення потреб дітей та їх батьків, які постраждали внаслідок війни в Україні», що реалізується Благодійним фондом «Безпечне майбутнє» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

Відкрилася Дитяча точка “Спільно” UNICEF і в Комунальному закладі “**Публічна бібліотека Вишгородської міської ради**” та низці інших бібліотек.

В **Олександрійській центральній міській бібліотеці** для дітей проводяться просвітницько-профілактичні засідання Батьківського клубу. Для батьків організують цікаві зустрічі з лікарями, освітянами, практикуючими психологами, представниками правоохоронних органів, які порушують теми, що найбільше хвилюють батьків. Заходи реалізує благодійний фонд «Безпечне майбутнє» у співпраці з UNICEF.

Бібліотека-філія №3 для дітей та бібліотека-філія №5 Олександрійської міської централізованої бібліотечної системи приєдналися до проекту #WWO «Діти України і війна: допоможемо дітям пережити синдром війни».

Програма бібліотечних занять об’єднала дітей у навчанні через гру за методикою Element of Play, Learning Spaces, Music, Storytelling, якою користуються країни, де відбувалися війни.

Навчання через гру, музику та розповіді історій – основні елементи цієї методики. Музика й танці активізують мозкову діяльність, тому згідно методики частиною занять є музично-ритмічні та рухливі ігри. У процесі

спільної діяльності діти вчать працювати командою. А цікавий елемент занять Storytelling – читання казкових історій разом з дітьми – сприяє покращенню їх креативного мислення і психосоціального стану.

В сільській бібліотеці Грунської громади Сумської області організували фітнес-клуб, до якого ходять місцеві й вимушені переселенці. Переселенка з Харкова Наталія Чут запропонувала проводити в бібліотеці заняття з фітнесу. І сама стала тренеркою новоствореного клубу. Простір для тренувань облаштували в читальній залі. У бібліотеці є великий килим, який замінив учасникам занять спеціальні фітнес-килимки. У бібліотеці збираються жінки різного віку..

Планів у Грунської публічної бібліотеки на майбутнє багато. Наразі її працівники готують грантовий проєкт щодо створення на базі закладу **Центру моральної реабілітації “Школа виживання”**. Його мета: надання соціально-психологічної підтримки та допомоги людям під час війни. У бібліотеці впевнені, що такий проєкт потрібний і в результаті допоможе відновити внутрішній ресурс людей, яким потрібна допомога.

У Бібліотеці-філії 3 КЗ “Червоноградська публічна бібліотека” в рамках проєкту Shelter – Friendly Chervonohrad проводяться різноманітні заходи: цикл занять розмовної англійської, розмовної української мови, заняття з гончарства, лідерський курс.

Проєкт «Shelter – Friendly Chervonohrad» допомагає дітям, які змушені були покинути свій дім через бойові дії чи окупацію, інтегруватися у нове середовище перебування та покращити психоемоційний стан, забезпечивши фізичний та інтелектуальний розвиток. Цей проєкт реалізовується ГО “Альянс розвитку” за підтримки Peer leader International та фінансування SHL.

У Бібліотеці-філії 4 Централізована міська бібліотечна система м. Суми на абонементі для дорослих діє клуб ”Живи здороVo!”. Читачі збираються для спілкування в основному у вихідний день, коли з’являється вільний час приділити увагу своєму здоров’ю.

Читачі Бібліотеки ім. Е. Багрицького (м. Одеса) об’єдналися в оздоровчу команду #активнийчитач під керівництвом інструктора Інни Черкес. Кожну суботу, після обміну книгами обов’язкові і фізичні вправи.

У Кельменецькій центральній бібліотеці завдяки грантової програми «Інтегруйся та самореалізуйся» розпочав роботу майданчик для розвитку та самореалізації всіх, хто цього потребує. Допомогли бібліотекарям реалізувати такий простір представники ГО «Чернівецьке об’єднання «Захист» в межах проєкту «Інтеграція та самореалізація ВПО в життя громад» за підтримки Асоціації Triangle Génération Humanitaire. Відокремленим підрозділом Асоціації Triangle Génération Humanitaire Ukraine.

Проєкт «Інтегруйся та самореалізуйся» націлений на створення належного простору для інтелектуального та культурного розвитку дітей

ВПО і мешканців громади, що буде сприяти зміцненню відносин між дітками ВПО та місцевими.

Центральна бібліотека Полтавської міської територіальної громади, що стала у нинішньому році учасником Українсько-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я», взяла участь і у конкурсі на кращу організацію форм фізичної активності, що проходив в рамках проєкту, та нещодавно отримала набір спортивного інвентарю. Це допоможе розвивати та більш ефективно реалізовувати ініціативи, направлені на збереження здоров'я населення.

Проєкт «Здорові бібліотеки» впроваджувався упродовж січня-листопада 2022 р. БФ «Бібліотечна країна» за підтримки Українсько-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я». В проєкті взяли участь 20 пілотних бібліотек з 5 областей України

В бібліотеках Сумської міської громади розпочав діяти новий проєкт від Сумської місцевої організації Товариства Червоного Хреста України, яка ініціювала створення “Клубу Психосоціальної Підтримки “ПочатОК”. Діяльність клубу передбачає постійну роботу з уразливими верстами населення, а саме людьми поважного віку та інвалідами, особами, які опинилися у «соціальному вакуумі» завдяки військовим діям.

Засідання клубу проводяться волонтерами Сумської МО ТЧХУ декілька разів на тиждень в різних куточках міста Суми. Вже відбулося спілкування з мешканцями в бібліотеках-філіях № 1,2,3,4, 5,6,7,8,17 Централізована міська бібліотечна система м.Суми.

В URBAN бібліотека м. Трускавця проходять майстер-класи з хіп-хопу та брейкдансу для всіх бажаючих від тренерки Валерії Нікітенко.

<https://oth.nlu.org.ua/?p=7086>

**Блог Національної бібліотеки України ім. Ярослава Мудрого
Обмін досвідом з бібліотеками Великобританії
28.01.2023**

26 січня Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна організувала чудову зустріч – обмін досвідом з бібліотеками Великобританії. Захід став можливим за партнерського сприяння організації Libraries Connected та особисто керівниці Ізобель Хантер. Загалом до участі зголосилося понад 100 колег з Великобританії.

Подія включала дві панелі:

Панель 1. Стратегія розвитку бібліотек Великобританії/ Універсальні бібліотечні пропозиції.

Панель 2. Стан бібліотек України під час війни. Як бібліотеки України орієнтуються на потреби громад та суспільства.

[...] Другу панель зустрічі модерувала виконавчий директор БФ Бібліотечна країна Люсьєна Шум. Говорили про досвід виживання та нові послуги українських бібліотек в умовах повномасштабної війни.

Анастасія Літашова (Луганська ОУНБ) розповіла, як працює бібліотека, що вже вдруге пережила та організувала свою роботу в евакуації. Бібліотека продовжує активну роботу як в онлайн так і офлайн режимах та визначила свою місію: налаштувати тимчасову модель мандрівної бібліотеки з набором стабільних послуг для переселенців і користувачів в окупації, а також створити надійну спільноту мандрівних бібліотек з усієї Луганщини задля методичної підтримки їхньої роботи. Наразі бібліотека пропонує нові рубрики на сайті: «Психологічна допомога», «Інформаційна паляниця», новий український правопис, веде власний ютуб канал та пропонує познайомитись з подкастами де продовжують говорити про книжки, організовує та здійснює надання предметної допомоги військовим; проводить офлайн курс української мови, квартирники та розвиває напрямок інклюзії.

Людмила Єфремова, директорка Тростянецької публічної бібліотеки Сумської області (місто перебувало в окупації цілий місяць) розповіла, як це було та як бібліотека відновлює свою роботу. Найперші послуги, які розпочала надавати бібліотека після звільнення міста, були пов'язані з вирішенням найбільшочіших проблем мешканців громади – допомога в оформленні заявок на допомогу постраждалим; психологічна підтримка із залученням фахівців; запровадження діяльності міні-амбулаторії з міжнародної організації UK-MED для медичної допомоги...

Переглянути запис зустрічі можна на сторінці Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна за посиланням: <https://www.facebook.com/modernUkrainianBooks/videos/1360927008005654>

<https://oth.nlu.org.ua/?p=7181>

**Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого: Блог
Правова допомога в бібліотеці
Горчинська В.
17.02.2023**

Надання правової допомоги, особливо в умовах війни, яка триває в Україні, є актуальною серед користувачів бібліотеки. Тому тут можна отримати консультацію юриста, необхідні поради фахівців, ознайомитись з актуальними юридичними питаннями в умовах воєнного стану, отримати індивідуальні консультації з сімейного, цивільного та господарського права.

Юридична приймальня працює в **Центральній бібліотеці Олександрійської міської ЦБС**, юрист зустрічається з користувачами щовівторка та щочетверга.

Одеська національна наукова бібліотека спільно з Регіональним центром з надання безоплатної вторинної правової допомоги в Одеській області з минулого року здійснює програму інформаційно-контактного центру правової допомоги. Тут користувачі мають можливість не тільки отримати необхідну правову консультацію від фахівця, а й звернутися до тематичної літератури та інтернет-джерел.

У багатьох бібліотеках створено інформаційний куточок системи безоплатної правової допомоги. Це різноманітні брошури, буклети, листівки і т. п., у яких міститься корисна інформація – починаючи від алгоритму дій при вирішенні того чи іншого правового питання, роз'яснень і закінчуючи інформацією про адреси й телефони, за якими можна звернутися для отримання правової допомоги.

Важлива аудиторія правової освіти – це діти різного віку, які потребують особливої уваги та різноманітних форм спілкування. Так у **Краснопавлівська селищна бібліотека-філія** (смт.Краснопавлівка) із спеціалістом відділу безоплатної правової допомоги Первомайського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги захід “Медіаграмотність в умовах війни: як розрізнити фейк та правду?” пройшов цікаво і змістовно. Діти відчули себе в ролі “Президента” та “Депутатки”, вчилися приймати рішення і розрізнити фейк та правду. На згадку про захід зробили закладки для книг з висловами-нагадуваннями.

Молодіжний центр “М-Формація” (Публічна бібліотека з філіями Бердичівської міської ТГ) уклала меморандум про співпрацю з Бердичівським місцевим центром з надання БВПД. Ця співпраця передбачає організацію просвітницьких, профілактичних заходів для молоді, які допоможуть захистити себе та власні права. Окрім того, застосування кінопоказів на правову тематику із можливістю обговорення побаченого збільшить шанс засвоєння інформації та дасть можливість вибудувати конструктивний діалог із молоддю, що є вкрай важливими для України сьогодні.

Особливої допомоги сьогодні потребують внутрішньо переміщені особи. Адже зміна місця проживання може створювати проблеми не лише правового характеру, а й психологічного. Сьогодні на базі **Публічної бібліотеки з філіями Бердичівської міської територіальної громади** діє волонтерський рух, учасниками якого є також внутрішньо переміщені особи. Фахівці Бердичівського місцевого центру проводять інформування для цієї категорії населення щодо діяльності системи БПД, а також надають правові консультації з питань цивільного, спадкового та трудового законодавства.

У Хмельницькому юристи вже не перший рік активно співпрацюють з бібліотеками – **Хмельницькою обласною універсальною науковою бібліотекою, Хмельницькою обласною бібліотекою для юнацтва**, а також з **Центральною бібліотечною системою Хмельницької міської територіальної громади**. Завдяки співпраці юристи та працівники бібліотек вже організували багато пізнавальних заходів для різних категорій осіб та реалізували чимало цікавих проєктів.

Зокрема, у вересні юристи системи безоплатної правової допомоги долучилися до проведення «Місячника першокурсника», започаткованого в Хмельницькій обласній бібліотеці для юнацтва. Разом із фахівцями бібліотеки, зустрічалися з першокурсниками навчальних закладів міста – ліцеїв та коледжів – і пояснювали, які інструменти можна використовувати, щоб відстояти свої права. Загалом відбулося шість таких заходів.

За ініціативи завідувачки бібліотеки-філії № 11 Центральної бібліотечної системи Хмельницької міської територіальної громади Алли Гливи відбулась правова година «Закон обов'язковий для всіх» для здобувачів освіти Хмельницького професійного ліцею електроніки.

Безкоштовний консультаційний пункт для вимушено переселених осіб працює у Рівненській обласній універсальній бібліотеці. Безкоштовну консультацію кваліфікованих юристів можна отримати у Козятинській міській бібліотеці.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7556/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Профілактика та подолання стресу

09.02.2023

Кожна людина стикається з різними проблемами, несприятливий вплив яких призводить до виникнення стресових станів, тим більше сьогодні. У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни.

На зустрічі з внутрішньо переміщеними особами психолог Ганна Кухарук проводила практичне заняття з елементами тренінгу «Профілактика та подолання стресу». Вона розповіла про різні методи боротьби зі стресом. Разом виконували різні вправи.

Війна – завжди страшно та жахливо. Саме така підтримка психологів Благодійного фонду «Рокада» допоможе нам бути сильними, знайти індивідуальний вихід зі стресової ситуації.

А бібліотекарі, як завжди, порадять, допоможуть, організують.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7611/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Інформаційна година у клубі «Майстриня»

21.02 2023

Відбулася інформаційна година «Як впоратися з надмірним хвилюванням». Клубівці та користувачі бібліотеки пройшли тест, де на запропоновані чотирнадцять запитань дали одну з п'яти відповідей. З результатів тесту стало зрозуміло, що кожна людина протягом року, поки триває війна знаходиться у стані тривоги, тривоги за близьких людей, домівку та свою країну... Постійний стрес і напруження характеризуються наявністю негативних наслідків, і саме тому потрібно вчитися знімати своє душевне хвилювання і напругу.

Присутні на заході почули рекомендації про те, як впоратися із хвилюванням, використовуючи прості та дієві поради психологів, а саме – опанувати техніки дихання, спробувати техніку розслаблення через напруження, або перемістити своє напруження на папір (намалювати де Ви відчуваєте своє хвилювання, яке воно (розмір, колір, фактура...), а проаналізувавши свій малюнок робіть ним те, що хочеться зробити: домалювати, порвати... Треба вчитися знімати своє душевне хвилювання і напругу тому психологи рекомендують релаксацію, самонавіювання, наявність позитивного настрою, навчитися керувати своїми думками. Психологи стверджують, що кожний повинен підбирати для себе свої методи подолання хвилювання, адже це залежить від психічних особливостей людини і тому методи боротьби із хвилюванням треба обирати саме ті, які працюють на Вас.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7592/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Зустріч ВПО з психологом

16.02 2023

Продовжуються зустрічі в бібліотеці людей, які вимушені були залишити свої домівки. Ми раді допомогти всім, кого війна вивела з рівноваги. Практичне заняття з елементами тренінгу «Активізація ресурсів формування навиків самодопомоги» провела психотерапевт Благодійного фонду «Рокада» Олена Ставицька.

Зараз ми переживаємо травматичні події, екстремальний стрес, який безперечно впливає на психіку та емоційно виснажує кожного з нас.

Це цілком нормально, що перед нами постає багато питань. Що відбувається з нами, як змінюються наш настрій під час війни? Як

зменшити негативні наслідки? І ми маємо розуміти, що піклування про себе допоможе нам вистояти та залишитися сильними.

Присутні на тренінгу відверто говорили про причини та наслідки стресових ситуацій. Тренер розповіла, що потрібно знати про посттравму, в яких випадках у людини може виникнути посттравматичний стресовий розлад та як уникнути негативних наслідків війни на психічному та емоційному рівнях.

А ще ми писали казки. Кожен свою і зі своїм закінченням. Потім читали і аналізували.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7441/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Подолання стресів

10.01 2023

Відвідувачі Інтернет центру навчалися навичок подолання стресів на лекції лікарки-терапевтки КНП ЦПМСД «Ювілейний» Рівненської міської ради Катерини Почтар.

Будь-яка людина може відчувати стрес. Стреси поряд з нами, особливо зараз під час війни.

Лекторка використала ілюстрований посібник Всесвітньої організації охорони здоров'я про управління стресом. Він був розроблений для того, щоб навчити людей справлятися з несприятливими обставинами.

Відвідувачі із зацікавленням слухали розповідь лікарки, незважаючи на відсутність електроенергії в бібліотеці та на практиці опановували нові техніки для зниження рівня стресу.

Читачі чекають на нову лекцію Катерини Почтар!

<http://citylib.kr.ua/events/news/8221-----18>

МЦБС міста Кропивницького

Психологічні арт-терапевтичні години у бібліотеці №18

01.02.2023

Щосуботи об 11.00 у читальному залі бібліотеки проходять онлайн-зустрічі з психологами і педагогами. Діти спілкуються зі спеціалістами, малюють, слухають музику релаксу та виконують танцювальні рухи. Це дає змогу кожному відчути своє тіло, привести у спокійний стан свої думки та розслабитися емоційно. Запрошуємо приєднуватись усіх бажаючих! У наступних зустрічах бібліотекарі планують голосні читання та малювання героїв творів. http://biblioveronika.blogspot.com/2023/01/blog-post_28.html

<http://citylib.kr.ua/events/news/8235-----q--q>

МЦБС міста Кропивницького

Заняття з елементами тренінгу "Ліки від тривожності".

10.02.2023

9 лютого у бібліотеці-філії №2 відбулось заняття з елементами тренінгу «Ліки від тривожності».

Присутні вчилися регулювати рівень стресу, у межах своєї можливості витримувати його. Вони почули від бібліотекаря огляд літератури, рекомендації психологів, які допоможуть знижувати вплив стресу та відновлюватися, ознайомилися з техніками подолання тривоги та вибирали кілька, які їм найбільше відгукнулися. Серед них такі техніки: «Метод Фортеця» від Світлани Соловей, дихальні техніки від Марії Міхліної, техніка «Трамвай» Катерини Катеринчук та деякі інші. Також присутні подивились відео цих технік і спробували їх виконати.

Найбільше сподобалась учасникам заняття з техніки прогресивної релаксації Джейкобсона та техніка для заспокоєння «Дихання 4-7-8».

<http://citylib.kr.ua/events/news/8208-2023-01-30-13-20-26>

МЦБС міста Кропивницького

Книготерапія

30.01.2023

Порадник здорової сім'ї «Книготерапія» відбувся у бібліотеці №18, з метою допомогти дітям і батькам надати поради щодо книг для читання, адже важливо проживати емоції у книжках та долати напругу сьогодення. Бібліотекарі дали поради з книготерапії, зробивши огляди «Що почитати: книги про сімейні цінності та родинне тепло», «Як допомогти дитині подолати стрес».

Дуже важливо долучатися до книго- та арт-терапії і психологічної розвантаження спільно усією родиною – це дає змогу ефективно долати стрес. Під час заняття творчістю або читання дитина розкривається, а герої улюблених книжок стають для неї помічниками у подоланні проблем з реального життя. Книжка також стає провідником для почуттів, про які дитина не в змозі говорити так, як це вміють дорослі. Дитина може знайти схожу ситуацію, яку має на даний момент, у знайомій книжці і прийти з цим до вас. Також навпаки, батьки бачать, що дитина переживає складний період і можуть проговорити про це на прикладі улюблених книжних героїв: як би ті вчинили у таких обставинах. Бібліотекарі радять: "Почніть читати книжки, і дитина братиме з вас приклад. А також читайте разом, це зближує і дає відчуття родинного тепла!"

<http://citylib.kr.ua/events/news/8187-2023-01-20-08-56-19>

МЦБС міста Кропивницького

Долаємо тривожність

20.01.2023

З 24 лютого 2022 року ми всі проходимо через випробування. Випробування війною... Ми всі пов'язані спільною метою – вистояти, перемогти, відродитися... А ще допомогти нашим дітям пройти цей шлях.

Сьогодні пройшло навчання в бібліотеці-філії для дітей №19 з психологічними вправами на подолання тривожності для школярів. Це вже не перше подібне заняття, на якому бібліотекарі вчать зменшувати та регулювати тривожні стани за допомогою простих вправ. Користуватися ними можуть і діти, і дорослі.

<https://library.gov.ua/dity-viyny-aspekty-psykholohichnoi-dopomohy/>

Національна наукова медична бібліотека України

Діти війни: аспекти психологічної допомоги

09.02.2023

9 лютого 2023 року в Національній науковій медичній бібліотеці України відбулася онлайн-презентація книги Валерія Зливкова і Світлани Лукомської «Діти війни: теоретико-методичні та практичні аспекти психологічної допомоги».

Психологічна допомога та підтримка дітей війни сьогодні в центрі особливої уваги науковців та практиків. Війна поставила перед психологами нові виклики, зокрема зумовлені необхідністю створення власної української системи психологічної допомоги дітям і дорослим, постраждалим від воєнних дій.

Бібліотеки на безпечних територіях приймають у себе маленьких користувачів та їх батьків і отримують запити на інформацію з цього питання. Нова книга може бути корисною як практичним психологам, педагогам, психотерапевтам, науковцям, студентам медичних і фармацевтичних вишів, бібліотекарям так і широкому колу читачів.

Війна охоплює всі можливі елементи травми, її вплив є тривалим і, в наших умовах, непередбачуваним за тривалістю та інтенсивністю. Відповідно, психологічна допомога, особливо дітям, не може надаватися лише окремими людьми, вона має пронизувати усі виміри життя: сім'ю, групи однолітків, громаду, суспільство та культуру в цілому. Натепер ситуація у галузі допомоги дітям війни є доволі кризовою: з одного боку

існує накопичений роками зарубіжний досвід, а з іншого – він почасти суперечливий і його складно адаптувати до реалій сучасної України, на території якої війна ще триває, а отже говорити про цілком безпечний простір, в якому можливе надання ефективної психологічної допомоги, ще зарано. Посібник складається із трьох розділів: у першому окреслено вплив множинних травм війни на психічний і моральний розвиток дітей, визначено особливості нормального, ускладненого, травмівного горя, ПТСР та ресурсів дітей до відновлення; у другому – охарактеризовано ранні та довгострокові психосоціальні втручання, популярні у зарубіжних країнах, які мали досвід допомоги дітям війни та чи не вперше визначено терапевтичний потенціал старшого покоління у підтримці онуків; у третьому розділі автори визначають можливості адаптації зарубіжних методик психосоціальної допомоги дітям війни до реалій України.

Організатори:

Національна наукова медична бібліотека України

Секція працівників медичних бібліотек ВГО «Українська бібліотечна асоціація»

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Електронний варіант посібника:

Посібник «Діти війни: теоретико-методичні та практичні аспекти психологічної допомоги» можна завантажити з Електронного каталогу НАПН України за посиланням: <https://lib.iitta.gov.ua/734178/>

<https://ula.org.ua/novyny-ta-podii/novyny/5079-proekt-bibliotekari-ukrainy-ta-nimechchyny-razom-do-peremohy>

Українська бібліотечна асоціація

Проект «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги»

20.02.2023

Тернопільське обласне відділення Всеукраїнської громадської організації «Українська бібліотечна асоціація» 21 лютого презентувало проект «*Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги*». Це продовження напрацювань колег-бібліотекарів «Рівненського обласного відділення Української бібліотечної асоціації» та Рівненської обласної універсальної наукової бібліотеки у співпраці з відділом Східної Європи Берлінської державної бібліотеки за сприяння німецького Культурного фонду Ернста фон Сіменса.

Проект фокусується на цільову групу вимушено переміщених осіб.

З початку військової агресії росії проти України західні регіони прийняли десятки тисяч внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У територіальних громадах Тернопільщини зараз проживають понад 86

тисяч людей, які на новому місці потребують допомоги з різних питань життєдіяльності. Бібліотеки з wi-fi доступом активно допомагають ВПО у задоволенні інформаційних та соціальних потреб, замовленні довідок через мобільний застосунок «Дія», надають доступ до дистанційної освіти та роботи, адміністративних послуг та технологічних знань.

Планується консультативно-методична допомога бібліотекам області. За результатами реалізації проекту очікується залучення нових користувачів у бібліотеки, поширення інновацій для оновлення та покращення якості бібліотечного обслуговування мешканців територіальних громад, стимул для професійного розвитку бібліотекарів.

Подія відбувалася в Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці за участю голови Тернопільської обласної ради Головка М.Й., заступника начальника Тернопільської обласної військової адміністрації Устенка В.В., директора департаменту культури та туризму Тернопільської обласної військової адміністрації Байталюк С.А., представників місцевого самоврядування, бібліотекарів територіальних громад.

Представляв проект «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги» голова президії Тернопільського обласного відділення ВГО УБА, директор Тернопільської ОУНБ Василь Вітенко. Він наголосив на організаційних зусиллях, докладених для того, щоб зібрати максимальний обсяг комп'ютерів. Матеріально-технічна допомога включає 60 сучасних комп'ютерів та 39 моніторів. Фахівцями Тернопільської ОУНБ було встановлене ліцензійне програмне забезпечення Windows 7 Pro та Microsoft Office 2013 Pro (українська версія).

На базі Тернопільської обласної універсальної наукової бібліотеки будуть навчатися «цифрові» тренери-бібліотекарі, які проводитимуть навчання для ВПО у своїх громадах. Серія тренінгів з інформаційної та цифрової грамотності відбуватиметься в онлайн та офлайн форматах.

Підписано Меморандум з департаментом культури та туризму Тернопільської обласної військової адміністрації про спільні дії в здійсненні етапів та завдань проекту щодо задоволення потреб ВПО.

Логістичну підтримку забезпечували Німецько-українське товариство економіки та наук, а з української сторони — управління розвитку інфраструктури та дорожнього господарства Тернопільської обласної військової адміністрації за сприяння департаменту культури та туризму Тернопільської ОВА...

<https://ula.org.ua/novyny-ta-podii/novyny/5077-konkurs-zaiavok-dlia-bibliotek-pratsiuemo-na-peremohu>

Українська бібліотечна асоціація

Конкурс заявок для бібліотек «Працюємо на перемогу»

23.01.2023

ВГО Українська бібліотечна асоціація оголошує Конкурс заявок на отримання благодійної допомоги «Працюємо на перемогу» для підтримки українських бібліотек під час війни.

Українська бібліотечна асоціація адмініструватиме цей Конкурс, використовуючи кошти, отримані від «Фонду підтримки українських бібліотек» Американської бібліотечної асоціації, яка створила цей фонд у співпраці з нами та акумулює благодійні внески американців, спрямовані на допомогу українським бібліотекарям. Американські колеги прагнуть допомогти українцям зберегти бібліотеки і бібліотечні колекції, безупинно надавати бібліотечні послуги, а також надати матеріальну допомогу бібліотекарям, постраждалим від російської навали.

Загальний розмір благодійної допомоги, яку розподілятиме ВГО Українська бібліотечна асоціація на конкурсних засадах, – 500 тис. грн. З метою прозорості та чесності у виділенні благодійної допомоги Президія Асоціації затвердила Положення про Програму благодійної допомоги ВГО Українська бібліотечна асоціація, відповідно до якого ухвалювати рішення про надання допомоги буде Наглядова рада за поданням Президії Асоціації.

Грошова підтримка призначена для:

- фінансування проєктів з відновлення роботи та збереження українських бібліотек, які постраждали в результаті бойових дій чи дій окупаційних військ і адміністрацій (у тому числі ремонтних робіт, придбання обладнання, поповнення книжкових фондів та інших ресурсів);
- зміцнення ресурсної бази бібліотек, які надають послуги внутрішнім переселенцям, ветеранам бойових дій, тим, хто вчиться онлайн тощо;
- підтримки бібліотекарів, які внаслідок бойових дій опинилися в складних життєвих обставинах.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2152-psihologichnij-trening-vizhiti-ne-mozhna-pomerti>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Психологічний тренінг «Вижити не можна померти»

12.01.2023

Інструкції для виживання під час війни на мирній території

Сьогодні в Бібліотеці-філії №3 Рівненської ЦБС відбувся психологічний тренінг «Вижити не можна померти» в рамках проєкту

«Іванна Голуб рекомендує «Інструкції для виживання під час війни на мирній території» .

Ми всі живемо у воюючій країні, і всі намагаємося зберегти життя і здоров'я - своє та своїх рідних - в цих непростих умовах. Крім щоденного ризику загинути фізично під час прильотів, ми щодня виснажуємося психологічно.

Ми ділилися власними стратегіями виживання, побували на уявному безлюдному острові, малювали мрію у вигляді метафоричного образу.

Завдяки пані Іванні, відволіклись від проблем, зарядились величезним позитивом та дізналися про себе несподівані речі!

Вижити, не можна померти! - має стати щоденною афірмацією кожного. Ми всі маємо працювати на Перемогу, на збереження фізичного і ментального здоров'я!

<https://rivnecbs.com.ua/news/2205-psihologichnij-trening-zberegiti-specialista-abo-jak-zapobigti-vigorannju-na-roboti-ta-u-volonterstvi>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Психологічний тренінг «Зберегти спеціаліста, або як запобігти вигоранню на роботі та у волонтерстві»

09.02.2023

Похмурого лютого дня в Бібліотеці-філії №3 Рівненської ЦБС відбувся психологічний тренінг «Зберегти спеціаліста, або як запобігти вигоранню на роботі та у волонтерстві» в рамках проєкту «Іванна Голуб рекомендує «Інструкції для виживання під час війни на мирній території».

Коли ми не можемо уникнути ситуації, яка нам не підходить або є травмуючою – ми починаємо реагувати психосоматикою. Коли людина не хоче ходити на роботу – вона починає хворіти чи травмуватися. Коли люди (волонтери) занадто багато викладаються – починаються негативні процеси як особисті, так і в колективі.

Як уникнути втрати відносин в родині та колективі? Як уникнути випадкових травм і соматичних проявів?

Перш за все, змінити обстановку, дозволити собі особистий час на відпочинок, хобі. Взяти за правило вмикати телефон на беззвучний режим хоча б одну годину в день, щоб не відволікатися.

Чому зараз всі діти в гаджетах? Тому що військова реальність є занадто страшною і вони так перемикаються.

Ми розуміємо, що у нас гібридна війна і заборонити доступ до інформації, яку людина вважає безпечною, не варто. Батькам дітей і підлітків варто працювати над встановленням довіри і максимально контролювати інформацію в телефонах дітей. Тому що ціна батьківської недбалості може бути надвисокою, і не тільки для дитини чи родини.

Як собі допомогти, щоб не вигоріти?

1. Перемикається на невласливу вам діяльність.
2. Опанувати нові знання.
3. Вчитися працювати з інформацією, щоб розпізнавати маніпуляції.
4. Арт-терапевтичні техніки, яких достатній кількості можна знайти в Інтернеті, має вивчити кожен українець.

На сьогоднішньому занятті ми працювали з пластичною масою та пластиліном.

**<https://rivnecbs.com.ua/news/2241-informacijna-pidtrimka-vpo>
ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне
Інформаційна підтримка ВПО
26.02.2023**

Для тих, хто через війну втратив звичний спосіб життя, роботу та домівку, бібліотеки стали багатофункціональними, вільними й доступними майданчиками для спілкування.

У нашій книгозбірні для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ми допомагаємо зорієнтуватися у новій місцевості проживання та отримати інформацію з усіх питань, які хвилюють на даний час, зокрема з питань виплати допомог, пенсій, компенсацій, дізнатися про місця розподілу гуманітарної допомоги а також щодо працевлаштування. Також пропонуємо для ВПО курс навчання з комп'ютерної грамотності.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2278-psihologichnij-trening-komanda-na-roboti-komanda-vdoma---jak-nalagoditi-maksimalnu-produktivnist-praci-v-umovah-vijni>

**ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне
Психологічний тренінг «Команда на роботі, команда вдома - як налагодити максимальну продуктивність праці в умовах війни»
09.03.2023**

У Бібліотеці-філії №3 Рівненської ЦБС відбувся психологічний тренінг «Команда на роботі, команда вдома - як налагодити максимальну продуктивність праці в умовах війни» в рамках проєкту «Іванна Голуб рекомендує: «Інструкції для виживання під час війни на мирній території».

Коли минув рік війни, кожен відчув втому, нересурсні стани, страждає здоров'я, страждають відносини в сім'ї та в колективі - як зрозуміти в такі моменти, що потрібно виправити? Як допомогти налагодити максимальну взаємодію?

Дуже важливо, коли в родині розуміють один одного, не має подвійних стандартів і намагаються між собою якісно комунікувати. Особливо це важливо зараз, під час війни. Потрібно організувати та розуміти свою сімейну систему, зробити її максимально життєздатною, навчитися оберігати її.

Важливо зрозуміти кілька принципів, як зберегти здоров'я родини. В кожному з нас живуть свої монстрики, своє тіньове Я. Ми не можемо бути завжди добрими для всіх і для себе одночасно. Ми не ідеальні, кожен зі своїми особливостями. Але, час від часу, потрібно випускати своїх монстриків, розуміти їх потреби – так сімейна система стане більш життєздатною. Коли є можливість "випустити пару", проговорити тривоги і страхи, негативні емоції - це допоможе зберегти здоров'я і відносини. Вправа "монстрики" сподобалася всім учасникам. А ще із задоволенням малювали галявину кактусів - ще один цікавий інструмент самопізнання.

Поговорили і про важливість командної роботи, про підтримку найслабшого, про емпатію і розуміння. І про вічні цінності як родин так і колективів - вміння слухати, бачити і розуміти.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7732/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Зустріч ВПО

16.03 2023

Щочетверга вже традиційно відбуваються зустрічі ВПО з психологами. Ось і сьогодні психотерапевт Ганна Кухарук з благодійного фонду «Рокада» провела лекцію на тему: «Психотерапевтична група реагування з елементами тренінгу на пошук ресурсу».

Було цікаво та корисно для всіх, хто цікавився своїм внутрішнім світом. Ми вчилися допомагати самому собі та своїм близьким. Психотерапевтична група – чудове місце, де можна отримати підтримку та допомогу, іншим поглядом глянути на все, що відбувається, вирішити або переосмислити те, що зараз заважає чи бентежить, змінити відношення до життєвих труднощів та проблем. А ще можливість прожити в колі підтримки разом те, що відбувається у вашому житті зараз. Люди збагачують вас, примножуючи ваші знання про себе, а ви – збагачуєте їх.

Традиційно розглядали метафоричні карти, склали плани на майбутнє і теперішнє, знайомилися з літературою.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7703/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Психологічна допомога під час війни для ВПО 09.03.2023

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Тому продовжуються зустрічі з психологом для внутрішньо переміщених людей. Темою сьогоднішньої зустрічі було «Казкові архетипи. Наше минуле, теперішнє, майбутнє».

Жанр чарівної казки є цікавим і малодослідженим українською фольклористикою. Водночас саме казки піднімають завісу над таємницею людської психіки, нашого несвідомого, яке виринає у сновидіннях, розщеплене на окремі образи. Не випадково, як пишуть західноєвропейські та американські фольклористи, чарівні казки легко запам'ятовуються: один раз їх почувши, легко відтворюємо сюжет. Десь на рівні підсвідомого подібні історії близькі нам, тому, слухаючи казку, ми ніби переживаємо своєрідне пригадування колись знаного, вловлюємо закодований у символи досвід...

<https://library.te.ua/2023/01/11/news23-010ams/>

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Перше засідання клубу талантів «Коло» для ВПО
11.01.2023**

Психологи, як і всі, змушені приймати виклики сучасності. Для них важливо допомагати людям справлятися з проблемами – в цьому полягає їх професійний обов'язок. Неформальне спілкування фахівців допомагає не лише кожному з нас в особистому житті, а й у професійному, науковому.

11 січня 2023 року в Тернопільській ОУНБ в рамках психологічних студій «До Віри» відбулося перше засідання Клубу талантів «Коло» для ВПО. Заняття провела керівниця клубу Олена Кузьменко, психологиня з міста Харкова.

На зустріч завітали 16 учасників з різних міст Сходу України.

<https://library.te.ua/2023/01/26/news23-024ams/>

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Друге засідання клубу талантів «Коло» для ВПО
26.01.2023**

26 січня 2023 року в Тернопільській ОУНБ в рамках психологічних студій «До Віри» відбулося друге засідання Клубу талантів «Коло» для

ВПО «Арт-терапія. Образотворча терапія — повнота самовираження». Заняття провела керівниця клубу Олена Кузьменко, психологиня з міста Харкова. На зустріч завітали 20 учасників з різних міст України: Херсона, Нікополя, Харкова, Токмака та інших.

Приємно зазначити, що на засідання Клубу талантів завітали та декламували власні вірші Олег Герман, відомий тернопільський письменник, науковець, громадський діяч, член НСПУ, заслужений діяч мистецтв України, член Національної Ліги українських композиторів, та Галина Навроцька, відома тернополянка, поетеса, авторка поетичних збірок...

<https://library.te.ua/2023/01/26/news23-014rh/>

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Батьківський клуб «Щасливі разом»: казки, які лікують
26.01.2023**

26 січня 2023 року в батьківському клубі «Щасливі разом» відбулася зустріч «Казки, які лікують» з психологинею, навчаючим тренером з Казкотерапії, автором і ведучою психологічної трансформаційної гри «Дорогою казок» Тетяною Шейкіною. Учасники дізналися про один з найменш травмонебезпечніших і безболісних методів психотерапії, зрозуміли як працює механізм впливу на дітей і дорослих через казку. Як обирати казку і героя для людей різного віку і вирішення різних завдань. За якими ознаками можна зрозуміти, що проживання казки разом з конкретним персонажем має позитивний ефект. Як впливає на людину те, що змінюють кінець казки. Через повітряну тривогу захід відбувся на годину пізніше, ніж був запланований. Нажаль не усі учасники змогли взяти у ньому участь. Присутні могли чимало дізнатися про себе за допомогою метафоричних карт...

<https://library.te.ua/2023/01/28/news23-031tounb/>

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
«Бібліотекарі України та Німеччини – разом до перемоги»
28.01.2023**

Тернопільське обласне відділення Всеукраїнської громадської організації «Українська бібліотечна асоціація» (ТОВ ВГО УБА) результативно працює за проектом міжнародної громадської ініціативи «Бібліотекарі України та Німеччини – разом до Перемоги».

Напрямок проекту – допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО), котрі вимушені були залишити рідні домівки. Публічні бібліотеки

стали для них центрами, що зосереджують комунікацію в громаді, надають доступ до дистанційного навчання та роботи, адміністративних послуг та цифрової освіти.

За сприяння Німецької бібліотечної асоціації 24 січня ТОВ ВГО УБА, в особі голови відділення Василя Вітенка, отримало бувшу у використанні комп'ютерну техніку від німецького фонду Ернста фон Сіменса (Ernst von Siemens Kulturstiftung) і представника Державної бібліотеки у Берліні Олафа Хаманна. Логістичну підтримку забезпечило Німецько-українське товариство економіки та наук та управління розвитку, інфраструктури та дорожнього господарства Тернопільської обласної військової адміністрації.

Фахівці Тернопільської обласної універсальної наукової бібліотеки забезпечують програмно-технічну підготовку шестидесяти комп'ютерів різної комплектації для роботи в публічних бібліотеках області відповідно до завдань проекту.

<https://library.te.ua/2023/02/07/news23-038rh/>

**Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Батьківський клуб «Щасливі разом»: казки, які лікують
07.02.2023**

7 лютого 2023 року в батьківському клубі «Щасливі разом» відбулася зустріч «Казки, які лікують» з психологинею, навчаючим тренером з Казкотерапії, автором і ведучою психологічної трансформаційної гри «Дорогою казок» Тетяною Шейкіною. Учасники дізналися про один з найменш травмонебезпечніших і безболісних методів психотерапії, зрозуміли як працює механізм впливу на дітей і дорослих через казку. Як обирати казку і героя для людей різного віку і вирішення різних завдань. За якими ознаками можна зрозуміти, що проживання казки разом з конкретним персонажем має позитивний ефект. Як впливає на людину те, що змінюють кінець казки.

Тетяна Шейкіна розповіла про навчання тренерів з Казкотерапії і Психологічну трансформаційну гру «Дорогою казок». Кожен учасник обрав свою метафоричну карту і вигадав власну історію.

Дізналися, що казки бувають чоловічими і жіночими, про значення для конкретних людей особистих якостей відомих персонажів українських народних (колобок, Івасик Телесик, лисиця,) і світових (попелюшка, русалонька, Шрек) казок.

Учасники обговорили за якими критеріями зазвичай обирають художні фільми для перегляду, адже фільми – вигадані історії і мають ті ж лікувальні властивості, як і казки. Спільно дійшли висновку, що універсальної казки для людей різного віку, національностей і статі,

мабуть, немає. Адже кожен бачить в подіях і героях щось своє, бо кожен з нас неповторний.

Казкова атмосфера панувала і під час спільного чаювання. Маленьким дивом, яке усіх потішило, стала «чайна квітка», що розквітла в заварнику.

<https://library.te.ua/2023/02/08/news23-034ams/>

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Третє засідання клубу талантів «Коло» для ВПО
08.02.2023

8 лютого 2023 року в приміщенні Тернопільської ОУНБ відбулося чергове засідання Клубу талантів «Коло» для ВПО в рамках психологічних студій «ДоВіри», яке провела Тетяна Щербакова та керівниця клубу Олена Кузьменко з міста Харкова.

Тема заняття - «Китайська метафізика. Інь та Ян нашого життя».

На зустріч завітали 15 учасників з різних міст України: Херсона, Нікополя, Харкова, Токмака та інших.

Учасники Клубу запропонували присутнім свої таланти — гру на фортепіано — Аміна з Нікополя, захоплення фотографією — Ніна з Харкова, яка продемонструвала свої авторські світлини з мальовничих куточків Тенеріфе (острів в Іспанії).

Тетяна Щербакова ознайомила членів клубу з цікавою презентацією «Китайська метафізика. Інь та Ян нашого життя», символом творчої єдності протилежностей у Всесвіті.

На засідання Клубу «Коло» завітали учні та викладачі Тернопільської музичної школи № 1 ім. В.Барвінського у виконанні яких прозвучали українські пісні, що стало завершальним акордом та чудовим подарунком для усіх присутніх.

<https://library.te.ua/2023/03/10/zustrich-u-klubi-shhaslyvi-razom-yak-povodytys-u-nadzvyhajnyh-sytuaciyah/>

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустріч у клубі «Щасливі разом» «Як поводитись у надзвичайних ситуаціях»
10.03.2023

9 березня у Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці в межах роботи клубу «Щасливі разом» відбувся тренінг «Як поводитись під час надзвичайних ситуацій».

Наталія Гесюк, кризовий психолог, заступник начальника відділу соціально-гуманітарної роботи Головного управління ДСНС України у

Тернопільській області, окреслила основні правила поведінки людини у натовпі, щоби максимально убезпечити себе від загроз. Також нагадала, що має бути у тривожній валізі і як поводитись, якщо стався завал будівлі.

<https://msmb.org.ua/actions/happen/2023/strim-iz-psihologineyu-mariyeyu-malihinoyu/>

**Міська спеціалізована молодіжна бібліотека «Молода гвардія»
(м. Київ)**

Стрім із психологинєю Марією Малихіною

16.01.2023

Поговорили з фахівчиною про те, як батьки й діти сприймають та переживають досвід біженства – з-поміж іншого, дізналися, чим ставлення людей, котрі були змушені виїхати з країни через загрозу, відрізняється від ставлення людей, які емігрували за власним бажанням.

Пані Марія наголосила на «правилі кисневої маски»: для того, аби батьки могли підтримувати дітей, насамперед потрібно підтримати самих себе, поповнити власний ресурс та відрефлексувати власні емоції. А ще – дала поради щодо того, як зберігати психологічний зв'язок із дитиною, якщо ви нині далеко одне від одного.

Переглянути трансляцію ви можете на нашій фейсбук-сторінці за [ПОСИЛАННЯМ](#).

<https://lmcbs.lutsk.ua/nezlamnyy-2022-rik/>

Луцька міська централізована бібліотечна система

Незламний 2022 рік. Відеозвіт про роботу бібліотек Луцької громади в умовах воєнного стану.

16.02.2023

У 2022 році книгозбірні оперативно адаптувалися до умов праці та бібліотечного обслуговування населення у воєнний час: продовжили проведення культурно-просвітницьких заходів, забезпечували мешканців громади достовірною інформацією, перетворилися на волонтерські центри допомоги Збройним Силам України, спрямували роботу на згуртування населення громади, забезпечення комфортних умов для вимушено переселених осіб.

Відеозвіт доступний за посиланням на YouTube-каналі: <https://youtu.be/hGzJfm-Gzrg>

<https://lmcbs.lutsk.ua/strong-tsyfrova-osvita-v-bibliotekakh-hromady-strong/>

Луцька міська централізована бібліотечна система
Цифрова освіта в бібліотеках громади
31.01.2023

З початку року бібліотеки Луцької громади, які входять у мережу хабів цифрової освіти, продовжили проводити індивідуальні та групові заняття з користування платформом «Дія. Цифрова освіта» та іншими електронними сервісами, захисту своїх персональних даних та безпечної поведінки в інтернеті. Зокрема, розглядалися такі питання: оформлення заявки на грошову допомогу від міжнародних організацій на соціальній платформі «єДопомога», отримання довідки про доходи у «Дії», оплата комунальних послуг через онлайн-банкінг «Приват24», користування віртуальними особистими кабінетами на веб-сайтах обслуговуючих компаній, а також соціальною мережею «Фейсбук», додатком для дзвінків і обміну повідомленнями «Вайбер», замовлення ліків на сайті «Tabletki.ua», запис на чергу до лікаря, небезпека кібербулінгу тощо. Заняття доповнювали демонстрацією освітніх серіалів «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних», «Про кібербулінг для підлітків» на онлайн-платформі «Дія. Цифрова освіта».

Учасниками були як постійні мешканці громади, так і внутрішньо переміщені особи (м. Краматорськ).

<https://lmcbs.lutsk.ua/bibliotechni-zakhody-z-komandoiu-blahodiynoho-fondu-spivdiia/>

Луцька міська централізована бібліотечна система
Бібліотечні заходи з командою благодійного фонду «СпівДія»
19.01.2023

У центральній бібліотеці для дорослих разом з командою благодійного фонду «СпівДія» за підтримки Дитячого фонду ООН (UNICEF Ukraine) та Міністерства молоді та спорту України проведено ряд заходів.

Відбулася пізнавальна година «Подорож до Франції», участь у якій взяли діти з Харкова, Запоріжжя, Донецька, Бердянська та інших міст України. Під час заходу учасники активно спілкувалися, малювали, виготовляли чарівну жабку-смішинку. Наступна зустріч була присвячена Бразилії: дітям розповіли про головний карнавал в Ріо-де-Жанейро, навчили власноруч створювати карнавальні маски та кольорових папуг. [...]

Робота в рамках співпраці продовжується.

Довідка. Проєкт «СпівДія заради Дітей» – безпечний простір, де дитина отримує психоемоційну підтримку через програму неформальної освіти: творчі заняття, рухливу та пізнавальну діяльність, взаємодію з іншими дітьми та дорослими. Проєкт реалізується командою благодійного фонду «СпівДія» за підтримки Дитячого фонду ООН (UNICEF Ukraine) та Міністерства молоді та спорту України.

<https://chobd.ck.ua/index.php/8170-13-20012023-artterapevtychni-zaniattia-iz-fakhovymy-psykholohamy-u-bibliotetsi>

**Черкаська обласна бібліотека для дітей
13 – 20.01.2023 Арттерапевтичні заняття із фаховими психологами – у бібліотеці
20.01.2023**

Арттерапевтичні заняття психологів із дітьми в бібліотеці

Низку психологічних занять із використанням арттерапевтичних технік провели з нашими читачами фахівці черкаського відділення Неурядової організації Triangle Génération Humanaire Ukraine. До Черкаської обласної бібліотеки для дітей на такі заходи завітали учні 1 – 4 класів приватної школи "Discovery School", 5 класу приватної школи «Ідея», учасники гуртка «Літературне краєзнавство» Черкаського міського центру туризму, краєзнавства, екскурсій та спорту.

Серед включених до програми занять були заявлені такі: «Психоедукація. Поняття про стрес», «Емоції, з якими я живу», «Сила мого життя», «Мій ресурс». Залежно від віку кожної окремої групи учасників психологині обирали різні техніки й загальний перебіг зустрічі. З дітьми виконувалися тілесні вправи й деякі мистецькі дії. Так, малюки розглядали зображення казкових персонажів, малювали, робили паперових ангеликів. З підлітками ж проговорювалися поняття стресу і його подолання, завдання для них добиралися складніші й цікавіші власне для їх віку. Сподіваємося, хороші емоції, які діти демонстрували впродовж цих занять і після них, збереглися надовго, і всі учасники заходів досягли поставлених на початку цілей.

<https://library.kr.ua/news/openspilnozv/>
**Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека
ім. Д. І. Чижевського
Спільно з бібліотекою Чижевського
01.02.2023**

Обласна універсальна наукова бібліотека імені Дмитра Чижевського в партнерстві з благодійним фондом «Безпечне майбутнє» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) відкрила новий великий проєкт – дитячу точку «СПІЛЬНО».

Його мета – надати дітям разом з батьками простір для ігор, навчання та спілкування, читання та натхнення, місце, де можна отримати психологічну підтримку і навіть консультацію педіатра.

Для цього створені усі умови! В головному холі книгозбірні розташувалась велика яскрава локація зі столами, столиками та стільцями, щоб гратися в настільні ігри та брати участь в майстер-класах; з маленькими пуфиками та великими м'якими кріслами-мішками, на яких так зручно сидіти-лежати і слухати, наприклад, казки; полицками з іграшками та книжками – усім, щоб чудово і корисно провести час!

На відкриття завітало більше сотні дітей і дорослих, кропивничан та людей, які переїхали до нас з тимчасово окупованих територій. Для них бібліотекарі створили велику цікаву програму. [...]

За словами керівника регіональних офісів ЮНІСЕФ Бенджаміна Фішера, дитяча точка – це безпечний та цікавий простір для усіх. Катерина Колтунова наголосила на взаємодії українців один з одним та подякувала нашим міжнародним партнерам за велике серце, яке розуміє, що нам потрібно, за готовність підставити плече. Ірина Саєнко розповіла, що відкриття дитячої точки стало можливим завдяки проєкту «Швидке реагування в Кіровоградській області для задоволення потреб дітей та їх батьків, які постраждали внаслідок війни в Україні». А Тетяна Федоренко вже від ЮНІСЕФ висловила вдячність партнерам та владі громади за можливість надати українцям саме ті послуги, яких вони зараз потребують.

«Дитяча точка “Спільно” в бібліотеці Чижевського – це наша відповідь війні, це рух до перемоги, це побудова щасливого майбутнього вже сьогодні. Ми вдячні Дитячому фонду ООН за те, що повірили в нас і підтримали.

Бібліотека має великі можливості та ще більший потенціал. Сюди приходять за знаннями, спілкуванням, психологічною допомогою, позитивними емоціями і натхненням та отримують їх повною мірою. Бібліотека Чижевського – центр громадського і культурного життя нашої громади. Місце де радо зустрічають дорослих і дітей», – заголосила директорка ОУНБ імені Дмитра Чижевського Валентина Животовська.

Про анонси та заходи, що проводяться в книгозбірні, можна дізнатися з бібліотечних сторінок в Telegram, Instagram, Facebook, YouTube та сайту закладу. Дитяча точка працює з понеділка по суботу з 10.00 до 18.00. Кожного дня на локації проводяться 2-3 майстер-класи, настільні та інтерактивні ігри. А невдовзі дитячі точки «Спільно» відкриваються в бібліотеках та клубах ще десяти міст Кіровоградщини.

<https://library.kr.ua/news/emvyhoranzv/>

**Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека
ім. Д. І. Чижевського
Батьківський клуб: емоційне вигорання
07.02.2023**

Чергове засідання Батьківського клубу було присвячено темі попередження емоційного вигорання. Висвітлити таку важливу тему запросили Олександра Зінов'єва – психолога відділу надання соціальних послуг ЦСЗНСП Соколівської сільської ради. [...]

Захід відбувся у рамках проєкту «Швидке реагування в Кіровоградській області для задоволення потреб дітей та їхніх опікунів у тому числі внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок війни в Україні». Проєкт реалізується благодійним фондом «Безпечне майбутнє» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

<https://dsns.gov.ua/uk/news/ostanni-novini/prakticni-psixologi-ldubzd-proveli-treningove-zaniattia-dlia-skoliariv>

**Практичні психологи ЛДУБЖД провели тренінгове заняття для школярів
28.02.2023**

Курсантки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 3-го курсу спеціальності 053 «Психологія» провели тренінгове заняття для школярів 3-го класу Львівської ЗОШ І-ІІІ ст. №20 на базі Львівської муніципальної бібліотеки, філія № 27.

У період війни всі проживають емоційні хвилі, тому важливо із дитинства говорити про свій внутрішній стан та розвивати емоційний інтелект. Саме тому метою тренінгу було навчити дітей розпізнавати свої емоції, давати їм назву та проявляти їх.

У результаті тренінгу діти отримали позитивні емоції та здобули корисний досвід.

<https://www.adm-pl.gov.ua/news/v-oblasniy-biblioteci-dlya-yunactva-v-poltavi-pracyuie-kimnata-terapiyi-igrashkoyu>

**У Полтавській обласній бібліотеці для юнацтва імені Олеса Гончара працює кімната терапії іграшкою.
19.02.2023**

Директор закладу Світлана Сичова говорить, що після початку повномасштабної війни бібліотека розширила функції та стала прихистком для дітей і їхніх батьків, які постраждали від воєнних дій. Значно збільшилася кількість відвідувачів, серед них чимало переселенців...

Головний бібліотекар відділу соціо-культурної роботи Валентина Гринько розповіла, що в межах проєкту такі кімнати започатковані в багатьох містах України і навіть за кордоном, загалом понад 100 кімнат...

Довідково. Ідея створення терапії іграшкою належить психологині, арт-терапевтці Вікторії Назаревич, проєкт запропоновано командою ГО «Генофонд нації» та ініціативною групою «Інститут інтегративної арт-терапії» для мінімізації травматичного досвіду в дітей та людей інших вікових категорій, які постраждали від воєнного вторгнення, методами лялько- та ігротерапії.

<https://odessa-life.od.ua/uk/article-uk/baltska-biblioteka-pereformat-zastariloi-strukturi-v-aktivnij-gromadskij-centr>

**На що перетворили бібліотеку на Одещині: репортаж з Балти
23.02.2023**

Бібліотеки відживають? Ні! Відходить у минуле старий формат бібліотек. Натомість візитує формат громадських центрів. Такою є Балтська публічна бібліотека.

Комунальний заклад «Балтська публічна бібліотека» створений 2018 року на базі міської бібліотеки для дорослих. Це культурно-освітній простір, де започатковано сім інноваційних проєктів, і джерело ідей не міліє.

Укриття на час тривоги

Навіть в умовах воєнного часу тут пульсує життя. Бібліотека організувала нову послугу — «Бібліотечне укриття». Тут є вільний доступ до інтернету, психологічна підтримка, гарячий чай і доброзичливе спілкування. А ще – є різноманітні настільні та інтерактивні ігри.

Волонтерство

З самого початку широкомасштабного вторгнення закипіла волонтерська діяльність. Колектив готував для Збройних сил України м'ясні та рибні консерви. Але основною діяльністю стала випічка. На фронт було передано більше півтори тонни виробів: рогаляки, булочки, пиріжки та печиво.

Розмовляймо українською

– Як зазначила Ліна Костенко, нації помирають не від інфарктів. Спочатку їм відбирає мову, — каже завідувачка бібліотеки Ольга Бурбела. – Тож ми прагнемо допомогти всім подолати мовний бар'єр. Це нескладно робити у неформальній атмосфері та в компанії однодумців. Саме тому

публічна бібліотека спільно з закладами освіти Балтської міської ради започаткувала проект «Розмовляймо українською».

Вчителі української мови та літератури проводять тут цікаві та ефективні експрес-уроки з вивчення мови. [...]

Курси з «комп'ютерної грамотності»

Саме тут, на базі бібліотеки, діють комп'ютерні курси. Цей проект популярний і серед молоді, і серед старших.

Соціальні мережі та цикл відеороликів

«Що читають відомі та успішні люди Балтщини» – цикл відеороликів, де балтяни розповідають про свої літературні уподобання. Ці відеорозповіді розміщуються на сторінках бібліотеки у Фейсбуці та Інстаграмі, а також на персональному каналі на Ютубі.

А завдяки проекту «Балтщина в обіймах поезії» є можливість почути аматорські вірші членів літературних клубів, поетичні твори відомих українських авторів.

— У воєнні часи поезія набуває особливого значення: вона підіймає дух, допомагає долати труднощі, — каже відвідувач бібліотеки поет і журналіст Михайло Гершкович.

Дивосвіт клубів за інтересами

Створюючи клуб за інтересами, мали на меті зробити бібліотеку місцем спілкування і відпочинку, де можна отримати будь-яку інформацію та допомогу. Сьогодні можна стверджувати, що мету досягнуто. Клуби стали популярними.

Розпис різдвяних пряників

Цьогоріч запровадили нову традицію – розпис різдвяних пряників. Проводила майстер-класи «Новорічний настрій для ЗСУ» балтська майстриня Світлана Богопольська.

У створенні смаколиків взяли участь працівники та діти громадської організації центру розвитку дитини «Ладушки». Долучився і міський голова Сергій Мазур.

Солодощі — понад 800 імбирних пряників — відправили на фронт.

Нові проекти балтської бібліотеки

— Наразі бібліотека започатковує ще один проект — «Творчий хаос». Бібліотекарі розпочнуть з учасниками заняття малюванням на кшталт психологічного розвантаження, — ділиться планами Ольга Бурбела.

А ще тут проводяться лотереї, творчі та літературно-музичні вечори, бібліокафе.

Два роки тому Український інститут книги затвердив перелік відібраних бібліотек, які отримають книжкові видання для поповнення фондів. До цього списку ввійшла і Балтська публічна бібліотека. Відтак фонд загалом поповнився 1800 примірниками, і на сьогодні їх кількість становить 230 тисяч екземплярів.

— Чи є сьогодні ще невирішені питання? — запитую завідувачку.

— Так, є. Ми плануємо облаштувати територію закладу. Має бути тут і літня альтанка, і бібліокафе. Місцева влада підтримує наші плани, — ділиться пані Ольга. — Сподіваємось, що всі задуми після Перемоги України будуть втілені в життя.

<https://shpalta.media/2023/02/23/u-chernivcyax-unicef-vidkriv-prostir-dlya-ditej-foto/>

**У Чернівцях UNICEF відкрив простір для дітей.
23.02.2023**

Тут можна отримати психологічну, медичну, а також юридичну допомогу.

У Центральній дитячій бібліотеці відбулося відкриття дитячої точки UNICEF Спільно. Локація працюватиме щодня з 9:00 до 18:00.

Директорка департаменту соціальної політики Наталія Фрунзе каже, що це не перша співпраця міста з дитячим фондом ООН.

«З міжнародною організацією UNICEF ми працюємо з початку повномасштабного вторгнення. Фонд допомагає гуманітарною допомогою у дитячому осередку, на вулиці Івана Франка, 29», — каже очільниця департаменту.

За словами пані Наталі, у Чернівцях буде ще один такий простір. Вона додає, що за попередньою інформацією, дитяча точка функціонуватиме протягом шести місяців.

«В дитячій поліклініці на Проспекті Незалежності теж буде така локація... Проект точно розрахований на пів року. Проте, (після його завершення, – ред.) дитяча кімната залишиться за Чернівецькою територіальною громадою, за бібліотекою», — каже очільниця департаменту.

Директорка Чернівецької централізованої бібліотечної системи Галина Пухальська, у коментарі для Шпальти зазначила, що приміщення дитячої бібліотеки обрали дарма.

«Це єдина бібліотека, яка знаходиться в типовому приміщенні. Її спроектували як бібліотеку. Всі решта приміщень не пристосовані. А ця простора, можна розмістити багато дітей. Ще й розташована в спальному районі», — розповідає директорка бібліотеки.

Відповідальний за дитячу точку UNICEF Спільно Ігор Скринник каже, що схожі локації є і в інших містах України. Він підкреслює, що простір більше спрямовує свою роботу на внутрішньо-переміщених дітей.

«Таких точок є вже понад сто по всій Україні... Ми зосереджені більше на дітках, які постраждали внаслідок воєнних дій. Хочемо такою невеличкою дитячою кімнатою розрадити їх», — каже пан Ігор. [...]

<https://suspilne.media/374822-u-cerniveckij-oblasti-vidkrili-prostir-dla-ditej-so-tam-robitimut/>

У Чернівецькій області відкрили простір для дітей: що там робитимуть

Ю. Трач

04.02.2023

У Сторожинці Чернівецького району відкрили дитячу точку "Спільно". Це простір для дітей, де їм безкоштовно надають послуги педагогів і лікарів та проводять розважальні заходи.

Про це повідомили на Facebook-сторінці Сторожинецької міської ради.

У точці з дітьми працюють педагоги, аніматори та психологи. Вони організують майстер-класи з малювання та декоративного мистецтва, гуртки, настільні ігри та розваги.

Простір відкрили представники міжнародної організації "UNICEF" — вони також інформують батьків, яку допомогу пропонує організація в громаді, надають консультації педіатрів та терапевтів і соціально-психологічну підтримку. Також тут працюють юристи, які консультують людей, постраждалих від військових дій.

Простір працює у центральній бібліотеці на вулиці Федьковича, 15 з 9:00 до 18:00.

<https://suspilne.media/384743-ak-adaptuvalasa-do-voennih-realij-zitomirsk-oblasna-universalna-naukova-biblioteka-imeni-olega-olzica/>

Як адаптувалася до воєнних реалій Житомирська обласна універсальна наукова бібліотека імені Олега Ольжича

О. Ковальчук

14.02.2023

[...] Адаптація до реалій роботи в умовах воєнного часу

З 23 березня 2022 року бібліотека почала надавати послуги читачам.

"В умовах постійних повітряних тривог, ускладненої ситуації з роботою громадянського транспорту, бібліотекарі шукали оптимальні шляхи для надання бібліотечних послуг користувачам, які йшли до бібліотеки не лише за книжками, а й за спілкуванням, порадами, полегшенням психологічного стану, – розповідає директор обласної універсальної наукової бібліотеки імені Олега Ольжича Василь Врублевський. – У 2022 році бібліотека провела сотні заходів: презентації книг, художні і фотовиставки, майтер-класи, заняття в клубах за

інтересами та творчих гуртках, круглі столи та читацькі конференції з актуальних питань сьогодення".

Центр підтримки переселенців

Якщо в перші місяці воєнного стану читачів у бібліотеці було мало, то вже у травні їх кількість почала збільшуватися за рахунок розширення бібліотечних послуг для користувачів, зокрема, співпраці з громадськими організаціями і благодійними фондами.

"Сьогодні бібліотека воєнного часу – це не тільки книжки, а й центр підтримки найбільш постраждалих від війни людей, місце спілкування задля особистого та фахового розвитку, творчості та відпочинку, – розповідає Василь Врублевський. – Спільно з благодійним фондом "Карітас-Житомир" реалізували низку проєктів для переселенців:

- "Арт-терапія" – творчі майстер-класи для дітей з родин внутрішньо переміщених осіб та молоді з обмеженими фізичними можливостями;
- "Смачна дитяча студія" – кулінарні майстер-класи для родин-переселенців;
- "Дозвілля іноземною" – дистанційні заняття з вивчення англійської та німецької мов;
- "Креативна лабораторія" – творчі майстер-класи для дітей та молоді;
- "Вітамінки радості" – заходи для дітей в онкогематологічному відділенні обласної дитячої лікарні;
- "Літній та осінній табір для дітей з родин ВПО".

Читацькі вподобання під час війни

Василь Врублевський каже, що реалії воєнного часу вимагають нових форм і рішень від бібліотек.

"Бібліотеки мають задовольнити запити користувачів не лише розмаїттям інформаційно-бібліотечних послуг, – каже Василь Врублевський. – Вони повинні стати центром спілкування і дозвілля відповідно до потреб громади. Сьогодні багато людей, зокрема, молодь, надають перевагу інформації у соціальних мережах та електронним виданням. Проте є й такі, які не бажають проміняти читання книги на інші заняття".

За словами Василя Врублевського, нині найбільшою популярністю користуються твори сучасних українських письменників.

"Читачі віддають перевагу творам Марії Матіос, Сергія Жадана, Лади Лузіної, Мирослава Дочинця, Василя Шкляра, Ліни Костенко, Світлани Таран, – розповідає Василь Врублевський. – Також користуються попитом:

- довідково-енциклопедичні видання;
- сучасна історична література;
- краснавччі видання наукової та науково-популярної тематики;

періодичні видання центральних та місцевих видань".

<http://spec-kor.com.ua/news/communities/5087-trostianetska-biblioteka-sered-peremozhtsiv-proektu-nova-storinka.html>

Тростянецька бібліотека серед переможців проекту "Нова сторінка"

О. Боровик

10.02.2023

Про це розповіла Євгенія Кравчук, співорганізаторка проекту.

Це був проєкт спільного з Жива сучасна бібліотека - БФ Бібліотечна країна проєкту «Нова сторінка». Це 8 надихаючих історій про людей і громади, які люблять книги та створюють дружній до читачів простір.

Отже, однією із 8 переможців стала Тростянецька публічна бібліотека, яка після місяця в окупації не тільки повернулася до життя, а й стала одним із найбільш відвідуваних молоддю місць у громаді.

Бібліотека зібрала навколо себе не лише людей, а й бібліотеки. До головної бібліотеки Тростянецької громади приєдналися 19 сільських бібліотек-філій. Послугами мережі користуються зокрема 112 внутрішньо переміщених осіб, серед яких 37 дітей.

Тут допомагають навчитися користуватися цифровими послугами, надають психологічну допомогу, безкоштовно навчають дітей англійській мові і проводять масу корисних активностей. У 2020 році бібліотека отримала грант від House of Europe на 77 990 тис.грн.

Кошти витратили на потужну цифрову апаратуру, що дало змогу відкрити віртуальну платформу та повноцінно перейти в онлайн на час пандемії.

<https://ostroh.info/240-867/v-ostrozkii-bibliotetsi-tryvaie-proiekt-iz-pidtrymky-vpo/>

В острозькій бібліотеці діє проєкт із підтримки ВПО

О. Палаєвська

14.02.2023

В Острозькій дитячій бібліотеці реалізують проєкт «Центр добра». Його головна мета — допомогти українцям та українкам із тимчасово окупованих територій адаптуватися в Острозі.

Про це повідомили на сайті Острозької міської ради.

У лютому Центр працює двічі на тиждень. Протягом місяця тут встигли провести зустріч із психологом, геймерський турнір та перегляд

мультфільму. За словами фасилітаторки Вікторії Степанюк, на таких заходах діти й дорослі можуть налагодити міжособистісну комунікацію.

«Приїхавши в Острозьку громаду, представники благодійної організації “Рокада” оглянули приміщення, які найбільше підходять для реалізації проекту, та обрали нашу дитячу бібліотеку. Центр відкрили після Нового року, але на той час необхідного обладнання не було. Зараз же ми маємо телевізор, проєктор, плейстейшен, шведську стінку, ноутбуки», — розповідає Вікторія Степанюк.

До слова, заходи “Центру добра” можуть відвідати не лише внутрішньо переміщені особи, а й місцеві жителі та жительки.

<https://www.telegraf.in.ua/kremenchug/10115379-likuvannjaja-sobakami-u-kremenchuci-startuvav-kurs-kanisterapiji-dlja-ditej.html>

Лікування собаками: у Кременчуці стартував курс каністерапії для дітей

22.02.2023

Для соціально-психологічного супроводу дітей з інвалідністю використовують елементи анімало- та арттерапії, а також фізичну реабілітацію

20 лютого у Кременчуці стартував курс каністерапії, у межах якого волонтери спільно з кінологами та психологами проводитимуть ряд психологічних тренінгів з залученням собак. Такі заняття добре підходять для емоційної підтримки членів сімей Захисників і Захисниць (в тому числі загиблих), а також ветеранів війни.

Про це повідомили у КЗК «Кременчуцька міська публічна бібліотека».

Громадська організація «Молодіжна організація інвалідів, ветеранів війни (АТО) «Струни серця» (голова правління Сергій Чирва) та КЗК КМПБ об'єднали свої зусилля в проєкті «Радість дотику» задля розвитку методу реабілітації за допомогою анімалотерапії.

Діти з вадами мови, зору та слуху, а також діти-кінофоби (ті, що бояться собак) мають можливість проходити спеціальні тренінги. Для них доступні соціально-психологічний супровід з використанням каністерапії, арттерапії та фізичної реабілітації «Радість дотику». [...]

<https://pryutivka-community.gov.ua/news/1676959063/>

Проект "Підтримай жінку" крокує Приютівською громадою

21.02.2023

Друга зустріч - а саме психологічний семінар і майстер-клас з вишивки стрічками, пройшов днями у Центральній бібліотеці.

У його рамках для всіх учасниць було проведено психологічно - розвантажуюче заняття з вишивки картин атласними стрічками. Його модерувала відома олександрійська майстриня - Юлія Ладнева. Тобто кожна жінка, яка долучилася до заходу не лише пройшла ряд практичних психологічних вправ, а і практично займалася творчою роботою та познайомилася з давньою українською майстерністю з вишивки та декорування тканини і створення картин з різнокольорових стрічок.

До того ж, на всіх учасниць цього заходу чекало смачне пригощання, запашна кава, цукерки та чай, під час якого дівчата мали змогу краще познайомитися, розповісти свої історії життя, поділилися переживаннями та психологічними проблемами, обговорити наступні зустрічі, пропозиції, тощо.

Відзначимо, що реалізувати проєкт «Підтримай жінку» у Приютівській громаді вдалося дякуючи перемозі ГО «Творчість. Ініціатива. Енергія» у всеукраїнському конкурсі міні-грантів проєкту «Підтримка українського громадянського суспільства та волонтерських ініціатив», який реалізується Фондом «Освіта для демократії», та ГО «Наше Поділля», за фінансової підтримки Національного фонду в підтримку демократії.

<https://provce.ck.ua/u-cherkasakh-ditey-zaproshtuvati-na-bezkoshtovni-zaniattia-art-terapiiu/>

У Черкасах дітей запрошують на безкоштовні заняття арт-терапію

02.02.2023

У Черкаській центральній міській бібліотеці організували арт-терапію для дітей.

Проєкт «Простір впорядкованих емоцій» розпочали спільно з ДНЗ спеціального типу №29 «Ластівка».

На безкоштовні заняття запрошуюють дітей віком 6-10 років.

Практичний психолог Віта Бузько проводить цікаві заняття у формі гри, створює доброзичливу атмосферу, підбирає незвичайні матеріали для роботи. Бібліотекарі розповідають про книжкові новинки для дітей, проводять вікторини, знайомлять з дитячими журналами.

Арт-терапія або «лікування мистецтвом» - популярний засіб психотерапії, це універсальний прийом, який практично підходить всім, допомагає засобами мистецтва підтримати психологічно людей та дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

За детальною інформацією звертайтеся за тел.: 0671434119 Ткаченко Ірина; 0959295747 Бонюк Олена.

<https://odessa-life.od.ua/uk/article-uk/mi-razom-odeskij-proekt-na-dopomogu-litnim-ljudjam-vijni>

«Ми – разом!»: одеський проект – на допомогу літнім людям війни

18.02.2023

Голова громадської організації «Всеукраїнська спілка активного довголіття «ІТ-бабусі», творець проекту «Охоронці часу онлайн» (реалізується за підтримки Forum Civil Peace Service – Ukraine \forumZFD, Німеччина) журналіст Ольга Філіпова у читальній залі одеської бібліотеки імені І.Франка реалізує проект «Ми разом!»....

– «Ми разом!» – це зустрічі у рамках проекту Гуманітарного штабу зберігачів часу онлайн. Це насамперед підтримка тих, хто змушений був через війну залишити свої будинки і знайшов притулок у нашому місті – люди старшого віку та їхні рідні. Цим людям особливо важливим є спілкування, включення в життя в нових умовах, психологічна допомога, допомога у вигляді продуктивних наборів і ліків...

Наші зустрічі часто відбуваються в історичній будівлі бібліотеки ім. І.Франка (Книжковий провулок, 1). Зазвичай це відбувається щоп'ятниці. Тут збирається від 20 до 60 осіб.

...Співробітники бібліотеки приготували для тих, хто прийшов цього дня в читальний зал, історичний екскурс, пов'язаний із скорботною датою: дев'ять років тому, 18 лютого 2014 року, почалися розстріли на Майдані... Завершальний етап Революції гідності... Ні, це не лекція, це пронизлива розповідь про події новітньої історії України з використанням слайдів, свідчень, уривків із документальних фільмів.

Учасники проекту вшанували пам'ять Героїв Небесної сотні, їх познайомили з книжковими новинками, з подіями днів сьогоднішніх...

Далі – обов'язкове заняття із психологом Оленою Смагіною...

<https://mykyivregion.com.ua/news/ziteliv-irpenya-bezkostovno-konsultuvatime-brigada-psixologi-na-viini>

Жителів Ірпеня безкоштовно консультуватиме бригада "Психологи на війні"

13.01.2023

Протягом двох днів, 13 та 14 січня, з 10:00 до 15:00 у приміщенні Ірпінської міської бібліотеки безкоштовно буде працювати бригада "Психологи на війні"

Про це повідомляє інформаційний портал "Моя Київщина" з покликанням на "Ірпінський вісник", за інформацією депутатки Ірпінської міської ради Оксани Нечитайло.

Безкоштовні консультації відвідувачам планують надати лікарі, дитячий психолог, психотерапевт, кризовий психолог.

Також будуть проводити корисні лекції для всіх охочих жителів Ірпінської громади.

<https://sluga-narodu.com/ternopilka/news/biblioteka-u-lanivtsiakh-dopomahaie-pereselentsiam-ta-nadaie-psykholohichnyy-prykhystok/>

Бібліотека у Ланівцях допомагає переселенцям та надає психологічний прихисток

15.02.2023

Народна депутатка України Євгенія Кравчук розповіла про роботу Лановецької міської публічної бібліотеки. Нагадаємо, публічний простір є одним із переможців проекту "Нова сторінка", який політикиня реалізовує спільно із Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна.

Євгенія Кравчук каже, що під час війни бібліотека надає психологічний прихисток не лише мешканцям громади, а й внутрішньо переміщеним особам. Це, зокрема, жінки, які постраждали від насильства та родини, що переживають матеріальні труднощі.

— Тут для них реалізовано проект "Жіноче лідерство на шляху відновлення України" – психологічна та юридична підтримка, яка допомагає "стати на ноги" і знайти мету. Окрім того, тут є клуб активного довголіття для людей старшого віку, розмовний клуб англійської мови для дітей, безпечний дитячий простір, де можна гратися, брати участь у майстер-класах та навчатися, — зазначила депутатка.

Окрім цього, Лановецька міська бібліотека знайшла себе під час війни у допомозі людям і країні: провели низку благодійних концертів на підтримку ЗСУ, а працівники бібліотеки допомагають з пошуком житла та роботи переселенцям.

— У анкеті, як і решта наших переможців, написали, що мріють про нові книжки, адже власні фонди дуже застарілі та зношені. Впевнена, що подарунок від "Нової сторінки" (близько 50 книжок для дітей та дорослих, надрукованих незламними українськими видавництвами у 2022 році) порадує читачів і, можливо, заохотить ще когось подарувати книгу. Адже врешті, це найкращий подарунок, — наголосила Кравчук.

<https://procherk.info/news/7-cherkassy/108217-u-cherkaskij-tsentralnij-miskij-bibliotetsi-organizovano-art-terapiju-dlja-ditej>

У Черкаській центральній міській бібліотеці організовано арт-терапію для дітей

03.02.2023

Арт-терапія або «лікування мистецтвом» - популярний засіб психотерапії, це універсальний прийом, який практично підходить всім, допомагає засобами мистецтва підтримати психологічно людей та дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Проєкт «Простір впорядкованих емоцій» розпочали спільно з Дошкільним навчальним закладом спеціального типу №29 «Ластівка». Сьогодні актуальною арт-терапією є для всіх, а особливо для дітей. За допомогою мистецтва вони «відкриваються» та діляться своїми справжніми емоціями.

Віта Бузько - практичний психолог. Вона проводить цікаві заняття у формі гри, створює доброзичливу атмосферу, підбирає незвичайні матеріали для роботи.

Бібліотекарі розповідають про книжкові новинки для дітей, проводять вікторини, знайомлять з дитячими журналами.

Запрошуємо на безкоштовні заняття дітей віком 6-10 років.

За детальною інформацією звертайтеся за тел.:

0671434119 Ткаченко Ірина;

0959295747 Бонюк Олена.

Про це повідомляє департамент освіти та гуманітарної політики ЧМР.

<https://dnepnews.com.ua/culture/2023/02/28/290349.html>

Як працюють бібліотеки під час війни?

28.02.2023

В Дніпрі Науково-технічна бібліотека гірничо-металургійного комплексу України перетворилась в соціальний та освітній хаб для містян та вимушених переселенців.

Щотижня в бібліотеці проводяться безкоштовні заходи, різноманітні івенти, майстер-класи. Серед молоді та дорослої аудиторії великим попитом користуються український розмовний клуб, курси з домедичної допомоги, читацький студентський клуб, тренінги з медіаграмотності та еко освіти. Всі заняття мають практичний напрямок, без сухої теорії, лекції інтерактивні, з цікавими та оригінальними вправами.

Для проведення цих заходів бібліотека залучає різних фахівців – освітян, психологів, письменників, студентів, медиків, ІТ-фахівців. Всі вони – волонтери, готові ділитися своїми знаннями і досвідом.

Вже декілька місяців на базі бібліотеки працює Група психологічної підтримки для родин, постраждалих від бойових дій. З ними працює практичний дитячий та сімейний психолог, арт-терапевт.

Для ВПО бібліотека пропонує цілий перелік безкоштовних послуг – ксерокс, принтер, ламінування та переклад документів. Можна попрацювати за комп'ютером, в читальних залах є WI-FI.

Поки дорослі працюють, для малечі організували корисне дозвілля. Веселі квести, настільні ігри, студія 3D моделювання, паперовий моделінг, творчі майстерки.

Треба зазначити, що в бібліотеці є сховище, де можна перечекати повітряну тривогу.

З самого початку війни колектив бібліотеки долучився до волонтерського фронту. Плетуть маскувальні сітки, передають харчі, ліки для захисників. Для родин переселенців збирають одяг, дитячі речі, іграшки.

Всі охочі можуть завітати до бібліотеки, щодня, крім вихідних.

Адреса: Дніпро, вул.Вернадського, 23

Джерело: <http://litsa.com.ua>

http://yu.mk.ua/news/show/trening_psikhologichna_dopomoga%C2%A0pid_chas_viyuni?

Тренінг «Психологічна допомога під час війни»

13.03.2023

В Южноукраїнській міській бібліотеці постійний користувач, психолог Кривоногих Таїсія Вікторівна провела тренінг «Психологічна допомога під час війни».

Психологічний стан та психічне здоров'я під час війни є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу і паніку.

Психолог сформулювала корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

<https://rama.com.ua/klub-pochatok-psihosocialna-pidtrimka-litnih-sumchan/>

Клуб “ПоЧАТок” – психосоціальна підтримка літніх сумчан

Альона Касаткіна

24.03.2023

Сумський “Клуб для людей поважного віку “ПоЧАТок” заснували волонтери Сумської місцевої організації Товариства Червоного Хреста України.

Щоб зібрати членів клубу потрібне приміщення. Таким прихистком для проведення занять стали бібліотеки-філії Сумської централізованої бібліотечної системи, з якими був підписаний меморандум про співпрацю.

Діяльність клубу передбачає постійну роботу з уразливими верстами населення, а саме людьми поважного віку та інвалідами, особами, які опинилися у «соціальному вакуумі» завдяки військовим діям.

Напрямки роботи клубу: перша допомога, психологічна підтримка, творча майстерня, медіаграмотність...

Відтепер щосереди та щочетверга у більшості бібліотек нашого міста волонтерами Сумської МО ТЧХУ проводяться засідання клубу “ПоЧАТок”. З розкладом занять можна познайомитися на сторінці клубу.

Отримувати знання не пізно у будь-якому віці, тому відвідувачі клубу “ПоЧАТок” завжди радо вітають і з цікавістю слухають сертифікованих міжнародним Червоним хрестом тренерів. Заняття з мінної небезпеки проводить волонтер СМО ТЧХУ Олексій Величко, з основ надання першої медичної допомоги фахівець департаменту першої допомоги ТЧХУ Лариса Голубкова, отримують корисні навички самопомоги у стресових ситуаціях від фахівця департаменту психосоціальної підтримки ТЧХУ Юлії Гриценко, заняття творчої майстерні проводять керівник креативного клубу «Чемодан» Тетяна Косторна та волонтер Ольга Кібік.

На цих заняттях відвідувачки не просто отримують нові знання з психології, першої допомоги та мінної небезпеки, а й виготовляють ручні вироби. На цю діяльність у довоєнний, до пенсійний час просто не вистачало часу. Волонтерка Тетяна Косторна проводить лекції з історії живопису, знайомить членів клубу “ПоЧАТок” з життям і творчістю відомих художників, а потім усі разом вони намагаються створити власну картину у техніці. Ольга Кібік допомагає створити ляльку-мотанку власними руками, як іграшку, друга, оберіг...

Для тих літніх сумчан, хто має сторінки у соцмережах, відповідь питання, як потрапити на зустріч клубу, стає ще простішою. Щотижня на офіційній сторінці Клубу “ПоЧАТок” і Сумської МО ТЧХУ у Фейсбуці з’являється розклад занять з темами і адресами бібліотек. Вам лише потрібно обрати те, що вам до вподоби і зробити перший крок – прийти на зустріч. А далі, гарантують волонтери Клубу “ПоЧАТок”, вам сподобається і ви будете чекати наступних зустрічей з нетерпінням.

<https://procherk.info/news/7-cherkassy/108911-u-cherkaskij-bibliotetsi-vidbuvsja-psihologichnij-trening-dlja-vpo>

**У черкаській бібліотеці відбувся психологічний тренінг для ВПО
08.03.2023**

7 березня в Черкаська ОУНБ імені Тараса Шевченка пройшов психологічний тренінг для внутрішньо переміщених осіб.

Заняття провела психологиня французької гуманітарної організації Тріангль Женерасьйон Юманітер Ольга Кісера.

Зараз як ніколи потрібно тримати своє психологічне здоров'я у тонусі, адже в країні війна й не кожен може впоратися зі стресовими ситуаціями.

Тож учасники заходу навчалися зберігти емоційний баланс, долати власні страхи та боротися з негативними емоціями та станами.

<https://suspilne.media/409116-psihologichni-treningi-dla-pereselenciv-ak-ce-prohodit-u-rivnomu/>

**Психологічні тренінги для переселенців: як це проходить у Рівному
10.03.2023**

У Рівненській обласній бібліотеці щотижня проводять психологічний тренінг для переселенців. Психологиня Діана Савенко розповіла Суспільному, як за рік повномасштабного вторгнення змінився психологічний стан ВПО.

Щочетверга в обласній бібліотеці психологи благодійного фонду "Рокада" проводять групові заняття для переселенців. У групу набирають понад 20 людей з Харкова, Маріуполя, Сєверодонецька та інших міст, де велися бойові дії. [...]

Психологиня тренінгу Діана Савенко каже, що у переселенців за рік війни змінюється психологічний стан:

"На початку був стан замороження: очікування, паніки, у когось — агресії й злості, у когось, навпаки, багато страху, тривоги, погані сни. Група дає можливість відзеркалитися і почути, що в інших болить те саме. Та сама проблема з мовою чи та сама проблема у дітей в школі, чи та сама проблема знайти роботу в адаптації, інтеграції. І коли я чую, що в інших те саме — відбувається процес нормалізації. Що "я — нормальний", що "зі мною все добре", що "в інших людей ті самі проблеми" — це дає відчуття стабільності й опори в соціумі", — зазначила психологиня тренінгу Діана Савенко.

Психологічні тренінги для переселенців організує благодійний фонд "Рокада" та громадська організація Всеукраїнського об'єднання переселенців в обласній бібліотеці.

"Ми домовилися із благодійним фондом "Рокада", що будемо проводити такі зустрічі щочетверга. Бо є попит, люди шукають психологів і не кожна готова звертатися індивідуально до них. Тому групові зустрічі організуємо спочатку, а потім, якщо бачимо, що потреба, вони звертаються індивідуально, це в опитуванні вказують. І психологи вже індивідуально працюють з кожною, яка звернулася", — зазначила організаторка тренінгу Марина Павлюченко.

Щоб потрапити на тренінг, потрібно попередньо заповнити анкету у Telegram-каналі ["ВПО Рівне"](#).

<https://lutsk.rayon.in.ua/news/584482-u-bibliotetsi-v-lutsku-ditey-cherez-kazki-vchili-prozhivati-negativni-emotsii>

У бібліотеці в Луцьку дітей через казки вчили проживати негативні емоції

20.03.2023

У Волинській обласній бібліотеці для юнацтва учням 3-4 класів ознайомили з різновидами казок та показали, як проживати негативні емоції через терапевтичні казки.

Про це повідомили на сторінці бібліотеки.

У рамках проєкту «Долаючи розломи» 19 березня у бібліотеці відбувся тренінг за темою «Казки лікують» для учнів 3-4 класів, на якому головна бібліотекарка відділу абонементу Світлана Янчук ознайомила дітей з різновидами казок. Психолог фонду «Карітас Волинь» Еллада Пінкевич за допомогою терапевтичних казок Світлани Омеляницької показала, як екологічно проживати агресію, сум, біль, щоб не завдавати шкоди іншим, адже саме ці неправильно прожиті емоції найчастіше ведуть до конфліктів.

Діти створювали свої «Вулканчики емоцій», а потім скроплювали їх «Норвезьким дощем» після якого розфарбовували «Веселку радості і щастя».

<https://km-oblrada.gov.ua/biblioterapiya-dlya-ditej-ta-pidlitkiv-vpo/>
Бібліотерапія для дітей та підлітків ВПО

09.03.2023

Хмельницька обласна бібліотека для юнацтва стала своєрідним гуманітарним хабом для дітей та підлітків з сімей ВПО. Понад 3 тисячі

юних переселенців з Харкова, Херсона, Запоріжжя, Лисичанська, Краматорська, Чернігова, Маріуполя, Енергодара, кадети-прикордонники з м. Суми, які знайшли прихисток в м. Хмельницькому, стали учасниками різноманітних проєктів на базі бібліотеки в 2022 році.

Бібліотека в партнерстві з волонтерами Хмельницького міського товариства Червоного Хреста та Всеукраїнської благодійної організації АСЕТ, Хмельницьким молодіжним Центром в рамках програми “СпівДія заради Дітей” та за підтримки European Endowment For Democracy, ГО «Молодь за краще майбутнє», а також проєктом «Татохаб», що реалізується в рамках Програми ООН із відновлення та розбудови миру, працює в різних напрямках щодо психологічної підтримки, соціальної адаптації, національного виховання та сприяння творчому розвитку юної особистості.

Серед найбільш популярних та ефективних форм роботи – психологічні та мотиваційні тренінги, що допомагають дітям та підліткам позбутися негативних емоцій, спричинених війною, відновити їх психологічний баланс, сприяють формуванню власного позитивного мислення. Ця платформа працює на постійній основі та до участі в тренінгах весь час долучаються нові учасники.

Сприяють емоційному розвантаженню і інші комунікативні та дозвілєві форми роботи з цією категорією користувачів. Зокрема, бібліотечні фахівці постійно організовують батли з настільних ігор, вікторини «Впізнай Україну», квести тощо.

Окремим блоком можна виділити заходи українознавчого та народознавчого характеру. Впродовж року організовувались бібліотечні посиденьки «Прокачай свою українську», Андріївські вечорниці, вечори колядок та щедрівок, майстер класи з виготовлення писанок, «миколайчиків», купальських віночків, різдвяної атрибутики, зокрема вертепів. Вправлялись учасники бібліотечних зустрічей в зав’язуванні української хустки, розмальовуванні пряників та інші.

Своєрідною арттерапією стали заняття в студії пісочної анімації, мистецькі майстер-класи з виготовлення святкових листівок, оберегів для захисників, ляльки-мотанки, орігамі, самчиківського розпису, патріотичних браслетів, брошок, створення вишиванки з кольорового піску...

Програма обслуговування дітей ВПО цікава, насичена подіями, креативом. Щодня повертаємо дітям дитинство.

4. Додатки

5.

Довідкова інформація

Ознаки і причини стресу, класифікація

*Законодавча база, органи державної влади, методика,
протоколи*

Центри психологічної допомоги в Україні

Психологічна допомога українцям за кордоном