

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 2

**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

№ 2

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 проекту – психолог, доктор наук із соціальних
комунікацій **Горова С. В.**
Керівник проекту – 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. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами	5
Організація допомоги в регіонах України	59
Практичні поради	100
Організація психологічної допомоги військовим. Практичні поради	176
Психологічна допомога жінкам	220
Особливості організації психологічної допомоги дітям. Практичні поради	238
2. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій	293
3. Додатки	334
<i>Довідкова інформація</i>	<i>334</i>
<i>Ознаки і причини стресу, класифікація</i>	<i>334</i>
<i>Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи</i>	<i>335</i>
<i>Центри психологічної допомоги в Україні</i>	<i>335</i>
<i>Психологічна допомога українцям за кордоном</i>	<i>335</i>

1. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами

<https://ukurier.gov.ua/uk/articles/predstavleno-pershi-sim-proyektiv-dlya-mentalnogo-/>

**Представлено перші сім проєктів для ментального здоров'я
12.05.2023**

Під головуванням Прем'єр-міністра Дениса Шмигала за участі першої леді Олени Зеленської відбулося засідання Міжвідомчої координаційної ради.

Сім міністерств під час розширеного засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії росії проти України, презентували представникам центральної, регіональної влади, міжнародних організацій свої проєкти, підготовлені в межах ініціативи першої леді зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

Олена Зеленська наголосила, що піклування про ментальне здоров'я плекає нашу стійкість.

«Це наша здатність потужно відбивати щоденні атаки стресових чинників на психіку. Нова система послуг і сервісів у сфері охорони психічного здоров'я має бачити не категорії людей (внутрішньо переміщені особи, люди старшого віку, з інвалідністю, діти, ветерани й ветеранки тощо), а кожен окрему людину. І здобути результат, відчутний для людини, можна лише спільними діями. Адже компонент ментального здоров'я повсюдний та однаково важливий і в освітній галузі, і в соціальній, і в секторі безпеки та оборони, і в галузі культури. Психосоціальна послуга має бути поруч — у кабінеті сімейного лікаря, школі, ЦНАПі, центрі зайнятості, податковій, поліції, центрі соціальних послуг тощо. І це має бути не лише близько, а й гнучко», — цитує її слова Офіс Президента.

Важливість відновлення

На попередніх засіданнях Міжвідомчої координаційної ради було напрацьовано дорожню карту, проаналізовано підсумки аудиту потреб і ресурсів у сфері ментального здоров'я.

Прем'єр-міністр Денис Шмигаль наголошує, що необхідно визначити, які конкретні механізми можуть посилити стійкість кожної людини та відновити її ментальне здоров'я.

«Магістральний напрям — створення сервісів у громадах. Вони максимально наближені до людей, тому зможуть ефективно сприяти їхній адаптації та соціалізації. Не менш важлива роль обласних адміністрацій.

Дуже важливо й надалі будувати мережу сервісів та послуг, щоб реалізувати програму ментального здоров'я.

Уряд розпочав реформу медико-соціальних експертних комісій та військово-лікарських комісій. Вдячні парламенту за два ухвалені закони, які максимально спростять роботу комісій. Мінімум бюрократії, жодних черг для військових, ветеранів і поранених бійців під лікарськими кабінетами, доступність усіх державних сервісів — таких підсумків очікуємо від реформи. Маємо подбати про повернення кожної людини до повноцінного функціонування, спроможності самостійно дбати про себе і близьких», — цитує слова Дениса Шмигала департамент комунікацій Секретаріату Кабміну.

Алгоритми допомоги

Серед пріоритетних проєктів міністерств, представлених на засіданні Міжвідомчої координаційної ради, — проєкт Міністерства охорони здоров'я «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги». Охоплюючи всі верстви населення, він має допомогти наблизити послугу із психічного здоров'я на первинній та вторинній ланках медицини через сімейного лікаря. У разі необхідності лікар первинної ланки спрямує до вузькопрофільного фахівця. Завдання, яке лежить в основі **проєкту МОЗ**, — психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними.

У МОЗ зазначають, що ментальне нарівні з фізичним — невіддільна частина здоров'я загалом. А 70% українців відчувають стрес або сильну знервованість, понад 90% мають хоч би один із симптомів тривожних розладів. Ментальні порушення значно впливають на продуктивність людей, громад і економіку загалом. Втрати від проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, можуть сягати 4—5% ВВП. Тож відновлення людини нерозривно пов'язано зі сферою психічного здоров'я, і це має пряий вплив на відновлення економіки і країни загалом. На державному рівні є чітке розуміння важливості цього питання, а піклування про ментальне здоров'я має бути серед пріоритетів кожного українця.

Міністерство соціальної політики пропонує проєкт «Створення центрів життєстійкості в Україні», спрямований на психосоціальну підтримку жителів громад, фахівців першої лінії контакту, волонтерів.

Міністерство у справах ветеранів упроваджуватиме проєкт «Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)». Він передбачає цифрове рішення (створення мобільного застосунку) для підтримки захисників і захисниць, їхніх сімей під час повернення до мирного життя.

Міністерство оборони реалізовуватиме проєкт «Створення системи психологічного відновлення особового складу Збройних сил України RECOVERY», спрямований на психологічне відновлення

військовослужбовців і членів їхніх сімей, звільнених з полону, зокрема шляхом створення спеціалізованих центрів.

Міністерство внутрішніх справ створює алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених організаціях, щоб після надання екстреної психологічної допомоги на місці надзвичайного інциденту мати маршрут для перенаправлення такого постраждалого далі ланцюгом психосоціального супроводу.

Міністерство освіти і науки презентувало проєкт «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти». Він передбачає впровадження навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти — від дошкільної до вищої, а також трансформацію психологічної служби в системі освіти.

Міністерство молоді та спорту втілюватиме проєкт «Молодіжні центри та активні парки — частина екосистеми психічного здоров'я». Один з його компонентів — надання послуги із психологічної підтримки для дорослих, дітей та підлітків через платформу «СпівДія».

За підсумками засідання Міжвідомчої координаційної ради цим міністерствам доручено затвердити концепції пріоритетних проєктів та плани їх упровадження. А міністерствам культури та інформаційної політики, цифрової трансформації, з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, економіки, юстиції — розробити і представити на наступному засіданні Міжвідомчої координаційної ради пріоритетні галузеві проєкти.

Усі проєкти міністерств, як пазли, мають створити ланцюжок системи психосоціальної послуги, надаючи людині всеосяжний супровід.

<https://www.kmu.gov.ua/news/psykholohichni-posluhy-maiut-buty-dostupnumy-iakisnumy-ta-bezoplatnumy-viktor-liashko>

Психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними, — Віктор Ляшко

11.05.2023

Психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними. Саме це завдання лежить в основі пріоритетного проєкту МОЗ «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги», яке Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко представив на розширеному засіданні Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії РФ проти України (далі — засідання МКР).

За даними дослідження компанії «Градус», проведеним у вересні 2022 року, понад 70% українців відчувають стрес або сильну

знервованість. Разом із тим, нині понад 90% наших громадян мають хоча б один із симптомів тривожних розладів. Розвиток ментальних порушень значно впливає на продуктивність людей та громад й економіку загалом. Втрати від проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, можуть сягати 4-5% ВВП. Відтак, коли говоримо про відновлення людини, що нерозривно пов'язано зі сферою психічного здоров'я, це має прямий вплив на відновлення економіки, відновлення країни в цілому. На державному рівні є чітке розуміння важливості цього питання, разом із тим піклування про ментальне здоров'я має бути серед пріоритетів для кожного українця.

Саме про подальшу розбудову якісної системи надання послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки йшлося на засіданні МКР «Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: статус, план дій, виконання».

«Війна впливає на загальний психічний стан українців. Разом із тим ми маємо високий рівень стигматизації та часто приділяємо недостатньо уваги своєму психічному стану. Водночас ми розуміємо, що ментальне здоров'я українців, нарівні з фізичним, є невіддільною частиною здоров'я в цілому. Саме тому питання його збереження є надважливим. Піклуючись про ментальне здоров'я, ми плекаємо нашу стійкість, — зауважує Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко. — Ми поставили собі за мету удосконалити систему надання психологічної допомоги. І ми вже це робимо — задля того, щоб психологічні послуги були доступними, якісними та безоплатними для всіх, хто їх потребує».

Пріоритетний проект МОЗ України «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги» має на меті розбудову спроможності первинної та спеціалізованої (амбулаторної) ланок медичної сфери надавати доступні, своєчасні, якісні та безоплатні послуги з психічного здоров'я.

Для реалізації цього були визначені першочергові кроки — дорожня карта проекту. Серед іншого, зокрема, міністр назвав наступні:

масштабування навчання mhGAP²,

інформування пацієнтів та зниження стигми в медичному середовищі,

оновлення клінічного маршруту пацієнта та карти планового перенаправлення,

впровадження гарантованого пакету послуг на первинному та вторинному/амбулаторному рівнях меддопомоги та динамічне удосконалення. перегляд тарифу та обсягу послугу за пакетом,

розробка та впровадження пакета послуг на вторинному/амбулаторному рівнях,

налагодження взаємодії первинного і вторинного рівнів та інтеграція з сервісами у громаді, напрацювання ефективних алгоритмів перенаправлення пацієнтів.

Від реалізації проекту МОЗ пацієнти матимуть конкретні та відчутні переваги, як-то, наприклад, психологічна підтримка сімейного лікаря та доступність послуги за місцем проживання.

Для цього активно проводиться навчання медпрацівників основам психологічної допомоги. Так, протягом червня 2022 — квітня 2023 року навчання mhGAP пройшли понад 10000 сімейних лікарів та 13000 інших фахівців. А до кінця цього року, згідно з планами, онлайн-навчання пройдуть 15000 (60%) сімейних лікарів і 20000 інших фахівців. Ще 1500 сімейних лікарів пройдуть навчання mhGAP офлайн. Плани на період до кінця 2024: понад 70% навчених фахівців та побудова спроможної мережі із 1000 законтракованих із НСЗУ закладів.

Реновація системи надання психосоціальної послуги відбувається під гаслом міжвідомчої єдності та скоординованості. Адже компонента ментального здоров'я — повсюдна, однаково важлива і в освітній сфері, і в соціальній, і в секторі безпеки та оборони, і в сфері культури. Психосоціальна послуга має бути поруч з людиною — у кабінеті сімейного лікаря, школі, ЦНАПі, центрі зайнятості, податковій, поліції, центрі соціальних служб тощо.

Під час засідання МКР також розглянули проект постанови Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів підтримки цивільного населення в умовах збройного конфлікту». Крім того, свої пріоритетні проекти у сфері охорони психічного здоров'я представили інші міністерства.

Ці пріоритетні проекти міністерств – як пазли, що створюють ланцюжок всієї системи психосоціальної послуги, надаючи людині всеохоплююче супроводження.

Саме для того, щоб полегшити маршрут пацієнта та зробити психологічну допомогу максимально доступною для тих, кому вона потрібна, була розроблена та запущена глобальна програма підготовки сімейних лікарів mhGAP.

<https://mvs.gov.ua/news/mvs-maje-napracuyovanii-algoritm-nadannia-ekstrenoyi-psixologicnoyi-dopomogi-postrazdalim-vid-rosiiskoyi-agresiyi-igor-klimenko>

МВС має напрацьований алгоритм надання екстреної психологічної допомоги постраждалим від російської агресії - Ігор Клименко

10.05.2023

Про це заявив Міністр внутрішніх справ України Ігор Клименко під час засідання Міжвідомчої координаційної Ради (МКР) з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які

постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України. [...]

«За 14 місяців війни ми маємо, на жаль, великий досвід в роботі з постраждалими від агресії росії. Наші психологи завжди виїжджають на місце влучань ворожих ракет. Перша реакція людини – шок. У цьому стані важливо не дати їй, так би мовити, загубитися. Тож психолог обов'язково має бути поруч, - зазначив Ігор Клименко. - Також наші психологи не просто допомагають. Вони вже проводять маркування і як фахівці розуміють, кому потрібний буде подальший супровід».

Міністр також додав, що тут, як правило, «ниточка допомоги» обривається. Але наше завдання – продовжити її у вигляді повного циклу супроводу людей від моменту виявлення психотравми та надання екстреної допомоги до одужання. А це можливо лише у випадку ефективної співпраці між усіма залученими в цей процес відомствами в межах їх компетенції.

«Розуміючи важливість цих напрацювань, ми посилили профільний блок у МВС, створивши окреме Управління психологічного забезпечення. Тому що важливо зібрати фахівців, які розуміють специфіку завдання та знають шляхи подолання проблем. Але працювати над цим потрібно почати вже зараз. Ми обговорюємо алгоритми, які мають бути створені. У нас такий алгоритм роботи на місці подій у системі МВС вже є», - сказав Ігор Клименко.

Як повідомив Міністр, у ДСНС та Нацполіції працюють 500 психологів. 55% з них вже пройшли відповідні навчання у сфері ментального здоров'я за сприяння міжнародних партнерів. До кінця року підготують решту спеціалістів. Це буде основний базис у наданні населенню екстреної психологічної допомоги.

«Я переконаний: нам вдасться разом, використовуючи набутий практичний досвід, досягти головної мети – зберегти ментальне здоров'я нації та покращити якість надання психологічної допомоги населення як під час війни, так і після перемоги», - наголосив очільник МВС.

Також Міністр зазначив, що міжвідомча співпраця у цьому процесі є ключовою.

«Ми готові імплементувати наш досвід в алгоритм, напрацювати дієвий механізм передачі даних про людину, яка потребує подальшого супроводження. І ми будемо впевнені, що потерпілі отримають необхідну допомогу» - резюмував Міністр.

<https://nus.org.ua/news/26-ukrayinskyh-pidlitkiv-mayut-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-mon-prezentovalo-programu-psyhosotsialnoyi-ta-psyhologichnoyi-pidtrymky-na-2023-2024-roky/>

26% українських підлітків мають посттравматичний стресовий розлад – МОН презентувало програму психосоціальної та психологічної підтримки на 2023-2024 роки

11.05.2023

У межах ініціативи Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?” відбулося розширене засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я. Різні міністерства презентували свої проєкти, що загалом створюють ланцюжок системи психосоціальних послуг.

Про це повідомляє Міністерство освіти і науки України.

У 26% українських підлітків уже виявлено посттравматичний стресовий розлад, такі дані надає дослідження Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України. Як зазначили в МОН, це великий виклик для нашої держави та суспільства, яке подекуди й досі лікується від травм минулого.

Міністр освіти і науки Оксен Лісовий презентував проєкт МОН – “Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти”. Він передбачає впровадження навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти – від дошкільної до вищої, а також трансформацію психологічної служби в системі освіти.

На своїй сторінці у Facebook міністр так окреслив перспективи роботи на найближчі два роки:

“Що пропонуємо зробити у 2023-2024 роках?”

Через освітній процес допомогти українцям сформувати навички піклування про психічне здоров'я та вміння діяти в надзвичайних і кризових ситуаціях.

Ще один крок – трансформація психологічної служби в системі освіти. Це потрібно для якісного психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу: вихованців, учнів, студентів, педагогічних працівників і батьків”.

Оксен Лісовий додав: “Ми бачили, як наші педагоги проводили заняття з окопів та пунктів незламності. Бачили, як наші діти можуть спокійно пакувати рюкзачок і спускатися до укриття під час повітряної тривоги. Тож часом може здаватися, що психіка вже адаптувалася, а ми є чемпіонами у питанні збереження ментального здоров'я. Однак нам всім складно – і це нормально. Ми дуже стійкі. Тепер цю стійкість потрібно зробити суперсилою”.

<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3707019-zelenska-zustrilas-z-prezidentkou-evrokomisii-govorili-pro-psihologicnu-reabilitaciju-ditej.html>

Зеленська зустрілась з президенткою Єврокомісії – говорили про психологічну реабілітацію дітей
09.05.2023

Євросоюз запропонував експертну допомогу під час розробки програми психологічної допомоги для дітей з України, які мають досвід війни.

Про результати зустрічі з президенткою Європейської комісії Урсулою фон дер Ляєн повідомила перша леді Олена Зеленська в Телеграмі, передає Укрінформ.

"У центрі уваги – психологічна реабілітація українських дітей. Маленькі українці переживають складний період через події війни: навчання у бомбосховищах, переїзд до нових країн, нестача спілкування з рідними та друзями тощо. А також є 364 дитини, яких Україна повернула з росії. Вони пережили викрадення, розлуку з близькими, намовляння, що "нікому в Україні не потрібні", погрози і навіть фізичне насильство", - написала вона.

Зеленська зазначила, що фон дер Ляєн запропонувала експертну допомогу ЄС, а сама унікальна програма допомоги українським дітям буде напрацьована вітчизняними фахівцями – "так само як вони вже це роблять для психологічного табору, де реабілітують дітей, котрі втратили на війни близьких".

Перша леді підкреслила, що у відповідь на страшний досвід війни в Україні формується потужна психологічна допомога, щоб "ніхто не залишився з пережитим сам на сам".

<https://koda.gov.ua/olena-zelenska-v-izrayili-zustrilasya-z-pershoyu-ledi-ta-prezydentom-krayiny/>

Олена Зеленська в Ізраїлі зустрілася з першою леді та президентом країни
20.06.2023

Перша леді України Олена Зеленська в межах візиту до Держави Ізраїль зустрілася в Тель-Авіві з першою леді країни Міхаль Герцог та Президентом Ізраїлю Іцхаком Герцогом. Розмова була присвячена гуманітарним питанням, зокрема допомозі постраждалим від війни дітям та проблемі лікування посттравматичних станів....

Перші леді обговорили деталі продовження співпраці у створенні Всеукраїнської програми ментального здоров'я. У її межах під патронатом Міхаль Герцог українські фахівці навчаються в ізраїльських колег надання психологічної допомоги.

«Близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки й допомоги. Подолати цей виклик лише наявними силами й навичками психіатрів і психологів неможливо. Тому одним із пріоритетних напрямів Всеукраїнської програми ментального здоров'я є масштабне навчання фахівців першої лінії контакту навичок самопомоги та першої психологічної допомоги, а фахівців спеціалізованої ланки – навичок роботи з особливими категоріями: людьми з ампутаціями, тими, хто пережив насильство, полон і тортури. Ізраїльські організації стали надійними партнерами в цьому напрямі», – сказала дружина Президента України.

Вона відзначила, зокрема, такі результати спільної роботи:

- Ізраїльський центр травми та стійкості NATAL провів шість відкритих безкоштовних вебінарів, які наживо прослухали понад 2 тис. українських фахівців. Серед опрацьованих тем: як відновитися після пережитих травматичних подій, перша емоційна допомога в екстрених ситуаціях, робота з ПТСР, робота з особами, які постраждали від сексуального насильства під час війни, особливості роботи з людьми з ампутуваними кінцівками тощо.
- Навички самопомоги та первинної підтримки у кризових ситуаціях від Israel Trauma Coalition опанували близько 3 тис. фахівців МВС, працівників секторів освіти та соціальної допомоги, «Укрзалізниці», «Укрпошти» та «Ощадбанку», підприємств критичної інфраструктури. Нещодавно завершився курс Israel Trauma Coalition для фахівців центрів зайнятості, у межах якого підготовлено 56 тренерів; до кінця року нові навички буде поширено серед 3 тис. кар'єрних радників.
- 57 українських фахівців прослухали 94 години тренінгових занять від ізраїльських фахівців, представників міжнародної неурядової гуманітарної організації IsraAID (проект «Психосоціальна підтримка під час війни»). Суть проекту – інтеграція фахівців у заклади охорони здоров'я для допомоги людям, які перебувають на довготривалому лікуванні, а також медперсоналу. Із січня 2023 року спеціалісти почали працювати в лікарнях Дніпра, Вінниці та Київської області (всього 14 закладів).
- Для засвоєння навичок першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях від фахівців Israel Trauma Coalition учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів» відрядили 130 тренерів. Станом на зараз ці тренери поширили знання серед 10 тис. працівників компаній. [...]

https://www.rada.gov.ua/news/razom/235343.html?fbclid=IwAR3gH84V7k6vmHDtVtynBuYIU_tJrEfGdW_d1a2IK8pDIszj0fNILtprOc

Верховна Рада України прийняла Закон щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу
11.04.2023

Верховна Рада України 11 квітня 2023 р. прийняла в цілому проект Закону «Про внесення змін до статті 51 Закону України “Про повну загальну середню освіту” щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу (реєстр. №8378).

Законом внесено зміни до статті 51 Закону України “Про повну загальну середню освіту”, якими до обов’язкового щорічного підвищення кваліфікації педагогічних працівників шляхом перерозподілу кількості годин, передбачених для цього, виділено не менше 10 відсотків загальної кількості годин на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у питанні надання психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Прийняття відповідних змін зумовлено тим, що повномасштабна війна російської федерації проти України критично впливає на стан психологічного здоров’я учасників освітнього процесу та безпосередню організацію навчання. Зокрема, частина учнів перебували чи перебувають безпосередньо в зоні бойових дій або на тимчасово окупованій території, а отже стали свідками фізичного, сексуального чи психологічного насильства, інших психотравмуючих подій, тому сучасний педагог має володіти інформацією щодо психологічної травми та техніками допомоги здобувачам освіти, має вміти організовувати освітній процес, у тому числі в укритті, спілкувалися з дітьми, що пережили психотравмуючі події чи втратили близьких, мати компетентності щодо побудови уроку з врахуванням виключення певних потенційно травмуючих для дитини тем.

https://zakononline.com.ua/documents/show/518369__743135

Наказ МОН України Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти "Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом"

15.05.2023

<https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny/ty-yak-startovala-vseukrayinska-programa-mentalnogo-zdorovya>

«Ти як?» – стартувала всеукраїнська програма ментального здоров’я

03.04.2023

За ініціативою першої леді Олени Зеленської розпочалася всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» , яка покликана створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними способами та дієвими механізмами підтримати українців у складні часи повномасштабної війни.

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Матеріали щодо **самодопомоги та підтримки інших** доповнюються на сторінці [за посиланням](#), вже зараз там доступні:

– **Базові навички турботи про себе та інших.** Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».

– Розділ «Етика взаємодії у період стресу» у «Довіднику Безбар'єрності» – вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.

– **Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок.** Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.

– **Відеоролики про те, як перемогти стрес.** Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почуваєшся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.

– **Важливі навички у періоди стресу.** Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самодопомоги у часи переживання стресових подій.

– **Додаток BetterMe: Mental Health,** де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

– **Вебінари від ізраїльських фахівців.** Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР; яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

– **Підтримка ПОРУЧ – групові та індивідуальні психологічні консультації.** Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.

– **Мультижанровий спецпроєкт «Жити далі»** – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проєкту є практичні поради та рекомендації фахівців.

– **Поради психологів у прямому етері.** ГО «Безбар’єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров’я на теми, що зараз найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.

– **Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров’я та психосоціальної підтримки.** Визначення цільових груп населення, що потребуватимуть найоперативнішої реакції з боку системи охорони ментального здоров’я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямків і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки ментального стану громадян.

– **Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров’я.** Виявлення «білих плям» на мапі послуг з охорони ментального здоров’я, ревізія використання ресурсів, визначення напрямків сприяння (зкладам, установам, групам осіб тощо) у вирішенні організаційних, інфраструктурних, кадрових та інших проблем. Аналіз динаміки взаємодії державних органів і недержавних установ у сервісах з надання психосоціальної підтримки.

– **Міжнародний досвід.** Акумулявання даних щодо основних принципів побудови систем психічного здоров’я у розвинених країнах світу. Аналіз успішного та негативного досвіду та наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані для покращення системи охорони ментального здоров’я в Україні

– **Дослідження психологічного стану українців.**

Гарячі лінії психологічної допомоги:

- Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні [тут](#)
- Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія емоційної підтримки MOM – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)

- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 332 029 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Довідково

Згідно з соціологічними опитуваннями, понад 90% українців мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а понад 50% – перебувають в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних з психічним здоров'ям. 40-50% громадян, за оцінками спеціалістів, потребуватимуть психологічної допомоги та психосоціальної підтримки різного ступеня інтенсивності.

Рівень споживання антидепресантів у 2022 роком сягнув піку, а на безрецептурні заспокійливі засоби українці щомісяця витрачають близько 300 млн грн*.

**Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я. (дослідження проведено у межах роботи над Всеукраїнською програмою ментального здоров'я)*

– Попри важкі обставини повномасштабної війни, **суб'єктивна оцінка власного психологічного благополуччя українців є досить високою** – 6,7 бали з 9 можливих. Майже половина (41%) вважають свій ментальний стан цілком задовільним.

– **31% українців не вважають свої ментальні проблеми вагомими і важливими для інших, особливо в умовах війни** – наразі це основний бар'єр до звернення за психологічною допомогою.

– **66% респондентів не знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності.**

– **3-5 млн пацієнтів додатково: кількість психічних розладів (зокрема середніх і тяжких) та потреб в охороні психічного здоров'я зросла на 70%.**

Дослідження [«Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни»](#) проведено соціологічною компанією Gradus Research у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

<https://mon.gov.ua/ua/news/vidbulasya-strategichna-sesiya-koordinaciya-spromozhnist-stalist-shodo-vprovadzhennya-programi-mentalnogo-zdorovya-ti-yak>

Відбулася стратегічна сесія «Координація. Спроможність. Сталість» щодо впровадження програми ментального здоров'я «Ти як?»

13.04.2023

11-12 квітня 2023 року у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» відбувся воркшоп «Координація. Спроможність. Сталість» за участю заступника міністра освіти і науки Андрія Вітренка. [...]

Дводенна стратегічна сесія «Координація. Спроможність. Сталість» передбачала ознайомлення, фахову експертизу й тестування пріоритетних проєктів окремих міністерств і відомств задля подальшого скоординованого напрацювання деталізованого механізму, що дозволить уявити, який вигляд повинна мати державна послуга із психосоціальної підтримки, а також зробити її відчутною для громадян, які таку послугу потребують.

«Уже понад рік українці кожен на своєму фронті продовжують боротися з російською навалою з єдиною метою – перемогти, звільнити територію України. Але заради майбутнього потрібно пам'ятати й про важливість психоемоційного стану в усіх сферах діяльності, зокрема це має стати важливою складовою освітнього процесу. Саме здобувачі, педагогічні працівники взяли на себе відповідальність і готовність формування освіченої нації попри всі загрози й виклики. Тому надважливо забезпечити для кожного учасника освітнього процесу необхідну підтримку та допомогу», – зазначив Андрій Вітренко.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою першої леді Олени Зеленської зумовлена потребою у психосоціальній підтримці щонайменше у 15 млн громадян, які, за даними МОЗ, відчують погіршення психоемоційного стану.

Мета програми:

1. навчити українців піклуватися про ментальний добробут і «бути у себе на часі»;
2. створити дієву державну систему психосоціальної підтримки та супроводження для громадян, які потребують фахової допомоги.

«Коли ми будемо чітко розуміти, як і куди потрапляє людина, хто це фінансує, яка якість послуг, хто їх надає і за якими протоколами. Якщо подумаємо про всі ці наче дрібні, механічні, технічні речі, тільки тоді у нас з'явиться послуга – якісна послуга», – наголосила заступниця голови Офісу Президента України Юлія Соколовська.

Довідково

Супроводження розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» забезпечує Координаційний центр психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України за експертного

партнерства та підтримки ВООЗ. Майданчиком для ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги при Кабінеті Міністрів України....

<http://4uth.gov.ua/chomu-z-psyhologom-krashhe/>

**Потурбуйся про ментальне здоров'я
06.05.2023**

[Всеукраїнська програма ментального здоров'я](#)

За ініціативою першої леді Олени Зеленської створено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?».

Місія проєкту – зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців. [...]

Комунікаційні майданчики Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»:

Спеціальна сторінка – <http://howareu.com>

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber

<https://invite.viber.com/?g2=AQAyHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок. Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.

[Переглянути інші відео Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як?](#)

[Поради психологів у прямому ефірі](#)

Громадська організація «Безбар'єрність» на своєму Фейсбуці наживо спілкується з фахівцями та фахівчинями у сфері психічного здоров'я на теми, що зараз найбільше турбують українців.

Долучайтеся щосередини о 12:00, ставте свої запитання та отримуйте експертні відповіді.

[Вебінари від ізраїльських фахівців.](#) Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР;

яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ

[Додаток BetterMe: Mental Health](#), де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

([GooglePlay](#), [AppStore](#))

[Svitlo – Медитації українською](#)



Svitlo чудово підходить як початківцям, так і тим, хто вже давно медитує. Якщо ви вперше відкриваєте для себе медитацію, пройдіть наш безкоштовний курс «Медитація для початківців». Ви знайдете його в розділі «Курси».

В застосунку працює розумна система рекомендацій медитацій відповідно до вашого емоційного стану.

ДОПОМОГА ОН-ЛАЙН

[Підтримка ПОРУЧ](#) – групові та індивідуальні психологічні консультації. Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.



TEENERGIZER! **[Консультування однолітків](#)** – це не єдиний спосіб, яким Тінерджайзер допомагає підліткам і молодим людям, які постраждали від війни. Організація також проводить групи підтримки для молоді, яка живе з ВІЛ, і виступає за зміни законодавства в Україні, які розширять доступ молоді до лікування психічного здоров'я.



[Психологічна підтримка для потребуючих](#)

Індивідуальні та групові психологічні консультації, проведення просвітницьких та інформаційних заходів для кожного українця, хто потребує психологічної допомоги.

<https://phc.org.ua/news/yak-otrimati-psikhologichnu-dopomogu-marshrut-pacienta-vid-moz>

**Як отримати психологічну допомогу: маршрут пацієнта від МОЗ
09.05.2023**

Українці мають можливість отримати психологічну та психіатричну допомогу в медзакладах країни безоплатно. Де і в який спосіб це можна зробити, розповідає Міністерство охорони здоров'я.

Звернутися до свого сімейного лікаря

Сімейний лікар проведе базовий скринінг і надасть базову психологічну допомогу, а за потреби скерує до вузького фахівця – психолога, психотерапевта чи психіатра.

Якщо в умовах війни ви втратили зв'язок зі своїм сімейним лікарем (наприклад, через вимушене переселення), ви можете звернутися до іншого сімейного лікаря за місцем свого фактичного перебування – для цього не потрібно підписувати декларацію.

Звернутися до лікаря «первинки», який пройшов спеціальне навчання

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я близько 10 000 лікарів первинної ланки надання медичної допомоги – сімейні лікарі, терапевти, педіатри – отримали сертифікати про навчання з ведення поширених психічних розладів та можуть надавати кваліфіковану психологічну допомогу людям із психічними розладами.

Крім того, вже понад 330 медзакладів «первинки» надають психологічні послуги за новим пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» у межах програми медичних гарантій, тобто безоплатно.

Знайти один з таких медзакладів і записатися на прийом до лікаря можна на дашборді НСЗУ (ліворуч на сторінці слід скинути всі фільтри, а у полі «Група послуг» – обрати пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» – п. 51).

Якщо скористатися дашбордом немає можливості, знайти найближчий до вас медзаклад, який надає психологічну допомогу в межах вказаного пакета, можна через контакт-центр НСЗУ за номером телефону 16-77.

Також можна самостійно звернутися до вузького фахівця з психічного здоров'я

У разі потреби можна самостійно звернутися до психолога у закладі охорони здоров'я або лікаря-психіатра. Для самозвернення до цих фахівців направлення не потрібне. Надання психологічних послуг в закладах охорони здоров'я є безоплатним. Це передбачено в межах програми медичних гарантій і фінансується Національною службою здоров'я України (НСЗУ).

Щоб знайти медзаклад, в якому приймає потрібний вам спеціаліст, зверніться до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або через контакт-центр Міністерства охорони здоров'я за номером 0-800-60-20-19.

Звернутися до приватного фахівця

Наразі в Україні працює дуже багато міжнародних проєктів, які в якості гуманітарного компонента надають послуги з охорони психічного здоров'я, психологічної допомоги, психосоціального супроводу. Інформацію про них можна знайти в інтернеті, соціальних мережах, ЗМІ, через знайомих або в інший спосіб. Натомість будьте уважними й перевіряйте інформацію щодо компетентності спеціаліста, до якого плануєте звернутися по психологічну допомогу. У МОЗ наголошують на необхідності запитувати у фахівця документи, які підтверджують освіту.

Зважайте, що послуги приватних фахівців можуть бути безоплатними, частково безоплатними (наприклад, безоплатна лише перша зустріч) або платними. Тому варто завчасно дізнатися про вартість і умови надання психологічної допомоги, якщо ви звертаєтесь до приватного психолога.

<https://ukrainian.voanews.com/a/jak-ne-vtratyty-pokolinnja/7109059.html>

**Як не втратити покоління? Американський і філіппінський досвід може допомогти ментальному здоров'ю мільйонів українців
25.05.2023**

Уроки, отримані фахівцями у Філіппінах, зможуть допомогти Україні не згаяти час для вирішення проблем ментального здоров'я, які заподіяла війна, ввадають члени міжнародної комісії, які працюють в рамках програм Центру стратегічних і міжнародних досліджень CSIS.

25 травня у Центрі обговорили основні труднощі, з якими стикається Україна через вплив війни на інфраструктуру охорони здоров'я, а також йшлося про підтримку зусиль першої леді Олени Зеленської щодо зміцнення психічного здоров'я та ролі, яку психічне здоров'я відіграватиме у відбудові України.

Сміливість і стійкість українців заважає їм звернутися по психологічну допомогу

Згідно з опитуваннями ООН, українці самі свідчать, що найбільший вплив війна Росії здійснила саме на їхній моральний стан і ментальне здоров'я, розповіла посолка України в США **Оксана Маркарова**.

"Втрата членів родини, зіткнення із звалтуванням, тортурами, жахливими звірствами, знищення власності, весь стрес, викликаний неспровокованою та виправданою війною Росії, призвели до глибокого тягара для психічного здоров'я, що може мати довгостроковий вплив на наше суспільство", - каже Маркарова.

За її словами, стигматизація залишається основною перешкодою для пошуку психологічної підтримки українцями, які і до війни не мали звички консультуватися з фахівцями.

Третина українців досі не вважають свої проблеми достатнім приводом для звернення за професійною психологічною допомогою, каже дипломатка...

Вона також нагадала, що Олена Зеленська звернулася по допомогу та підтримку уряду США та запросила американських спеціалістів. Понад 60 українських фахівців уже пройшли спеціальне навчання за американською програмою. [...]

Починаючи з школи: проекти зі створення безпечного простору для дітей

Аманда Нгуєн, доцентка Університету Вірджинії торкнулася теми здоров'я дітей мігрантів – покоління, яке виростає за кордоном та ризикує втратити свої традиції і мову. [...]

За словами експертки, одним з найважливіших напрямків є психосоціальна програма для молоді "Простір, дружній до дітей" або "Безпечний простір". Йдеться про створення належного середовища в освітній сфері завдяки спеціальній підготовці шкільних консультантів. "Це багаторівнева підтримка і ми вже бачимо, як це дійсно може трансформувати систему для подолання криз", - розповіла науковиця.

Концепції психічного здоров'я та спілкування з учнями включають чіткі інструкції щодо, наприклад, управління стресом, регулювання емоцій, вирішення соціальних проблем.

Вони працюють на шкільному рівні, а вчителі проходять підготовку для набуття навиків виявляти проблеми у своїх учнів і співчутливо реагувати на них у класі. Далі – справа за груповою та індивідуальною підтримкою.

Шкільний рівень допоможе орієнтуватися і на сім'ї, - каже Нгуєн. Оскільки усі прояви учнів можуть бути симптомом невирішених потреб у підтримці їхніх сімей.

20 мільйонів для психологічного здоров'я українців від Google

Експерти наголосили на важливості спільнот та приватного партнерства у галузі психічного здоров'я, зокрема, наприклад щодо благодійних внесків. Так, нещодавно компанія Google пожертвувала 20

мільйонів доларів на потреби психологічної підтримки постраждалих від війни – розповів **Ерл Гаст**, президент міжнародної організації з покращення якості охорони здоров'я, соціальних послуг і медичної освіти в усьому світі URC (University Research Co.).

Гаст також говорив про важливість підходів до психічного здоров'я, орієнтованих на громаду. Успішний досвід наразі мають фахівці у Філіппінах, де йдеться саме про рівень роботи з громадами, включаючи протидію зловживання наркотиками та алкоголем.

За підтримки американської Агенції з міжнародного розвитку США USAID через глобальний проект охорони здоров'я такий досвід зовсім скоро зможе бути впроваджений і в Україні, повідомив Ерл Гаст. [...]

Втрачене пострадянське покоління: не повторити помилок

Учасники зустрічі застерегли: Україна не повинна повторити помилок часів розпаду СРСР, коли завадила стигма і радянський спадок. Зокрема – чітка пам'ять про те, як Радянський Союз боровся із дисидентами за допомогою психіатричних лікарень, - зауважив **Пол Болтон**, координатор з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки USAID. [...]

Пол Болтон також додав про певний супротив – люди не хочуть йти до лікарень чи звертатися до психіатрів. Особливо ветерани війни та навіть їхні сім'ї, які не довіряють клінічним психологам через брак воєнного досвіду в останніх.

“Тож ми надаємо якомога більше послуг людям безпосередньо у їхніх громадах, - каже Пол Болтон. – Один із способів, як ми це обходили [недовіру ветеранів до медиків, - ред.] полягав у тому, щоб навчити ветеранів надавати послуги іншим ветеранам”.

Ще один з важливих підходів, які озвучив під час зустрічі Пол Болтон – фахівці відходять від встановлення формального діагнозу. Натомість – наголошують на користі, яку людина може отримати від терапії.

Так само не поспішають вдаватися до ліків, що асоціюються із хворобою. Натомість психологічна терапія здається “менш загрозливою” і більш сприйнятною.

Важливою новацією стало і надання послуг через інтернет – завдяки проектам USAID фахівці надають психологічну допомогу людям, які фізично перебувають в іншій частині країни, і навіть на окупованих росіянами територіях.

Таким же чином з українцями працюють фахівці із Польщі.

Найважче - підліткам

З огляду на вікові групи, учасники дискусії особливо виділили підлітків. Наслідки війни важко переживають і молоді люди, і діти, і старше покоління, особливо свідки попередньої війни, комуністичного терору та іншого лиха. Але щодо підлітків, то у їхньому віці особливо

багато власних психологічних труднощів, а тут додається ще і тягар війни, тож психологи мають чи не найбільше викликів тут і мусять бути особливо креативними, – каже Регіна Гечанова-Алампей. За такий підхід говорить і філіппінський досвід, і перші результати роботи з українцями.

За словами експертки, одне з головних завдань у роботі психолога - “дати дозвіл” на усі наявні емоції, пояснити, що це є абсолютно нормальним відчувати те, що наразі відчувається.

Як [повідомляв Голос Америки](#), зі свого боку українські психологи, які отримали досвід упродовж понад року війни, готові ділитися ним із закордонними колегами. [...]

<https://www.0532.ua/news/3581327/bezoplatna-psihologicna-dopomoga-dla-ukrainciv-pid-cas-vijni-kontakti>

Безоплатна психологічна допомога для українців під час війни: контакти

17.04.2023

Міжнародна організація з міграції (МОМ) долучилась до колективної ініціативи з питань психологічної допомоги українців під час війни.

"Піклуватися про себе зараз – важливо. Тільки так ви зможете приймати кращі рішення, діяти обдуманно, а також допомогти не лише собі, але й рідним у ситуаціях невизначеності та криз. Психологи можуть допомогти вам навчитися приймати нову реальність та почати відновлювати своє життя", - повідомили у пресслужбі Міжнародної організації з міграції.

Якщо хочете дати раду своїм емоціям, зверніться до фахівців, котрі допоможуть відновити ваше самопочуття.

Можна навіть анонімно зателефонувати на гарячу лінію психологічної підтримки України та отримати безкоштовні консультації від професійних психологів за номером 0 800 211 444.

Гаряча лінія працює з 10:00 до 20:00 без вихідних.

Також консультації доступні за кордоном:

Чехія +420 800 050 770;

Великобританія +44 808 164 8668;

Польща +48 22 104 32 38, +48 800 088 091;

Литва +370 800 00 474;

Угорщина +36 80 984 544 (понеділок-субота).

Гаряча лінія є частиною заходів програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки МОМ в Україні, яка також співпрацює з ініціативою першої леді Олени Зеленської з Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

<https://persha.kr.ua/news/life/231404-vijna-vseredyni-nas-yak-pryborakaty-pochuttya-provyny-j-pidtrymaty-blyzkyh/>

Війна всередині нас. Як приборкати почуття провини й підтримати близьких
24.04.2023

Безкоштовну психологічну допомогу українцям надає:

- **«Хаб стійкості».** До [проєкту](#) долучилися майже 50 спеціалістів. Крім того, на платформі можна переглянути профілі та обрати психолога, кваліфікація якого відповідатиме саме вашому зверненню. Наприклад, переживання втрати чи іншої травматичної події, депресія, проблеми у стосунках тощо.
- **Група психологічної підтримки «Разом».** Щоп'ятниці о 10:00 та 20:00 фахівці платформи «Твій психолог» влаштовують безкоштовну групову терапію для українців. Під час цієї сесії можна обговорити свої проблеми, або ж просто послухати спеціалістів та інших учасників зустрічі.
- Терапію організують онлайн через застосунок Zoom. Приєднатися до конференції можна [за цим посиланням](#). Ідентифікатор: 836 6633 7069, код доступу: 1111. Напередодні сесій, за 1-2 дні, у сторіз платформи [в інстаграмі](#) повідомляють, які саме психологи долучаться до наступної терапії.
- Також на [сайті](#) проєкту можна звернутися за індивідуальною безкоштовною онлайн-консультацією.
- **Цілодобова психологічна підтримка від БФ «Запорука».** Аби отримати допомогу, зателефонуйте за номером безкоштовної (з усіх внутрішніх мобільних операторів) гарячої лінії 0 800 4000 23 з будь-якого куточка України в будь-який час доби (номер для дзвінків із-за кордону – +38 050 493 03 07).
- **Національна гаряча лінія.** «Гаряча лінія» за номером 0-800-100-102 працює щодня з 10:00 до 20:00, дзвінки з України є безоплатними. Консультації надають фахові психологи з багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Лінія приймає дзвінки громадян України, які перебувають в інших країнах за номерами:

- +420 800 012 058 – у Чехії,
- +48 800 088 141 – у Польщі,
- +33 805 080 466 – у Франції,
- +351 800 780 756 – у Португалії,
- +46 20 160 46 46 – у Швеції,

- +353 1800 817 519 – в Ірландії,
- +39 800 939 092 – в Італії,
- +43 800 017967 – в Австрії,
- +44 808 164 2432 – у Великій Британії.

<https://ukrainianingermany.de/uk/free-psychological-assistance-for-ukrainians-in-germany-uk/>

**Безплатна психологічна допомога для українців у Німеччині
21.05.2023**

Багато українців, переживаючи травматичний досвід війни, потребують нормалізації психологічного балансу. Не виключенням являються й ті громадяни України, які були змушені покинути своє звичайне життя та стали вимушеними мігрантами в Німеччині. Тож сьогодні розповімо, де в Німеччині українці можуть отримати безплатну психологічну допомогу.

Організація психологічної допомоги в Німеччині для українців

Німецький уряд разом з волонтерами та громадськими організаціями створили широку мережу психологічної підтримки для українців. Кожне місто має свої центри первинної, консультаційної та терапевтичної психологічної допомоги. Також у країні функціонують проекти онлайн-допомоги, як, наприклад, спільний [проект українських та німецьких психологів](#), та формат консультацій у телефонному режимі. Більше того, у Німеччині створили [сайт](#) і спеціальну [онлайн карту](#), де українці можуть знайти україно- або російськомовного психотерапевта, який територіально знаходиться найближче. Також можна скористатися [волонтерською допомогою](#) в пошуку психолога в Німеччині. Дізнайтеся також, яку [допомогу українцям у Німеччині надає Карітас](#).

Безплатна психологічна допомога для українців у Берліні

Fachstelle-BNS des Zentrum Überleben

Графік роботи: щопонеділка з 13:30 до 15:00, з вівторка до п'ятниці з 11:00 до 12:30.

Тел: [030303906512](tel:030303906512)

Сайт: <https://www.ueberleben.org/allgemein/schutzbeduerftige-fluechtlinge-bns-iii/>

Berliner Krisendienst (Кризова служба Берліна)

Графік роботи: з понеділка до п'ятниці з 12:00 до 22:00

Сайт: <https://www.berliner-krisendienst.de>

Тел: [03039063911](tel:03039063911).

Міжнародна організація IPSO

Надає психологічну допомогу як онлайн так і офлайн.

Реєстрація відбувається через [сайт](#).

Запрошуємо вас приєднатися до нашого каналу в Telegram за посиланням <https://t.me/UKRAINIANNinGERMANYportal> Команда нашого порталу щодня підбирає для вас найкращі новини та найактуальніші поради.

Центр транскультурної психіатрії та психотерапії

Знаходиться в амбулаторії на Вальдштрассе (Берлін). Пропонує психологічні послуги для українців.

Графік роботи: з понеділка до п'ятниці з 8:00 до 16:00.

Тел: [0151/68939573](tel:015168939573);

Email: transkulturelle-psychiatrie@vivantes.de або Julia.Schwab@vivantes.de.

Безплатна психологічна допомога для українців у Мюнхені

Refugio

Проект психологічної підтримки осіб, які через військові мають психологічні розлади та порушення.

Email: [info@refugio-muenchen.de/](mailto:info@refugio-muenchen.de)

Тел: [+490899829570](tel:+490899829570)

Адреса: [REFUGIO München Rosenheimer Straße 38 81669 München](#)

Вебсайт: <https://www.refugio-muenchen.de/ukraine/mhcu/>.

Психологічні консультації Карітас

Графік роботи: з понеділка до п'ятниці з 10:00 до 16:00

Адреса: [Bayerstrasse 73 München](#)

Тел: [+4915154138747](tel:+4915154138747)

Email: ukrainehilfe-pda@caritasmuenchen.de

Сайт: <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/news-detail/7193/-info-point-fuer-gefluechtete-ukrainer>.

Екстрена психологічна допомога

Графік роботи: вівторок та четвер з 20:00 до 22:00.

Тел: [+4930440308454](tel:+4930440308454)

Сайт: www.russische-telefonseelsorge.de

Центр консультацій Tolstoi.de

Графік роботи: понеділок 9:30-12:30 / 13:00-15:00; вівторок, четвер, п'ятниця 10:00-13:00, середа 11:00-17:00

Адреса: [Thierschstraße 11/5. Stock, 80538 München](#)

Тел: [+498937952492](tel:+498937952492)

Email: schaefer@tolstoi.de

Сайт: <http://tolstoi.de/>

Безплатна психологічна допомога для українців у Штутгарті та Тюбінгені

Центр психологічної допомоги для біженців

Центр працює у Штутгарті та Тюбінгені для дорослих та дітей.

Тел: [071196983252](tel:071196983252) (Штутгарт)

Тел: [070719904619](tel:070719904619) (Тюбінген) <tel:+49071196983252>

Сайт: <https://www.refugio-stuttgart.de/en/home.html>

Центр психологічного консультування біженців та мігрантів у Штутгарті

Сайт: <https://www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/psychologische-beratungsstelle-pbv>

Безплатна психологічна допомога для українців у Гамбурзі

Травмотерапевтичний та психосоціальний центр (Lichtpunkt. Traumatherapie und Psychosoziales Zentrum)

Адреса: [Ehrenbergstraße 69 22767 Гамбург](#)

Тел: [+4904076481684](tel:+4904076481684);

Email: info@lichtpunkt.org;

Сайт: www.lichtpunkt.org/ <https://www.baff-zentren.org/>

Центр психосоціального консультування та координації SEGEMI

Адреса: [Фердінандштрассе 36 20095 Гамбург](#)

Тел: [+49040537978371](tel:+49040537978371);

Email: info@segemi.org;

Сайт: www.segemi.org.

PSB Flight

[Психосоціальне консультування для біженців.](#)

Адреса: [Кенігштрассе 54 22767 Гамбург](#)

Тел: [+4904030620361](tel:+4904030620361);

Email: psb-away@diakonie-hamburg.de;

Сайт: www.diakonie-hamburg.de/de/visitenkarte/PSB-Flucht-Psychosoziale-Beratung-fuer-Fluechtlinge-KT0000440.

Безплатна психологічна допомога для українців у Нижній Саксонії

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.

Адреса: [Marienstrasse 28 30171 Ганновер](#)
Тел: [+49051185644514](#);
Email: info@ntfn.de;
Сайт: www.ntfn.de;

IBIS – Intercultural Workplace eV
Адреса: [Klaevemannstrasse 16 26122 Oldenburg](#);
Тел: [+490441884016](#);
Email: info@ibis-ev.de;
Сайт: ibis-ev.de.

Безплатна психологічна допомога для українців у Північній Рейн-Вестфалії

Психосоціальний центр для біженців Дюссельдорф
Адреса: [Benrather Strasse 7 40213 Dusseldorf](#)
Тел: [+49021154417322](#);
Email: info@psz-duesseldorf.de;
Сайт: www.psz-duesseldorf.de.

Безплатна психологічна допомога для українців у Саксонії

Психосоціальний центр – Консультаційний центр Хемніц
Адреса: [Düsseldorfer Platz 109111 Хемніц](#);
Тел: [+49037140467202](#);
Email: psz@sfz-chemnitz.de;
Сайт: www.sfz-chemnitz.de/psychosoziales-zentrum.

Психосоціальний центр Дрезден
Адреса: [Friedrichstrasse 24 House A 01067 Dresden](#);
Тел: [+49035126440099](#);
Email: psz.dresden@das-boot-ggmbh.de;
Сайт: psz-sachsen.de/index.

Психосоціальний центр для біженців Лейпциг
Адреса: [Peterssteinweg 3 04107 Leipzig](#);
Тел: [034192787712](#);
Email: psz@mosaik-leipzig.de;
Сайт: www.mosaik-leipzig.de.

Телефонні лінії психологічної допомоги українцям у Німеччині

Телефонна лінія психологічної допомоги Національної психологічної асоціації

У Німеччині для українських біженців працює телефонна лінія безплатної психологічної допомоги. Передбачені аудіо та відео формати спілкування. Допомогу надають кваліфіковані спеціалісти з кризової психології й травмотерапії, у тому числі передбачені програми для людей, які пережили насильство. Усі звернення конфіденційні. Телефонні номери екстрених служб в Німеччині можете дізнатися за [посиланням](#).

Графік роботи: щодня з 10.00 до 20.00.

Тел: [+498000002600](tel:+498000002600).

Гаряча лінія психологічної допомоги Міністерства з питань сім'ї, людей похилого віку, жінок та молоді в Німеччині

Тут надають допомогу всім категоріям осіб, які постраждали від насильства.

Тел: [+498000116016](tel:+498000116016)

Сайт: www.hilfetelefon.de

Психіатрична допомога Psychiatric Clinic Heidelberg

Велика мережа психологічної підтримки, що здійснюється професійними психологами цілодобово. Всі дзвінки конфіденційні.

Тел: [+4962215644 66/08001110111](tel:+49622156446608001110111);

Сайти:

<https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/psychotherapie/hochschulambulanz/notsituation/>
<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/einrichtungen/klinik-fuer-allgemeine-psychiatrie-105/notfallambulanz-1591>.

Психосоціальна консультація Helpline Ukraine

Психосоціальна консультація – це консультація зі спеціалістами в галузі психології, для подолання емоційних і психологічних травм, а також для подолання комунікативного бар'єру. Дзвінки безкоштовні по всій Німеччині, також спеціалісти гарантують повну конфіденційність. Організатор: Helpline Ukraine – проєкт Федерального міністерства у справах сім'ї, людей похилого віку, жінок та молоді спільно з Nummer gegen Kummer e.V. та за підтримки Deutsche Telekom.

Графік роботи: з понеділка до п'ятниці включно, з 14.00 до 17.00.

Тел: [08005002250](tel:08005002250).

Сайт: <https://www.nummergegenkummer.de/ru/helpline-ukraine/>

Проєкт Krisenchat Ukrainian

Проєкт Проєкт [Krisenchat Ukrainian](#) – консультації психологів та первинна робота зі спеціалістами (російська і українська мова).

Тел.: [+491573599312](tel:+491573599312)

Психологічна допомога для українців у Німеччині в форматі онлайн

Група психологічної допомоги WeMayHelp

Група психологічної допомоги WeMayHelp 2.0 @health_me_up_club – це міжнародний проєкт розроблений волонтерами, основна задача: надання безплатної психологічної допомоги українців, які постраждали від війни («синдром того хто вижив», паніка та інші напрямки), коучі, тілесні практики. Формат роботи: онлайн-бесіди, сесії, відео-зв'язок.

Сайти: <https://hmuworld.com/wemayhelp2/>
<https://t.me/wemayhelpsupport>

Instagram: https://www.instagram.com/health_me_up_club/?hl=uk.

Психологічний Інститут Грайфсвальда

[Psychologische Institut Greifswald](https://www.psychologische-institut-greifswald.de) надає безплатні консультації для українців. Центром є Західна Померанія, але онлайн допомога надається по всій Німеччині.

Email: gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de.

Психологічна допомога від Міжнародного центру розвитку людини TSD

Для комунікації з спеціалістом треба заповнити [гугл-форму](#) (психологи в галузі поствоєнних синдромів).

Проект Ipso care

Психологічна допомога онлайн українською та російською мовами.

Сайт: <https://ipso-care.com/start.html>

<https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20230424-yak-otrymaty-bezkoshtovnu-psyhologichnu-dopomogu-korysni-resursy-ta-telefony/>

Як отримати безкоштовну психологічну допомогу: корисні ресурси та телефони

24.04.2023

Українці можуть отримати цілодобову та безкоштовну психологічну допомогу у воєнний час. Для цього у Києві та інших містах запустили телефони довіри та інші сервіси, де громадяни можуть звернутися за моральною підтримкою.

У [Центрі протидії дезінформації](#) нагадали про необхідність приділяти увагу своєму ментальному здоров'ю під час війни та поділилися списком корисних ресурсів, де можна отримати допомогу.

На платформі [ВзаємоДія](#), створеної для швидкого та легкого пошуку інформації під час війни, є розділ Психологічна допомога.

У Києві працює телефон довіри: **0 800 501 212** (цілодобово, безкоштовно з мобільного).

Безкоштовна психологічна допомога [Варто жити](#): **5522** (колл-центр).

Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки [УкрЄдність](#).

Також можна отримати консультації за телефонами: **+38(093)5473773, +38(097)1124591**.

Більше сервісів психологічної допомоги – за [посиланням](#). Фахівці допоможуть подолати тривожні почуття та розкажуть, як контролювати психологічний стан в умовах війни.

https://24tv.ua/oon-razom-metinvestom-stvorvat-tsentri-reabilitatsiyi-ukrayini_n2293639

Психологічна допомога: ООН разом з Метінвестом створять центри реабілітації в Україні

12.04.2023

В Україні з'являться Центри психологічної реабілітації та підтримки для постраждалих від війни Росії з Україною. Це – гуманітарна ініціатива Групи Метінвест "Рятуємо життя" та ООН.

Перший такий центр запрацює вже у липні 2023 року у Запоріжжі. Відповідні наміри закріплені у меморандумі про співпрацю між "Рятуємо життя", ГД ООН в Україні та Запорізькою обласною радою.

"Рятуємо життя" вже має досвід та інфраструктурну експертизу в організації роботи реабілітаційних та медичних центрів, реалізації ініціатив у сфері психологічної та соціальної допомоги. Оголошена ініціатива Метінвесту допоможе облаштувати та вмеблювати приміщення для організації центру. Окрім того, до роботи залучать кваліфікованих психологів і персонал.

Юрій Риженков, генеральний директор Групи Метінвест, наголосив, що їхнє завдання як соціально відповідальної компанії – системно допомагати українцям подолати складнощі та біль війни.

"Рятуємо життя" спільно з партнерами вже розвиває напрями з реабілітації та протезування військових і цивільних, а також психологічного відновлення жінок і дітей. На часі створення центрів у містах присутності Метінвесту, що допоможуть мирним жителям відновитися та інтегруватися в суспільство. Наш партнер у цьому проєкті

— Глобальний договір ООН в Україні — має значний досвід роботи в цій сфері, – мовиться у повідомленні.

Риженков наголосив: Метінвест сподівається, що разом вдасться мінімізувати шкоду для ментального здоров'я українців.

Центр у Запоріжжі стане продовженням проєкту **Mental Help**. Його ініціював Глобальний договір ООН в Україні. Це онлайн-платформа, що надає професійну психологічну допомогу українцям. У Запоріжжі відповідна ініціатива вперше вийде в офлайн.

ГД ООН в Україні розробить концепцію та програми психологічної допомоги, проведе навчання психологів і персоналу центру та організує його роботу.

Глобальний договір ООН в Україні та "Рятуємо життя" мають спільну мету – зробити психологічну допомогу доступною для кожного українця. "Для нас надзвичайно цінно знайти партнера, який розділяє наші цінності та бажання рухати проєкт далі і який навіть в умовах невизначеності вірить у важливість цієї ініціативи. Зараз Mental Help активно розвивається та вперше виходить в офлайн-середовище. Запоріжжя – це великий хаб для людей, які відчули на собі наслідки війни. Саме тому ми з командою обрали цю локацію для відкриття першого ком'юніті-центру. Впевнені, що разом з ініціативою зможемо надати ще більше якісної допомоги тим, хто її найбільше потребує", — розповіла генеральна директорка ГД ООН в Україні Тетяна Сахарук.

Запорізька обласна рада зацікавлена в подоланні травм війни серед жителів регіону та численних переселенців і допоможе з виділенням приміщень для створення центру. [...]

<https://www.adra.ua/psychologichna-dopomoga-vid-adra-ukraine-do-komandy-pruyednalysya-psyhoterapevty/>

**Психологічна допомога від ADRA Ukraine: до команди приєдналися психотерапевти – ADRA Ukraine
18.04.2023**

Психологічне консультування є важливою формою психологічної допомоги, воно дозволяє подивитися на проблеми під іншим кутом та покращити емоційний стан людини.

Проте у випадках, коли такі проблеми тривають досить довго, людині важко зрозуміти себе, формувати стосунки з іншими чи вирішувати щоденні життєві задачі — психологічного консультування замало. Для вирішення глибинних проблем потрібна робота з психотерапевтом. Саме тому команда проєкту **Lifesaving Evacuation, Assistance and Protection (LEAP)** поповнилася кваліфікованими психотерапевтами, які стануть вагомою підсилюючою ланкою для допомоги жителям України.

Для запису на консультацію телефонуйте за номерами:
+38 050 010 59 78,
+38 050 010 46 69.

<https://www.44.ua/news/3580204/peremogti-stres-ak-zberegti-spokij-pid-cas-vijni>

**Перемогти стрес: як зберегти спокій під час війни
16.04.2023**

[...] З перших днів повномасштабного вторгнення Kateryna Biloruska Foundation реагує на суспільно-важливі проблеми в напрямках спорту, освіти та ментального здоров'я населення. Благодійний фонд спільно з партнерами реалізує ініціативи допомоги українським родинам, зокрема навчаючи технік, [як подолати стрес під час війни](#) та впоратися з його наслідками.

У межах стратегічного плану з психологічної реабілітації людей, які постраждали від війни, міжнародний благодійний фонд Катерини Білоруської за підтримки Міністерства освіти і науки України запустив *програму «Кризова психологічна допомога»*. Її мета — дати профільним фахівцям знання, як працювати з внутрішньо переміщеними людьми, які зіткнулися з тими чи іншими ментальними проблемами. У компанії вважають, що кожна сім'я і кожна дитина в Україні мають право на мирне і здорове в усіх відношеннях життя, наповнене щастям.

Кризове консультування в умовах війни передбачає надання психологічної підтримки. Допомога в цьому випадку головним чином спрямована на роботу зі станом пацієнта, а не зі змістом його проблеми.

Наслідки травм, пов'язаних із війною, можуть бути важкими й тривалими, включно з такими симптомами, як:

- тривога;
- депресія;
- відчуття безпорадності;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- суїцидальні думки.

Кризове консультування екстрено допомагає впоратися з цими наслідками, підвищити емоційну стійкість і зрештою полегшити відновлення після травматичного досвіду. Емпатичний контакт, підтримка і фокусування на осмисленні пережитого не в минулому, а в теперішньому моменті сприяють опрацюванню емоцій і сприйняття, а також виробленню ефективної стратегії подолання стресу, повертаючи людині відчуття контролю над тим, що відбувається, і стабільності в житті.

Як пройти навчання

Курс «Кризова психологічна допомога» від Kateryna Biloruska Foundation насамперед орієнтований на співробітників інклюзивно-ресурсних центрів України. Більше про ініціативу, навчальну програму та лекторів читайте на сайті biloruska.foundation.

<https://www.prostir.ua/?focus=marta-pyvovarenko-yak-psyholohichnyj-stan-ukrajintsiv-vplyvatyme-na-vidnovlennya-krajiny-pislya-vijny>

**Марта Пивоваренко: Як психологічний стан українців впливатиме на відновлення країни після війни
03.04.2023**

Громадський Простір поспілкувався з Мартою Пивоваренко, психологинею та експерткою з якості психологічних послуг в UNFPA, про важливість формування політики у сфері здоров'я, психологічного самопочуття, про роботу з ветеранами, опірність до стресу та важливі аспекти нашої стійкості, про фази переживання катастрофічних подій/війни — аби розуміти, де ми зараз і до чого варто готуватися.

Марта Пивоваренко, психологиня-психотерапевтка з багаторічним досвідом, працює з людьми, які пережили важкий травматичний досвід, експертка з якості психотерапевтичних, психологічних послуг у Фонді народонаселення ООН в Україні (UNFPA), який сьогодні забезпечує психологічну, психосоціальну підтримку, зокрема людям, які перебувають на окупованих та звільнених територіях. Свого часу Марта Пивоваренко стала співзасновницею професійної спілки [«Development Foundation»](#), а після повномасштабного вторгнення адвокувала тему психологічного відновлення для переселенців у ГО [«Спільноти самопомоги»](#).

На ваш погляд, що сьогодні державі варто робити на психологічному фронті?

Уся моя робота та проекти, які я веду, спрямовані на психологічне відновлення людей. Зокрема, один із ключових проектів миротворчості 2021-го року, за оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, наш проєкт **«Відновлення — Донбас» (Vitality Project Donbas)**, який ми ведемо спільно з Весліанським університетом багато років. Тож моя діяльність спрямована на відновлення, вироблення психологічної опірності в цей період і загалом.

Ключове, чого зараз не вистачає нашій державі — це сформована політика в питаннях ветеранів... Знаю, що вже є розпорядження Міністерства у справах ветеранів, безпосередньо міністра на розробку такої політики щодо ветеранів. Нарешті, після багатьох років вона буде розбудовуватися — і це успіх для нас.

Також для нашої держави ключовою є розробка політики, що спрямована на психологічне відновлення. Те, що перша леді України Олена Зеленська взялася за цей напрям, говорить лише про вагу питання. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, потреби країн, де точиться війна, у послугах психічного здоров'я різко зростають. Адже є стрес-провоковані проблеми психічного здоров'я, погіршення загального здоров'я людей. І на відновлення іде доволі багато часу.

Приблизно 2/3 загиблих внаслідок Другої світової війни — загинули після того, як війна завершилася: від хронічних захворювань, які вони здобули у воєнні часи. [...]

Що важливо враховувати у цих процесах психологічного відновлення?

Ми можемо говорити про колективну травму. Ми знаємо про те, як геноцид впливає на народи, ми знаємо цілі нашого ворога, який пропагандою та туртурами, в першу чергу, націлюється на психологічний стан наших людей.

Один із методів впливу — це катування під час полону. В першу чергу, катування — це технологія... Є багато дослідницьких центрів, які працюють на нівелювання наслідків цієї технології досягнення військових цілей. Залякування громади, в яку повернеться особа, яку особливо жорстоко кували, психологічно вбивали під час полону — це один з методів впливу на тих людей, які будуть стикатися з цією людиною. Чути її історію, яка має важкі травми, навіть ампутації або ж які будуть спілкуватися з родиною, яка пережила втрату полоненого, що загинув під час тортур.

Згвалтування під час окупації, воєнного стану ніяким чином не пов'язано з сексуальним актом, це метод тиску, часом навіть допиту. Ступінь знуцання в полоні — метод посилення страху в тій громаді, куди повернеться постраждала особа. Тому треба пам'ятати, що якщо це технологія, то наше завдання передусім націлюватись на відновлення тих родин, які пережили таке жахливе горе. Варто пам'ятати, що психологічне відновлення таких родин, дітей є пріоритетом — питанням честі професії.

Допомогти впоратися буквально з усім — це надзадача для психотерапевтів. Найважчі випадки є пріоритетом у роботі психологів, зокрема і в моїй роботі.

На жаль, в Україні ще не сформовано критичної кількості психотерапевтів, які можуть працювати з важкими наслідками психологічного травмування.

Яких програм та інструментів сьогодні потребує наша країна?

Спільно з колегами з Єльського університету ми маємо намір зробити програму для психологів, психотерапевтів, які працюють в структурах на території, яка буде відновлена. Ми думаємо, що Буча, Бородянка, Ірпінь — будуть охоплені цією програмою. Але, звичайно, нам важливі також інші

деокуповані території, де ми будемо навчати психотерапевтів найновішої сімейній терапії, яка допоможе якраз з такою проблематикою. [...]

Є різні країни, вони мають різні системи надання послуг охорони здоров'я, зокрема психічного здоров'я. Вони відрізняються, цей досвід треба вивчати, але цей досвід не означає, що це кращий спосіб для України.

У США виділили **три терапії першого вибору** при роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними, супутніми проблемами або ж можна сказати, з іншими психологічними наслідками травмування, зокрема: депресія, тривожний розлад, поведінкові, в тому числі пов'язані зі вживанням алкоголю, інших хімічних речовин, і пов'язані з цим погіршення здоров'я і соціальної сфери.

Золотий стандарт означає, що дані терапії базовані на доказах, експертних рекомендаціях, а також рандомізованих дослідженнях впродовж останніх 30-ти років в Сполучених Штатах та світі. Ці терапії були визнані найефективнішими, закріплені та використовуються як ліцензовані психотерапії, терапії першого вибору. Тобто, якщо ти клієнт і пережив воєнний досвід, або ветеран, наприклад, і приходиш до психотерапевта в Сполучених Штатах, то він зобов'язаний надавати тобі послуги (якщо це страхова медицина) якнайкращі — в одному з цих трьох психотерапевтичних інструментів.

Це **когнітивно-процесуальна терапія**. Цей інструмент був привезений в Україну тільки в кінці 2021-го року UNDP та UNRPP, буквально 90 спеціалістів станом на зараз підготовлені і працюють зараз по Україні за цим методом. Наступна — **продовжена експозиційна терапія**, яка є також не менше ефективною. Та **EMDR-терапія**, яка поки більш поширена в Україні (досягнення останніх років).

Але ми розуміємо, що немає достатньої кількості українських терапевтів, що працюють саме в цих інструментах. Можна користатись послугами психотерапевтів онлайн, нашою задачею є пріоритизувати якраз науково обґрунтовані методи — і в проєктних заявках оцінювати ініціативи, виходячи з наповнення. А саме: оцінювати чи проєкт планує застосовувати терапії першого вибору чи хоча б планує досліджувати ефективність тих, які планує застосовувати. Чи в проєкті взагалі є компонента зі збором даних — чи лише активності. Заплановано визначити вплив допомоги, а отже буде проведена і обробка зібраних даних дослідження, аналіз результатів ефективності терапії і поширення в експертному середовищі, чи закладений як частина бюджету цей обсяг роботи? Якщо ефективність ніхто не визначає — то будь-яку терапію можна видати за метод лікування.

Арт-терапія виглядає на фото більш ефектно, але вона не працює з важким травматичним досвідом.

Насправді арт-терапевти працюють з дітьми, які ще не мають мовлення. Арт-терапія має замало досліджень, щоб говорити про її ефективність у роботі навіть із дітьми. Крім американського досвіду, для нас важливо укріплювати ті сервіси, які вже працюють в Україні і допомагати психологам рости в професії. Зараз багато організацій, зокрема наша, мають мобільні бригади. Це безліч гарячих ліній. Велика кількість сервісів, які треба розбудовувати і які працюють як очно, так і онлайн. Зараз важливо, щоб організації зміцнювали менеджмент таких сервісів і щоб спеціалісти, які працюють онлайн чи фізично, здобували все більше знань, досвіду та супервізійної підтримки, щоб їхня міць могла допомогти опертися постраждалим особам на їхні знання і навички психологічного відновлення.

Що таке “кола травми”? Чи травма дійсно може передаватись?

Міжнародна організація з міграції, де-факто, кілька років тому поставила нам з колегами задачу розробити систему психосоціальної підтримки самих надавачів послуг на Донбасі, бо вони почали хворіти. Соматичні проблеми були частими, навіть вже були психологи, що на той час мали ракові захворювання. **Так, є поняття кола травми, які говорять про те, що краплина травматичного досвіду, яка крапає на воду, робить хвили не лише в одній точці, але поширюється і на тих, хто допомагає подолати травматичний досвід.** Це вже доведено фахівцями, що працювали у проєктах під час катастрофи 11 вересня: Сполучені Штати почали звертати увагу на те, що люди, які рятували інших, допомагали їм справлятися, теж травмувалися. Таким чином, система психологічної допомоги у США зазнала істотних змін і саме після 11 вересня заговорили про першу психологічну допомогу і що якомога швидше реагування після катастрофи може запобігти розвитку ПТСР — як хронічного стану. [...]

Юристи, правозахисники надзвичайно травмуються в цей час.

Мала нагоду працювати із мережею регіональних координаторів офісу омбудсмена. Також з правозахисними організаціями, об'єднаними в ініціативу Трибунал для Путіна. Вони розповідають, що коли беруть свідчення злочинів проти людяності, навіть не знаючи чи достатньо коректно для психологічного стану постраждалої особи здійснили цей процес, то виробляють у себе велике почуття провини, велике почуття причетності до цієї ситуації, і вони теж сильно вигорають.

Це велика проблема — **ми будемо мати велику кількість фахівців вузької сфери, які будуть страждати від депресії, інших захворювань, пов'язаних з тим, з чим вони працюють, бо психологічна шкода травматичного досвіду постраждалих осіб не була врахована.** Їхня підготовка, юридична школа або медична не говорила про емпатійне вигорання, і що, працюючи з випадками психологічної травми, вони будуть потерпати і самі — від симптомів, схожих на горе, втрату та

посттравматичний стрес. Вони готувалися для цивільних ситуацій, а не воєнного контексту.

Організаціям варто подбати про спеціальну додаткову підготовку та посилення менеджментом власних команд. Опірність людини має часові межі. Рівень опірності теж має ліміт. [...]

Про що нам треба подумати зараз і після Перемоги звісно теж?

Відомо, що після завершення війни опірність різко падає, оскільки гормони стресу перестають надходити в кров, оскільки стає більш безпечно фізично. Організм розслабляється, людина починає відчувати втому, необхідність турботи про себе, якої тіло не вимагало в процесі небезпеки і стресу. Стрес нас тримає в тонусі, тож ми розуміємо, що так і буде. На фізичному рівні виснаження нікуди не дівається. Ми повинні готуватися до цього моменту всім суспільством — підготувати систему охорони здоров'я до прийому критичної кількості пацієнтів із різноманітними хронічними хворобами.

Інші наші державні структури мають бути націлені на подолання такого навантаження вже забюджетувавши, побудувавши на наукових доказах систему психосоціальної підтримки. Врахувати який відсоток, скільки людей, чому і як, буде потребувати відновлення здоров'я, відновлення інфраструктури, відновлення сервісів, які б допомогли компенсувати втрати. Нам треба думати стратегічно.

І варто окремо говорити про українців, які мігрували. Психологічні потреби в мігрантів теж дуже великі, є велике психологічне навантаження та вразливість до хронічного стресу. Переміщення — це ще не гарантія щасливого життя, як багато кому може здатись ззовні. Дуже часто через пости мігрантів, які покинули Україну лунає відчай. Хтось живе в Німеччині, але вживає антидепресанти, хтось дуже важко працює і виснажується в ізоляції, почуваючись зовсім самотнім, а не як в «заморській країні». Міграція завжди великий ризик і організації, націлені на роботу з мігрантами, добре це знають. Зменшення міграційних потоків завдяки забезпеченню підтримки на безпечній території в Україні завжди матиме підтримку, і світову, і уряду, тож ініціативи в цьому напрямі будуть швидко рости.

За розрахунками до п'яти мільйонів ветеранів ми можемо отримати внаслідок цього періоду нашої боротьби. У питаннях ветеранів ми маємо дуже велику кількість потреб, які треба задовольнити. Можемо говорити так, як говорить, наприклад, Міністерство охорони здоров'я: немає особливих людей — ветеран і рядовий громадянин не мають відрізнятись. Але по факту ми розуміємо, що вплив стресу на організм у людини, яка несе службу, був більшим, і є часом визначальним не лише для того, скільки житиме ця людина, але й на те, яка буде тривалість та якість життя її сім'ї, її дітей. [...]

«Діти війни»... Є дослідження Єльської школи медицини, моїх колег із США, яке свідчить про те, що травматичний досвід, який не пролікований, має тенденцію під час зачаття перетворюватись у вразливість наступного покоління. На практиці, якщо дитина війни переживає травматичний досвід, у неї зростає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Це означає, що ми маємо **“задачу на покоління”**. [...]

<https://reinform.com.ua/23750/yunisef-prodovzhuje-nadavaty-psyhologichnu-pidtrymku-ukrayinczyam/>

ЮНІСЕФ продовжує надавати психологічну підтримку українцям

29.04.2023

Для психосоціальної допомоги дітям, ВПО та сім'ям, які постраждали внаслідок війни, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) запустив проєкт «Поруч». Про це ReІнформ повідомляє з [посиланням на Мінреінтеграції](#).

Під час зустрічей із професійними психологами можна буде поділитися переживаннями, відчути підтримку інших учасників груп і фахівців. А також побути у спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного, й знайти способи підтримки себе і своїх близьких у складні часи.

Крім того, є можливість відвідати безкоштовні онлайн-групи.

Долучитися до проєкту можна за цим [посиланням](#).

Нагадаємо, що в Україні [створили](#) освітній серіал «Бути поруч».

<https://naurok.com.ua/multimediyana-prezentaciya-psiologichna-dopomoga-de-otrimati-bezkoshtovno-347554.html>

Мультимедійна презентація "Психологічна допомога. Де її отримати безкоштовно?"

11.04.2023

Пропозиція проєкту USAID «Економічна підтримка України» про інформацію надання безоплатної психологічної допомоги для українців. Підбірка являє список контактів організацій/платформ (з активними посиланнями) і включає інформацію про те, який вид допомоги пропонується, дистанційно чи очно, тією чи іншою організацією та для якої категорії людей, із стислим описом послуг організації/платформи. У мультимедійній презентації відображено декілька організацій/платформ надання допомоги, деякі генеровані в QR-код для зручнішого

використання в роботі. Варто зазначити, що деякі організації обмежують надання саме безоплатної допомоги певною кількістю консультацій - при контактуванні із організаціями доречно уточнити цей момент... При зверненні до організацій, через велику кількість клієнтів, може бути потреба дещо зачекати на призначений час консультації, тому не зволікайте. Якщо є потреба, звертайтеся заздалегідь.

Таку підбірку надавачів безоплатної психологічної допомоги можна і доцільно використовувати для перенаправлень при виявленні потреби, що особливо актуально для практичних психологів, соціальних працівників, для фахівців, які працюють у системі людина-людина.

<https://shotam.info/zapustyly-osvitniy-serial-pro-iurydychnu-ta-psykholohichnu-dopomohu-pid-chas-viyny/>

**Запустили освітній серіал про юридичну та психологічну допомогу під час війни
29.05.2023**

На оновленій платформі Дія.Освіта став доступний новий освітній серіал «Психологічна та юридична допомога під час воєнного стану».

Про це [повідомили](#) на платформі Дія.Освіта.

У серіалі порушують питання, які виникають під час військової служби. Він буде корисний громадянам, а також чинним і майбутнім військовослужбовцям та їхнім родинам.

У серіалі автори показують шлях від рекрута до військовослужбовця, розкривають ключові питання психологічної готовності до бойових дій та стабілізацію власного стану в кризових та екстремальних умовах.

Військовослужбовці дізнаються, як опанувати себе в складних ситуаціях. Близькі та родичі військових зрозуміють, який шлях проходить військовослужбовець перед поверненням до цивільного життя.

Структура курсу

Курс складається з 9 серій по 7-12 хвилин.

Глядачі дізнаються:

- чому важливо вивчити та дотримуватись військового статуту,
- які документи потрібно мати з собою у разі призову,
- як полегшити перехід від цивільного життя до військового,
- чому варто заздалегідь навчитись практикувати техніки саморегуляції,
- як діяти родичам захисників, які зникли безвісти або потрапили до полону.

Курс доступний [за посиланням](#). Він розроблений за підтримки проекту «Психологічна та юридична допомога під час воєнного стану», що реалізується Благодійною організацією «Благодійний фонд “Внутрішня

сила нації”» за фінансової підтримки NGO «Ukrainian Patriots» на базі Київського інституту сучасної психології та психотерапії для платформи Дія.Освіта.

<https://sobor.com.ua/news/dopomoga-21>

**Психологічна допомога родинам загиблих на війні: 5 проєктів, куди можна звернутися
12.06.2023**

Сімейна програма «Кемп+» від благодійного фонду «Голоси дітей»

«Кемп+» — це 21-денний табір для родин загиблих військових. Під час нього відбуваються індивідуальні та групові заняття з психологами, тілесна терапія, арттерапія, комунікативні тренінги, психологічні ігри, розмови про виховання дітей, багато інших практик і технік зцілення. Сім'ї потрапляють у середовище підтримки: фахівці створюють умови, за яких можна безпечно проживати емоції, пов'язані з втратами, невизначеністю, страхом за своїх близьких тощо.

"Кемп+" запустив [благодійний фонд «Голоси дітей»](#), який з 2015 року допомагає сім'ям і дітям, постраждалим від війни. У травні 2022 року в партнерстві з Ваад України фонд розробив власну програму психоемоційного відновлення сімей: ця ідея переросла в окремий проєкт у вигляді таборів.

«Психоемоційне відновлення відбувається під час групових зустрічей для дітей і дорослих, майстер-класів, батьківських зустрічей, груп тілесної реабілітації. Ми бачимо, що відновленню ресурсів сприяють також екскурсії, медико-реабілітаційні процедури (масаж, гідромасаж, басейн, тренажерний зал, мінеральна вода тощо) та прогулянки надзвичайно красивими місцями в передгір'ї Карпат», — розповідає Руслана Мороз, експертка Центру психологічної експертизи фонду «Голоси дітей», співавторка програми «Кемп+».

За рік програму пройшли більше ніж 100 сімей. Зараз триває вже сьомий заїзд, у якому беруть участь 20 родин.

До участі в програмі відбирають сім'ї, члени яких пережили важкий психотравмувальний досвід через війну: втрата одного чи обох батьків унаслідок воєнних дій, мама чи тато перебувають у полоні, зникли безвісти, дитина була в окупації, була вивезена насильно на територію Росії, стала учасником або свідком важких травм тощо.

У проєкті задіяні вісім кваліфікованих психологів. Є також координатор, адміністратор, методичний супровід програми. Ця команда організовує чотири групи для дітей: дошкільного віку, молодшого шкільного віку, молодшого підліткового віку та юнацького. Для підлітків,

які втратили батька або маму внаслідок військової агресії, є група психологічної підтримки: її мета — допомогти прожити та «нормально» реагувати на втрату.

«Своєчасне психологічне кризове втручання, психологічна реабілітація, формування психологічної стресостійкості знижує ризик того, що в майбутньому людина матиме психічні розлади. Ми працюємо задля збереження психічного здоров'я дітей та їхніх батьків», — говорить Руслана Мороз.

Окрім кемпу, фонд «Голоси дітей» також має гарячу лінію для психологічної допомоги дітям, що мають досвід війни. У тому числі сім'ям загиблих військових. Минулого року фонд охопив допомогою, зокрема гуманітарною, понад 42 000 дітей і батьків.

Як звернутися за допомогою та потрапити на кемп: заповнити реєстраційну анкету за посиланням <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3aKAvENSPPE7f0MTyGhzgn1QLI8AV73Gcs6NnyN2ZACYaJA/viewform>

Також є телефони гарячої лінії, куди можна звернутися за психологічною допомогою: **0800210106**, **+380(95)7856069** (тільки для месенджерів)

Благодійний фонд «Діти Героїв»

БФ «Діти Героїв» допомагає дітям, які втратили одного чи обох батьків унаслідок повномасштабного вторгнення РФ. Фонд надає фінансову та юридичну підтримку, сприяє освіті та розвитку дітей до їхнього повноліття. Також надає психологічну допомогу.

«Діти Героїв» були засновані на другий тиждень повномасштабного вторгнення. Станом на травень 2023 року через фонд пройшли понад 4400 дітей. Понад 100 працівників піклуються, щоб діти отримали підтримку та реалізовували особистий потенціал.

"Більшість дітей і родин, якими опікується фонд, вимушено покинули свої домівки, узявши зі собою лише кілька найнеобхідніших речей, які вдалося помістити в невелику сумку чи рюкзак. Наша мета — бути міцною опорою для таких сімей", — каже Анна Хоменко, керівниця відділу роботи з постраждалими родинками.

Багато українських дітей не змогли отримати якісну освіту, втратили дім, не мали доступу до тепла та електрики, медичної чи психологічної допомоги. Тому основна увага фонду зосереджена на освітніх проєктах, соціалізації та розвитку дітей. Особливість діяльності організації — робота сімейних помічників, які працюють з підопічними. Це 68 працівників фонду, які постійно перебувають на зв'язку з постраждалими родинками, підтримують їх і виявляють потреби дітей.

Як звернутися за допомогою: на офіційному [сайті](#) за допомогою кнопки «знаю дитину, яка втратила батьків», написати в соціальні мережі ([Facebook](#), [Instagram](#)) або зателефонувати за номером **044 247 57 88**.

Благодійний фонд «Право на захист»

Служба турботи про психічне здоров'я «Право на захист» — це програма надання безоплатної психологічної та психосоціальної допомоги ВПО та постраждалим від воєнних дій. Проєкт працює з березня 2022-го.

Дитячий психолог, спеціаліст Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» Олександр Пушков розповідає: «У частині офісів маємо спеціальні ігрові кабінети, що дозволяють дитині безпечно виразити травматичний досвід і опрацювати його. Також дитячі психологи в складі мобільних бригад виїжджають у міста та громади, беруть зі собою матеріал для корекційних занять. Використовуємо групову взаємодію: цей формат дає гарні результати зцілення певних тем (горювання за загиблими батьками, адаптація до життя в новому місті, профілактика ПТСР) тощо».

Психологічну допомогу від команди «Право на захист» отримали вже 27400+ людей. У проєкті кажуть, що потреба на психологічні послуги росте: усе більше людей наважуються звернутися до психолога.

Наразі служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» налічує 85 психологів. Команда гнучка у форматах роботи: навесні 2022-го фахівці працювали на вокзалах, у центрах видачі гуманітарних вантажів і шелтерах. Зараз психологи служби працюють онлайн та очно, проводять індивідуальні та групові консультації, ведуть тренінги. Також продовжують роботу в місцях тимчасового поселення та виїжджають мобільними бригадами у віддалені громади.

Фахівці проєкту ведуть телеграм-канал «[Психолог на зв'язку](#)». Там щодня розповідають про психологію війни, стресостійкість, самопомогу тощо. Також на каналі можна записатися на консультацію, побачити анонси групових занять.

«Ми хочемо, щоб кожен, хто зараз проживає війну, був стійкішим і почував себе краще, наскільки це можливо. Наша мета — це безкоштовні, якісні та доступні психологічні послуги для тих, хто їх потребує. Українці мають стати обізнаними про стрес, травми та втрати, бо це вимога часу, в якому ми живемо», — говорить координаторка програми надання психологічної та психосоціальної допомоги БФ «Право на захист» Анна Шийчук.

Як звернутися за допомогою: записатися на консультацію за лінком <https://forms.gle/UsEcAWHHWzegGTrq8> або зателефонувавши за номером: **093 700 22 20** (пн-пт, 9:00 – 18:00).

Гаряча лінія кризової допомоги Українського ветеранського фонду

Гарячу лінію кризової допомоги [Українського ветеранського фонду](#) запустили 27 червня 2022 року.

Це перша допомога для ветеранів, їхніх родин і всіх українців у складних ситуаціях. Консультації психологи надають телефоном. Дзвінки в межах України безкоштовні, а всі звернення конфіденційні. Наразі на лінію надійшло близько 12000 дзвінків.

Фахівці проєкту впевнені, що людині потрібна людина. Тому пропонують виговоритися і бути почутим кваліфікованим психологом, аби розібратися у власних емоціях і побудувати стратегію вирішення складної життєвої ситуації.

На лінії працюють 14 психологів-консультантів. У проєкті передбачені також фахівці-супервізори, до яких команда має можливість звернутися в будь-який час, щоб і самим отримати підтримку. Адже майже всі психологи живуть і працюють в умовах війни. Серед фахівців лінії є також ветеран-психолог, який допомагає за принципом «рівний рівному».

Гаряча лінія спеціалізується на роботі з дорослими. Водночас фахівці лінії мають відповідні підготовку і досвід, щоб надати підтримку та рекомендації батькам та опікунам, якщо допомога потрібна дітям.

«Наша мета — розвинути проєкт до єдиної гарячої лінії ветерана, де він може звернутися за одним номером телефону, який усі знають. І отримати не тільки психологічну підтримку в кризових ситуаціях, але й юридичну допомогу, соціальний супровід своєї сім'ї й абсолютно все, що потрібно за запитом ветерана. І ми вже рухаємося в цьому напрямку: починали з кризової підтримки, уже надаємо також юридичні консультації», — розповідає перша заступниця виконавчої директорки Українського ветеранського фонду Мінветеранів Руслана Величко.

Як звернутися за допомогою:

зателефонувати за номером **0 800 33 20 29**, лінія безоплатна та працює 24/7.

Проєкт «Простір Радіти»

«Простір Радіти» — це просвітницький і реабілітаційний проєкт, який у 2015 році створила група психотерапевтів, митців, художників, філософів, музикантів у бойківському селі Недільня, що на Прикарпатті. Простір започатковано як волонтерський проєкт з метою психологічної, фізичної та емоційної роботи з дітьми, батьки яких творили Революцію гідності та боронять свободу України сьогодні. За вісім років його відвідало понад 700 дітей, було 46 заїздів.

Основні принципи, на яких базується проєкт: безпека, повага, довіра, що супроводжуються здоров'ям, корисністю та радістю.

«Наш кемп не має сталої програми. Програма формується командою кожного дня, виходячи з потреб дітей: як індивідуальних, так і групових. Тож кожен заїзд неповторний. Наш досвід інтегрувався в наукову

концепцію роботи з дітьми (дитяча психотерапія розвитку і функціонування дитини в кризові періоди), яка була представлена на міжнародному психоаналітичному конгресі в Берліні та інших наукових конференціях», — розповідають у Просторі.

Щороку «Простір РаДіти» відвідує близько 10 фахівців: психотерапевтів, психологів, художників, музикантів, тренерів. З кожною групою дітей працює окрема команда. За літо відбувається 4–5 заїздів по 11 днів, у кожному заїзді є дві групи по 15 дітей.

Діти в кемпі переживають багато мистецьких, дослідницьких, спортивних, туристичних взаємодій і випробування індивідуально підібраними квестами. Вони ходять босоніж, купаються в гірському водоспаді, збирають лікарські трави, сплять просто неба, мандрують горами та відвідують сакральні місця Прикарпаття. Опановують ази альпінізму та музичні інструменти, знайомляться з митцями під час арттерапевтичних взаємодій, переглядають документальні та художні фільми.

Два основні результати, зафіксовані командою проєкту: діти вчаться використовувати свої внутрішні ресурси, а травматичний досвід стає менш ізольованим. Дослідження відгуків від учасників проєкту показують, що діти досить добре можуть перенести отриманий у кемпі досвід на повсякденне життя.

Як звернутися за допомогою: написати в соціальні мережі ([Facebook](#)).

<https://informer.ua/uk/bezkoshtovna-psihologichna-dopomoga-v-ukrajini-spisok-dodatkov-ta-chat-botiv>

Безкоштовна психологічна допомога в Україні: список додатків та чат-ботів

24.06.2023

Українці можуть отримати психологічну допомогу в своєму смартфоні

Психологічний стан та [психічне здоров'я під час війни є вкрай важливим](#). Наразі українці переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають паніку та тривогу, але не завжди є можливість звернутися до спеціалістів за допомогою.

Після початку повномасштабного вторгнення рф в Україну багато психологів та психотерапевтів почали безкоштовно допомагати людям у різний спосіб. Наприклад, створили безкоштовні додатки та чат-боти, які можуть допомогти вам в критичних умовах, а також підтримувати здоровий психологічний стан в критичних умовах.

Чат-бот “Слова допомагають”

Команда факультету інформатики CyberFI спільно з командою Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА залучили понад 40 психологів-професіоналів та створили безкоштовний [чат-бот психологічної підтримки для всіх, хто її потребує](#). Допомога повністю анонімна та цілодобова. Наприклад, у боті можна отримати слова підтримки у вигляді аудіоповідомлення в ситуації, коли вам сумно, ви погане спите або перед очима страшні картинки.

Ми прослухали кілька аудіозаписів і, дійсно, - слова допомагають. Ці коротенькі повідомлення не тільки заспокоюють, а ще й надають враження, що ти не один, що тебе чують та розуміють.

Онлайн-чат "krisenchat Ukrainian"

Заснована в Німеччині платформа krisenchat Ukrainian пропонує консультації з психологом у форматі онлайн-чату. Консультації проходять українською або російською мовами. Це безкоштовно, анонімно та конфіденційно. Найпоширеніші теми кризової консультації: панічні атаки, тривожність, стрес, відчуття провини, зміни в поведінці дитини, адаптація до нової реальності чи то закордоном, чи вдома в Україні, або просте бажання поділитися пережитим досвідом та виговоритися.

У онлайн-чаті спілкування з психологом зайняло близько години. Єдине, що нам за цей час порадили, - сходити до психолога.

Щоб отримати допомогу, розпочніть спілкування у форматі онлайн-чату з одним із багатьох психологів платформи у [Telegram](#), також поспілкуватися зі спеціалістом можна у WhatsApp або SMS за номером (+49)1573599312.

Служба психологічної допомоги “Перемога”

Кваліфіковані й досвідчені психологи та психотерапевти зі всієї України об'єднались, щоб надати безкоштовну психологічну допомогу та підтримку українцям в умовах війни. Консультації надають з 8:00 до 22:00 через відеозв'язок, в текстових чатах, а за відсутності інтернету - телефоном.

В чат-боті вам не будуть задавати зайвих питань - достатньо залишити заявку з номером телефона та вказати зручний для вас спосіб зв'язку і чекати.

Як отримати допомогу: скористатись одним із чат-ботів в [Телеграмі](#) або [Вайбері](#).

Чат-бот першої психологічної допомоги “Друг”

Чат-бот розроблений за науково доведеними протоколами за підтримки клініки Charite (Берлін, Німеччина) та GIZ в рамках гуманітарного проєкту “Соломія”. А також за підтримки UNICEF. Рекомендації бота рецензувала група експертів з міжнародного

консорціуму “Цифрова психологічна допомога для України”. Бот обіцяє допомогти розібратися у своїх почуттях і відчуттях та дати декілька лайфхаків для стресових ситуацій.

В боті ви даєте відповіді на питання бота, після чого вам пропонують коротенькі вправи для швидкого заспокоєння.

Як отримати допомогу: перейдіть [за посиланням](#) та натисніть Start.

Лінія психологічної підтримки для дітей та батьків “Голоси дітей”

Благодійний фонд “Голоси дітей” надає безкоштовну психологічну допомогу для батьків та дітей під час війни. Команда з понад 20 психологів щодня з 09:00 до 20:00 допомагає українцям подолати страх, шок, біль розлуки і втраченого дому.

Для того, щоб зв’язатись з фахівцем, потрібно описати проблему в боті та залишити номер телефону. Після цього з вами зв’яжеться психолог для консультації.

Як отримати допомогу: зателефонувати на номер **0-800-210-106** (дзвінки безкоштовні в межах України), залишити заявку в Telegram за номером: **+38 099 198 57 95**, у [Телеграм-боті](#).

Чат-бот психологічної допомоги для жінок та дітей “Марш жінок”

Волонтерки громадської ініціативи "Марш Жінок" роблять все, що в їх силах, аби надати якомога більше підтримки жінкам під час війни. Для того, щоб поспілкуватися з психологинєю, переходьте у [Телеграм-бот](#) і ви отримаєте консультацію. Послуга безкоштовна і доступна 24/7.

Платформа pleso: психологічна допомога українським біженцям в Польщі

Внаслідок повномасштабної війни багато українців були змушені шукати притулку в інших країнах, де зіткнулися з різними труднощами. Люди знаходяться у стані постійної невизначеності та стресу, пов’язаного з культурними розбіжностями та адаптацією до нових умов життя. Саме для вирішення цієї проблеми Платформа pleso створила проєкт психологічної допомоги українським біженцям в Польщі.

Як отримати допомогу: звернутися до служби турботи у [Telegram](#) зі своїм запитом, написавши "Безкоштовна психологічна допомога українським біженцям в Польщі". Детально описати, що саме вас турбує. Команда платформи передасть запит своєму провідному психотерапевту, який перегляне його та підбере для вас найбільш слухного психотерапевта. Далі служба турботи надасть вам інструкцію щодо подальших дій.

Додаток для медитації BetterMe

Команда застосунку для навчання медитації BetterMe: Mental Health зробила його повністю безкоштовним для українців. В застосунку ви знайдете дихальні практики, медитації, афірмації та курси для підтримки ментального здоров'я. Завантажити додаток можна у [Google Play](#) та [AppStore](#).

Додаток “Емоційний інтелект. EQ”

Наразі користування цим додатком повністю безкоштовне для українців. За допомогою інформаційних матеріалів, інтерактивних шкал, трекерів та вправ програми можна знижувати рівень тривоги та стресу, визначати свої емоції та почуття, змінювати свої психічні стани, покращувати свій емоційний фон. Завантажити застосунок можна в [Google Play](#) та [AppStore](#).

<https://porogy.zp.ua/2023/05/yak-vporatysya-z-negatyvnymy-emotsiyamy-pid-chas-vijny/>

**Як впоратися з негативними емоціями під час війни
08.05.2023**

...У період воєнного стану та бойових дій люди почали скаржитися на прояви негативних емоцій через постійні обстріли та читання новин. До негативних емоцій відносяться переживання, страх, депресія, невизначеність, смуток, тривога, гнів тощо.

Опитування, яке проводив фонд [“Демократичні ініціативи”](#), показало, що 17% відчувають страх, 50% опитуваних респондентів – тривогу, 51% – невелике хвилювання. 13,5% респондентів зазначили, що майже постійно відчувають сум, ще 32% відчувають його доволі часто. Звичайно ж опитування виявило і позитивні емоції. Наприклад, у 22% опитаних переважає надія.

Також люди відчувають позитив та впевненість у майбутньому переважно держави. За словами соціологів, респонденти трохи більш впевнені у своїх емоціях стосовно держави, аніж свого майбутнього, що радше нетипово для соціальних досліджень.

МОЗ виділило найважливіші напрямки, за допомогою яких можна впоратися із негативними емоціями. Рекомендації містять, зокрема, такі поради: турбуватися про рідних та близьких, критично сприймати інформацію, споживати лише правдиву інформацію, подбати про запас харчових продуктів та питної води, правильно та глибоко дихати, дотримуватися режиму сну, робити розминку, більше рухатися, допомагати тим, хто у цьому потребує, не забувати про психологічну підтримку, не читати постійно новини тощо.

За рекомендаціями МОЗ, щоб зберегти себе і свою нервову систему від негативних емоцій, треба споживати інформацію із офіційних джерел інформації.

«Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх у той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки й організму на ситуацію, що склалася», – підсумували в МОЗ.

Також МОЗ [запропонували рекомендації](#), покрокові інструкції, як надавати першу психологічну допомогу, як діяти при панічних атаках, як коригувати рівень стресу в організмі за допомогою вправ, як допомогти людині із суїцидальними думками, як пережити смерть близької людини тощо.

Недавно був створений [чат-бот «Друг. Перша допомога»](#) за підтримки клініки Charite (Берлін, Німеччина) та UNICEF, а рекомендації, що були ним висунені, рецензувала група експертів з міжнародного консорціуму IC-PSY4U. P. S. IC-PSY4U — це міжнародний консорціум “Цифрова психологічна допомога для України”.

Було висунено такі рекомендації, які допоможуть подолати негативні емоції під час війни:

- дотримуватися збалансованого харчування;
- приділяти час розмовам із близькими та друзями;
- приділяти увагу обіймам і тілесним контактам;
- зайнятися справою, що розслаблює. Наприклад, прочитати книгу, зайнятися хенд-мейдом, подивитися фільм;
- виконувати фізичні вправи;
- намагатися дотримуватися звичного розпорядку.

Також чат-бот пропонує визначити рівень стресу, отримати корисні лайфхаки, записатися на психологічну допомогу із фахівцем.

Психологиня Наталія Простун пропонує такі методи подолання негативних емоцій: віддатися дружній підтримці, щодня спілкуватися з людьми, слухати заспокійливу музику, займатися фізичними вправами, навчитися заспокоюватися. Також вона запропонувала метод, як подолати клаустрофобію в бомбосховищі під час повітряної небезпеки – взяти з собою домашніх тварин, адже вони допомагають подолати рівень тривожності.

Куди звернутися за психологічною допомогою, якщо запропоновані поради не допомагають?

Можете звернутися по допомогу за такими номерами телефонів:

- Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч» – гаряча лінія центру: (044) 222 90 94;
- безкоштовна психологічна допомога кол-центру #ВАРТОЖИТИ – 5522;

Або у письмовій формі звернутися до телеграм-каналів:

- Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років [«Перемога»](#) ;
- онлайн-платформа [«Розкажи мені»](#) цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу.

Українці наразі переживають тяжкий період у своєму житті через постійний стрес, який провокує негативні емоції. Через це можуть бути нервові розлади. Навіть у таку скрутну годину треба не забувати про спокій у душі та пам'ятати, що життя триває. Якщо ви потребуєте невідкладної психологічної допомоги, зверніться за вказаними вище номерами телефону або за посиланням до чат-ботів.

<https://armyinform.com.ua/2023/04/11/psychologichna-pidtrymka-lyudyam-u-skorboti-koly-treba-zvertatysya-po-dopomogu/>

Психологічна підтримка людям у скорботі. Коли треба звертатися по допомогу

11.04.2023

Як повідомили кореспондентці АрміяInform у Київському обласному центрі допомоги учасникам бойових дій та їхнім сім'ям, «Національний Центр психологічної допомоги людям у скорботі» допомагає комплексно розв'язати питання, пов'язані з психологічним супроводом під час переживання втрати близької людини внаслідок смерті. Також, що дуже важливо, на сьогодні психологічна підтримка здійснюється й для членів сімей, родичі яких безвісти зникли або перебувають у полоні.

Про що, власне, йдеться? Основною метою програм психологічної підтримки є стабілізація, відновлення, стійкість до впливу стресових подій та подальша соціальна адаптація.

Якщо ви втратили близьку людину, потрібно критично оцінювати свій стан і розуміти, коли є сенс звернутись по психологічну допомогу.

Наприклад, коли ви відчуваєте хронічну тугу за померлим. Туга відображає потреби контакту з померлим, що не можуть задовольнити інші люди. Або нав'язливий стан у вигляді невтішності під час скорботи, що заважає жити.

Існує чіткий перелік симптомів, які мають серйозно насторожити:

- труднощі з прийняттям смерті близької людини;
- нездатність довіряти іншим людям;
- надмірне страждання або злість у зв'язку з утратою;
- неспокій під час думок про подальше життя;
- відчуття оніміння або відчуження від інших людей;
- відчуття, що життя спорожніло або втратило своє значення без померлого;
- підірвана віра в майбутнє;

· почуття занепокоєння або нервозності.

Як зазначають психологи, якщо в людини є 4 із 8 симптомів, які повторюються багато разів на день, порушення сну, апетиту, труднощі у виконанні повсякденних обов'язків та у спілкуванні, тоді є сенс звернутись по допомогу. Адже нехтування цими симптомами, цілком ймовірно, може сильно похитнути ментальне здоров'я людини.

— Крім того, муки горювання можуть викликати тривалі ускладнення для людини. Якщо це все (муки. — *Ред.*) триває не менше ніж шість місяців, близьким померлого або безвісти зниклого чи полоненого слід негайно звернутися по допомогу до кваліфікованих фахівців (лікарів, психотерапевтів, психологів), — пояснюють у «Національному Центрі психологічної допомоги людям у скорботі».

Допомога людям, які зазнали втрати близьких унаслідок смерті, може надаватись як у [групах підтримки](#) (для дорослих або дітей), так і у форматі декількох індивідуальних консультацій.

Детальніше щодо індивідуальних консультацій можна дізнатися [тут](#). А подати заявку на індивідуальне консультування можна за [посиланням](#).

Допомога надається очно в регіональних центрах «Національного Центру психологічної допомоги людям у скорботі» та онлайн на платформі ZOOM. **Ключовий момент — уся психологічна допомога у групах підтримки надається безоплатно.**

<https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3710817-psihologicna-dopomoga-litnim-ludam-pid-cas-vijni.html>

Психологічна допомога літнім людям під час війни

14.06.2023 1

У Києві презентували курс з надання психологічної допомоги літнім людям під час війни

Ізраїльський художник та письменник Олександр Галицький презентував унікальний курс надання емоційно-психологічної допомоги літнім людям під час війни...

Курс має назву - «Літні люди: життя і спілкування у буремні часи. Як допомогти літній людині подолати стрес і травму, і при цьому не з'їхати з глузду самому». Він спрямований допомогти літнім людям подолати стреси та травми, спричинені війною, і поліпшити якість життя.

"Люди похилого віку відрізняються від нас, тож треба дуже обережно до них ставитися. Я дуже багато навчився у своїх учнів, одному з яких вже 102 роки", - зазначив Галицький.

За його словами, допомогти літній людині можна за допомогою шести кроків, таких як: впоратися із невирішеним конфліктом минулого,

зменшити стрес, відновити почуття власної гідності, виправдати прожите життя, запобігти зануренню у себе, покращити вербальну комунікацію.

"Наше основне завдання - це зробити порядок в їхніх душах. І ми прагнемо торкнутися до кожної душі цих людей", - підкреслив Галицький.

Курс містить відповіді на такі питання: чому так важко спілкуватися з літніми батьками? чому всі наші зусилля налагодити стосунки з літньою мамою чи літнім татом закінчуються сварками та взаємною напругою? що ми робимо не так? чи ця задача не має рішення?

Олександр Галицький — ізраїльський художник та письменник, засновник Музею мистецтва людей похилого віку. Автор бестселерів «Мамо, не журись! Як навчитися спілкуватися з літніми батьками та не збожеволіти самому?» і «Не бійся! Як постарішати та не збожеволіти?».

Відео: <https://www.youtube.com/watch?v=-0Xd-rFefvE>

<https://oda.zht.gov.ua/news/ty-yak-tragediya-na-кахovskij-ges-psyhologichna-dopomoga-postrazhdalym/>

Ти як? Психологічна допомога постраждалим через трагедію на Каховській ГЕС

13.06.2023

Зібрано інформацію про надавачів послуг з першої психологічної допомоги, психосоціальної підтримки, мобільних бригад психологів, гуманітарного реагування, які вже зараз працюють в Херсонській, а також прилеглих областях.

Це українські та міжнародні партнери, залучені до реагування у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час війни в Україні.

У таблиці ви знайдете детальну інформацію про надавача, види допомоги, регіон, контактну особу
<https://docs.google.com/.../1hfD4TqwXqQj-uVLYcq-h.../edit>

Інформація оновлюється

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінет Міністрів України спільно з Технічною робочою групою з ПЗПСЦ, яку очолюють World Health Organization (WHO) та International Medical Corps.

<https://naps.gov.ua/ua/press/releases/3016/>

Відбувся 5-й вебінар із серії «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час» (Україна – Польща – Ізраїль)

28.04.2023

У межах акції «Освітня ватра перемоги», започаткованої Центральним інститутом післядипломної освіти ДЗВО «Університет

менеджменту освіти» НАПН України разом зі співorganizаторами (Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вища школа HUMANITAS, Польща; Благодійний реабілітаційний центр допомоги дітям та сім'ї KINDERVELT, Ізраїль; Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці; Український відкритий університет післядипломної освіти, Україна), 26 квітня 2023 р. **відбувся заключний, п'ятий, із серії міжнародних вебінарів (Україна-Польща-Ізраїль) «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повосенний час».**

Спікер вебінару – **Оксана Креденцер**, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки КНЕУ, член Виконавчої дирекції Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (Україна) презентувала технологію психологічної допомоги українцям, які змушені були покинути Україну під час війни, охарактеризувала авторську концепцію проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців у Німеччині», систему, методи та форми роботи в її річищі, розкрила особливості, структуру та основні техніки психологічної допомоги українським жінкам у Німеччині в групах соціально-психологічної підтримки.

У вебінарі взяли участь понад 200 учасників – освітян і психологів з усіх регіонів України, які одностайно відзначили його змістовність, інформативність і корисність для психологічної практики.

Запис вебінару можна переглянути на YouTube каналі ДЗВО «УМО» за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=3HjCORUg4IQ>

<https://society.comments.ua/ua/article/Refugees/psihologichna-pidtrimka-pid-chas-viyni-de-shukati-na-scho-rozrahovuvati-713301.html>

**Психологічна підтримка під час війни: де шукати, на що розраховувати
25.05.2023**

Вітчизняні психологи переконані: в Україні зараз напрацьовується такий досвід психологічної підтримки населення, якого немає в жодній країні світу [...]

Саме з метою надання фахової допомоги з березня 2022 року в Україні почав діяти проєкт "Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців", заснований нашою ГО. З 10-ї ранку до 8-ї вечора щодня працює гаряча лінія, на яку можуть звернутися як військові, так і дружини та матері військовослужбовців, які потребують психологічної консультації стосовно свого стану або стану своїх близьких чи стосунків у

сім'ї. Також ми створили онлайн-групи підтримки для дружин і матерів та проводимо індивідуальні консультації психологів".

За останній рік війни фахівці ГО "Громадський рух "Жіноча Сила України" опрацювали на телефонній лінії більше 3 000 звернень...

"Найчастіше до нас звертаються жінки, які відчують емоційне виснаження через участь чоловіка у війні або коли спостерігають зміни у спілкуванні з чоловіком – він став замкнутий, відчужений, менш емоційний, – пояснює Наталія. – Вони у відчаї. Їм здається, що сім'я розвалюється, а як цьому зарадити – не знають. Ми пояснюємо, які зміни відбуваються в нервовій системі людини в умовах бойових дій, чому це не завжди говорить про порушення стосунків і як жінка може перебудувати їхню комунікацію, щоб зберегти стосунки в цих умовах. Або, наприклад, чоловік телефонує дружині і каже щось на зразок: "Все, я вже цього не вивожу. Краще мені тут померти". Звичайно, це лякає жінку. Вона не розуміє, що має говорити у відповідь і як себе поводити, щоб підтримати його в такій розмові. І як взаємодіяти, коли кохана людина повернеться додому. Наше завдання – підказати їй, як вистояти в цій ситуації самій і як підтримати партнера. Відсотків 80 психологічних звернень, які до нас надходять останні місяці, саме про те, як допомогти собі і як взаємодіяти з партнером".

Загалом це один з найважливіших моментів – з кимось поговорити. Якщо жінці немає з ким розділити свої переживання, вона спочатку звужує до мінімуму коло соціального спілкування, а згодом залишається сам на сам зі своїми думками. Це виснажує емоційно і фізично – досить часто вливає і на здоров'я. В таких випадках дуже ресурсними стають групи підтримки, де жінки мають схожий досвід, розуміють та підтримують одна одну і де на допомогу може прийти кваліфікований психолог, який модерує такі групи.

"З травня минулого року ми провели вже більше 130 групових заходів – окремо для мам і дружин. І бачимо, що групова взаємодія дуже ефективна. Але комусь крім цього потрібна індивідуальна робота з психологом, і ми її теж забезпечуємо", – продовжує Наталія.

Але зізнається, що цього замало.

"Наша команда працює над тим, щоб психосоціальна підтримка з'явилася в армійській структурі. Тоді ще на етапі, коли людина вступає до лав Збройних сил, буде здійснюватися профілактика психологічних проблем. Це турбота не тільки про самого військового, а й про його родину. Поки він знаходиться на службі, члени сім'ї повинні відчувати підтримку і з боку військового підрозділу, і з боку громади. Такої саме підтримки військовий потребуватиме, коли стане ветераном. Тому в громаді, де він живе, повинна бути можливість онлайн і офлайн консультацій, реабілітаційного відновлення – окремо для військових і спільно для сімей, організовуватися різні відновлювальні заходи – виїзди

в інші міста на 7-14-21 днів. Інформація про ці послуги має звучати з кожної праски! В громадах має бути організований патронаж допомоги сім'ям, які перебувають у складному стані, бо чим гірше людина себе відчуває, тим нижче вірогідність того, що вона звернеться за підтримкою. І обов'язково має проводитися роз'яснювальна робота, щоб кожен знав не тільки, яку допомогу може отримати, а й що це дасть. Тобто це повинні бути дуже різні форми допомоги".

Пані Наталія розповідає, що в лютому цього року в Головному управлінні морально-психологічного забезпечення було створено Управління соціального супроводу.

"Його завдання – організувати в підрозділах соціальний супровід членів сімей військовослужбовців. Окрім того, Міністерство оборони озвучило програму "Рекавери", яка передбачає психологічне відновлення військових разом з членами сімей. Наразі ці проєкти відпрацьовуються. Тож на сьогоднішній день психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців забезпечується в основному силами громадських організацій та подекуди на місцевому рівні – ініціативами у великих громадах".

В громадах докладають неабияких зусиль, аби всі, кому необхідна психологічна підтримка, могли її отримати. Особливо гостро ця проблема стоїть у Кременчуці Полтавської області. З моменту повномасштабного вторгнення місто стало свого роду волонтерським хабом, оскільки сюди приїжджає багато людей з небезпечних регіонів. Тут проживає приблизно 7000 захисників та мінімум 21000 членів їх сімей.

Альона Марченко, співзасновниця ГО "ПроКачай Себе", опікувалася психологічною підтримкою населення ще до війни. Після 24 лютого разом зі своєю командою розгорнула діяльність у волонтерському хабі, через який йшла велика кількa ВПО з різних регіонів. Саме там, каже вона, стало зрозуміло, що проблема набуває небачених масштабів. Тому на базі своєї громадської організації разом з Ольгою Масловою створила простір для допомоги населенню. Здебільшого з людьми працювали в індивідуальному форматі. Проте в ході роботи виявилось, що вони потребують групової підтримки. [...]

В ГО "ПроКачай Себе" використовують багато методик роботи з особами, які потребують психологічної підтримки. Одна з них практикується для людей, котрі переживають біль і втрату – виготовлення свічок. Кожен робить свою і запалює її, проговорюючи ті слова, які хоче сказати людині, котрої вже немає.

"Дана техніка підходить для роботи і з дорослими, і з підлітками, – пояснює пані Альона. – Це можливість прожити біль, який живе в душі, шлях до зцілення. Найглибший каталізатор, який посилює травматичну ситуацію, – проживання горя в самотності. Якщо про це ні з ким не говорити, це погіршує всі реакції людини і може мати серйозні наслідки –

аж до самогубства. Тому не тримати все в собі, виговоритися надзвичайно важливо".

За словами пані Альони, не тільки власний досвід, а й досвід інших країн – зокрема США, Канади, Данії – говорить про те, що груповий формат підтримки найефективніший.

Переїнявши його і адаптувавши до українських реалій, клуб документального кіно, який працює при нашій ГО, ініціював створення такого простору в Кременчуці в рамках адвокаційного проекту, підтриманого Мережею DOCU/CLUB... Зараз всі зусилля нашої великої команди спрямовані на розроблення адвокаційного проекту "Коло підтримки для родин військових", який допоможе людям об'єднуватися і разом переживати болючі емоції. Сподіваємося, міська рада, якій збираємося його направити, це затвердить".

Один з інструментів підсвічення проблематики в даній адвокації – кінопокази. За словами пані Альони, він досить ефективний.

"На одному із недавніх заходів ми переглянули документальний фільм про центр психологічної допомоги "Добре горе" в Нью-Джерсі, який працює з групами. На цей перегляд запросили і фахівців, щоб показами їм, що саме хочемо зробити в нашому місті".

Про користь кінопоказів говорить і засновниця ГО "Лідерка" Оксана Козловська.

"Коли я започаткувала свою громадську організацію і шукала можливості для її розвитку, натрапила на навчання від кіноклубу Docudays UA – як правильно проводити кінопокази. Мене це зацікавило, оскільки завдяки документальним фільмам можна підтримувати різні важливі теми. Тепер ми обговорюємо їх з дівчатами, які приходять до нас за психологічною підтримкою...

Проте одними тільки фільмами жінку, в якої чоловік на передовій або зник безвісти, не заспокоїш.

"У Кременчуці працює міська комплексна програма "Захисник України", яку було прийнято з метою посилення соціального забезпечення та захисту захисників України, членів їх родин та ВПО, – розповідає пані Оксана. – Але в ній відсутня програма профілактики важких психологічних станів, проведення комплексних заходів психосоціальної підтримки. Тому у кіноклубі Docudays UA, який діє при нашій ГО, ми вирішили домогтися внесення змін у міську програму "Турбота", запустивши адвокаційний проект "Турбота про важливих". Він впроваджується завдяки підтримці мережі DOCU/CLUB, що фінансується Посольством Швеції в Україні, Національним фондом на підтримку демократії (NED) та Fondation de France. Це не одноразова кампанія, а початок системної роботи. [...]

Команді пані Оксани допомагає в роботі й досвід колег.

"Наші івано-франківські колеги з ГО "Дружини воїнів" вже добре освоїли цю, скажімо так, техніку спілкування з нашим захисником – як до нього підійти, розговорити і потім підвести до думки, що йому потрібна допомога психолога. Починати вони радять з тактильної взаємодії – доторкнутися, взяти за руку, обійняти. Але це все робиться дуже обережно, ненав'язливо і не відразу" ...

Організація допомоги в регіонах України

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/80957/>

Подолати гнів і запобігти насильству: у Києві відкрили центр стресостійкості
04.04.2023

У столиці відкрили перший в Україні тренінговий центр психологічної підтримки, який нині працює за адресою вулиця Басейна, 1/2. Київський центр стресостійкості має допомогти психологам та людям, які надають допомогу, нормалізувати власний психоемоційний стан.

Над створенням Київського центру стресостійкості працювали протягом трьох місяців. Посольство Канади надало кошти для ремонту приміщення, Фонд Народонаселення ООН в Україні профінансував купівлю офісної техніки, меблів та навчального обладнання, а комунальні витрати забезпечує Департамент соціальної політики. Ізраїльська коаліція травми (ІТС) відіграла важливу роль саме у підготовці спеціалістів.

Заступниця голови КМДА Марина Хонда наголосила, що війна вплинула на психоемоційний стан людей, які допомагають іншим. Це психологи, соціальні працівники, робітники комунальних структур тощо. Щоб допомагати киянам, треба спершу привести в адекватний стан людей, які це мають робити. Це і є головне завдання Центру.

До того ж допомога повинна бути різноплановою. За даними дослідження Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, не всі готові йти до психолога, але майже 80% людей готові вчитися першим навичкам, які допоможуть повернути власний ресурс чи допомогти близьким.

«Це проєкт, який буде працювати не лише з навчанням психологів. Він буде працювати з людьми, які надають допомогу киянам, незалежно від сфери. І безпосередньо буде можливість отримати індивідуально консультацію з психологом», — сказала Марина Хонда.

Нині Центр займатиметься такими питаннями:

- підготовка тренерів для роботи по психоедукації фахівців першої контактної лінії;

- проведення групових тренінгів, семінарів, майстер-класів для фахівців критичної інфраструктури міста для розвитку навичок соціально-психологічної допомоги;
- впровадження супервізійного процесу в діяльність соціальних служб і проведення групових супервізій для фахівців першої лінії;
- проведення індивідуальних психологічних, супервізійних, кар'єрних, коучингових консультацій для фахівців першої лінії;
- залучення до співпраці з Центром фахівців — психологів, психотерапевтів, супервізорів, науковців;
- залучення до співпраці науковців та проведення досліджень щодо психоемоційного стану киян;
- залучення до співпраці донорів та громадських організацій, які працюють у місті Києві у сфері психоедукації.

[...] Рівень вигорання психологів, які допомагають іншим подолати труднощі, дуже високий. І саме у цьому Центрі фахівці можуть знайти підтримку для себе, проводити тренінги, які допоможуть впоратися з надмірним психоемоційним навантаженням.

Заступник Представника Фонду Народонаселення ООН в Україні Павло Замостьян наголосив, що центр одночасно може виконувати кілька задач. Така багатофункціональність надзвичайно важлива і корисна як під час війни, так і після перемоги під час відбудови.

«Для нас, як для Фонду Народонаселення ООН в Україні дуже важливою складовою діяльності цього центру є його робота в плані запобігання проявам насильства, зокрема, домашнього», — сказав Павло Замостьян. [...]

Чому це важливо

Повномасштабне вторгнення росії в Україну помітно вплинуло на здоров'я мешканців столиці, в тому числі на фахівців, які забезпечують стійкість Києва.

За даними дослідження Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України за січень-березень 2023 року, на погіршення психоемоційного стану вплинули такі фактори:

- повномасштабна війна з росією (96,4% опитаних),
- неможливість планувати життя (70,5%),
- відчуття небезпеки (66,9%),
- зменшення доходів (50,2%),
- суттєве погіршення самопочуття (46,8%),
- зменшення часу на відпочинок (34,6%),
- втрата близьких/друзів (11,6%),
- втрата майна (4,1%).

Через те, що навантаження на фахівців зросло, а часу на відпочинок стало менше, втома і стрес для багатьох стали хронічними.

Вкрай важливо стало поширювати знання щодо зміцнення стресостійкості соціальних працівників, комунальників, медиків, викладачів та фахівців, які надають публічні та адміністративні послуги.

За словами Марини Хонди, задля дослідження опитали 5 тисяч 242 респонденти. Це були муніципальні робітники віком від 18 до 75 років. Вони відповідали на питання про те, як змінилось їх життя після повномасштабного вторгнення, яке оцінюють свій психологічний стан й чи готові звертатись за фаховою допомогою. Детальніше про результати читайте за [ПОСИЛАННЯМ](#).

<https://rubryka.com/article/tsentr-stresostijkosti/>

“Не кожному потрібен психолог, але кожен має знати, як допомагати собі та іншим”, або Як працює перший в Україні Центр стресостійкості

24.05.2023

Четвертого квітня у столиці відкрили перший в Україні тренінговий центр психологічної підтримки — Київський центр стресостійкості. “Рубрика” дізнавалася, як він працює і кому допоможе це рішення.

...Передусім він планує надати можливість працівникам критичної інфраструктури отримати навички психологічної самопомоги. Далі вони масштабуватимуть ці знання у своїх колективах і ролинах. Крім цього, Центр проводитиме індивідуальні та сімейні консультації для фахівців муніципальної галузі, що переживають втрату, відчувають вигорання, а також ролинам військових.

Не кожному потрібен психолог, але кожен має знати, як допомагати собі та іншим — гасло нового закладу.

Центром стресостійкості опікується управління з питань гендерної рівності Департаменту соціальної політики Київської міської державної адміністрації. [...]

Новостворений центр працюватиме за ізраїльськими методиками, але з урахуванням українського контексту.

Головне призначення Центру — не психологічна допомога, а превенція. Що краще цивільне населення знатиме, як собі допомогти в складних станах, то меншій кількості людей потрібно буде звертатися до психолога.

“Ми можемо запропонувати багато можливостей, які допоможуть людям справлятися зі своїм станом”, — розповідають психологині Центру Ярослава Попович та Олена Шликова.

Якщо це первинна допомога, то під час особистої сесії психолог проведе бесіду та розповідь про техніки самопомоги. У закладі є

фахівець з пісочної терапії, є метафоричні карти, інші інструменти й навіть собака-обіймака. Ця м'яка іграшка з непропорційно як для собаки довгими лапами, яка покликана допомогти дітям і дорослим розслабитися і розкритися. На передніх лапах собаки — липучки, завдяки яким з іграшкою легко обійматися, дивитися у її сумні очі й розповідати, чому ж вона (а насправді людина, яка прийшла на зустріч із фахівцем) така сумна. Ця іграшка — подарунок від Ізраїльської коаліції травми.

Каскадна методика

Оскільки завдання центру підняти стресостійкість містян не просто на приватному рівні, а саме на рівні організацій, які тримають стійкість усього міста, то передусім тут відбуватимуться тренінги для працівників критичної інфраструктури, щоб вони формували для себе навички психологічної допомоги.

"Працює каскадна метода. Усе починається з керівництва, далі йде колектив організації, — пояснює психологиня Олена Шликова. — Коли члени колективу в нормальному ресурсному стані, вони перенесуть його і на свої родини. Так це все розгалужується".

Для працівників критичної інфраструктури проводитимуть профілактику вигорання на робочому місці. Крім того, на жаль, в дуже багатьох колективах є втрати серед працівників або серед рідних членів команди.

"Психоемоційний стан однієї людини, яка когось втратила, впливає на всіх інших. Тому треба працювати не тільки з цією людиною, а й з усім колективом, щоб вони не тільки не робили зайвого в спілкуванні з цими людьми, а й саме налагодити комунікацію всередині колективу", — каже Олена Шликова.

М'яке перенаправлення

Зараз Київський центр стресостійкості займається проектною діяльністю — отримує заявки від різних організацій, аналізує їх. Потім відбудеться серія вебінарів для представників цих організацій.

Прийом у центрі відбувається за записом. Працюватиме система м'якого перенаправлення.

"Наша проектна координаторка вивчає запит під час телефонної розмови. Якщо вона зрозуміє, що людині потрібна якась вузькоспеціалізована допомога, то надасть їй необхідні контакти інших організацій, — каже психологиня Центру Ярослава Попович. — Наше завдання, щоб кожна людина, яка звертається з проблемною ситуацією, отримала свого роду case management — куди вона може надалі піти, яку допомогу може отримати, щоб вона не залишилася безпорадною".

Основна цільова група Центру зараз — перша контактна ланка фахівців, тих, які самі надають допомогу людям, а також працівників критичної інфраструктури міста. При цьому навчання проходитимуть не

всі члени колективів, а кілька. Потім вони самі мають поширити ці знання серед колег. Так працюватиме масштабування.

Також до Центру стресостійкості за допомогою в індивідуальному порядку можуть звертатися демобілізовані військовослужбовці та члени їхніх родин, волонтери.

"Добрий сусід"

Наступним етапом роботи центру може бути навчання за програмою "Добрий сусід". Ідеться про формування стресостійкості й навичок правильного реагування на надзвичайну ситуацію мешканців багатоквартирних будинків.

"Наші тренери мають навчити правління або людей, які активні в ОСББ, що робити, якщо по будинку або у будинках поряд «приліт». Ми збираємо двох-трьох людей, навчаємо основам першої психологічної допомоги, і вони несуть ці знання до інших мешканців", — розповідає про діяльність, яку уже добре освоїли в Ізраїлі, Тетяна Гузенко.

А третій етап, за її словами, — це робота з військовими, з дружинами та іншими членами родин загиблих військовослужбовців. Психологічна підтримка, мережування проєкту за принципом "рівний — рівному" тощо. Центр буде надавати практики на основі ізраїльських протоколів, як жінки можуть підтримувати одні одних. Один день тижня буде закріплений за дружинами військових. Вони зможуть тут збиратися в групу самопомоги.

Так поступово зростатиме стресостійкість усього міста. [...]

Як можна розширити це рішення?

Тетяна Гузенко розраховує, що долання нових психологічних викликів буде імплементоване в роботу столичного центру соціальних служб.

"Виник новий запит по роботі з військовою травмою, по роботі з психотравмою. Для міста важлива ця превенція, забезпечення стресостійкості, щоб не дати страху управляти містом і людиною", — каже начальниця управління з питань гендерної рівності Департаменту соціальної політики.

Центр стресостійкості — це модель, яка може змінюватися в процесі роботи. Ізраїльська коаліція травми супроводжуватиме проєкт до травня 2024 року, а далі вже міська влада має визначитися, як він буде масштабуватися.

У Тетяни Гузенко є ідея за прикладом Ізраїлю створити "парасолькову" структуру, що об'єднає подібні напрацювання в різних містах. Наприкінці квітня представники Ізраїльської коаліції травми приїжджали до України. У Центрі стресостійкості відбулася низка зустрічей, зокрема з організаціями, які вже підписали меморандуми про співпрацю з Ізраїльською коаліцією травми. Це представники Києва, Харкова, Тернополя, Запоріжжя, Хмельницького та Бучі. Тетяна Гузенко

бачить можливу колаборацію як проєкт МОЖУ: "Міжнародне об'єднання життєстійкості України", своєрідну платформу обміну досвідом. Це дозволить виробити найкращі рішення й акумулювати на їхнє втілення більше допомоги донорських організацій.

<https://www.44.ua/news/3598136/centr-psihologicnoi-dopomogi-v-kiievi-nadae-pidtrimku-ukraincam-pid-cas-vijni>

Центр психологічної допомоги в Києві надає підтримку українцям під час війни

17.05.2023

У Києві при Національному університеті харчових технологій свої двері відкриває **Центр психологічної допомоги**.

Провідний психолог університету [Наталія Шейко](#) разом із командою першої української АромаАкадемії [запровадили ініціативу по відновленню роботи центру](#).

Фахівці мають на меті допомогти молоді України психологічно відновитись і жити повноцінним життям.

Їхня мета:

- надавати психологічну допомогу молоді;
- навчити молодь допомагати собі в кризових психологічних ситуаціях;
- допомогати молоді проживати психологічно складні періоди життя під час воєнного стану та в після воєнний період
- допомогти молоді адаптуватись до нових умов життя, прожити втрати та знайти нові сенси життя
- підтримати сім'ї під час воєнного стану та в після воєнний період
- допомогти жінкам України відновитись ментально та психологічно після кризових ситуацій.

Як буде надаватись допомога:

- індивідуальна робота
- групові зустрічі
- ароматерапія, ароматпсихологія та аромадіагностика
- офлайн робота в центрі в Києві та онлайн допомога хелперів, професійних психологів.

1 етап. Аромадіагностика учасників.

Індивідуальна консультація та аромадіагностика кожної учасниці (учасника) для встановлення психологічного стану. Відбір учасників до різних терапевтичних груп.

2 етап. Терапевтичні групи.

Формування терапевтичних груп (до 12 учасників) за окремими темами:

- молодь, студенти, які потребують підтримки
- жінки військових, які чекають своїх чоловіків і потребують підтримки
- проживання втрати: втрата близької людини, знайомих.

1 зустріч/тиждень. Загально 4 зустрічі для кожної групи.

3 етап. Індивідуальна робота.

За потребою можна буде звернутись за індивідуальною консультацією в процесі або після проходження терапевтичної групи.

В Центрі розповіли, чому обрали саме ці 3 категорії

1. Студенти.

Молоді люди, які ще психологічного формуються і в цей кризовий час втрачають внутрішні опори, не в змозі подолати складні періоди свого життя. Здоровий потенціал нашої країни залежить, у більшості, від молодих людей (16 до 25 років), які потребують підтримки, формування сильних власних опор, стресостійкості та впевненості. На терапевтичних групах студенти навчаться справлятися з кризовими станами та допомогати собі.

2. Жінки військових.

Жінка сьогодні взяла на себе відповідальність за багато процесів в сім'ї і суспільстві. Так відбувається, коли іде війна. Тому жінки потребують підтримки та відновлення. В жіночому колі можна отримати цю підтримку. Жіноче коло надихає і дає сили рухатись далі. Дає сили чекати свого чоловіка, надихати його і підтримувати.

3. Проживання горя.

На жаль війна забирає жити кожен день, молодих воїнів, чоловіків та жінок. Не обмежуйтеся втратами на полі бою. Сьогодні ми зіткнулись з величезним болем втрати. Але найгірше, це проживати втрату наодинці. Тому на терапевтичній групі буде можливість поділитись, розділити своє горе та почати процес одужання, процес відновлення.

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/81297/>

На станції «Кловська» відкрився безпечний дитячий простір від ЮНІСЕФ

11.04.2023

11 квітня у вестибюлі станції метро «Кловська» відбулася урочиста презентація дитячої точки «Спільно». Захід відбувся в межах співпраці ЮНІСЕФ та КП «Київський Метрополітен».

Проект реалізується за підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку (BMZ) через Банк розвитку KfW.

За словами ініціаторів проекту, дитячі точки «Спільно» покликані запропонувати дітям безпечний та затишний простір, де працюють професійні педагоги, аніматори та психологи, які проводять творчі заняття та розвивальні ігри для малечі, яка отримує доступ до освітніх заходів та корисного дозвілля під час війни.

«В час війни простори „Спільно“ стали точками стабільності та безпеки для дітей. Тут вони можуть проводити час зі своїми однолітками, гратися та навчатися... Діти зможуть взяти участь у розвивальних активностях та отримувати психологічну допомогу», — розповідає про ініціативу Мурат Шахін, голова представництва ЮНІСЕФ в Україні.

За словами начальника КП «Київський метрополітен» Віктора Брагінського, нещодавно підприємство та Дитячий фонд підписали меморандум про співпрацю щодо відкриття п'яти нових таких точок.

«Згодом планується облаштувати та відкрити ще чотири кімнати на станціях: Академмістечко, Дорогожичі, Героїв Дніпра та Позняки. Таким чином, на кожній з трьох гілок столичної підземки буде принаймні одна точка „Спільно“», — розповів очільник столичної підземки....

З перших місяців війни, ЮНІСЕФ та партнери відкривають ці дружні до дітей простори, щоб створити сприятливе середовище для підтримки малечі та їхніх опікунів. Завдяки ігровому формату точки «Спільно» дарують дітям відчуття нормального життя, допомагаючи їм відволіктися від тривог війни. Також тут, на одному просторі діти можуть отримати психосоціальну підтримку, медичний огляд та перенаправлення до спеціалізованих служб. [...]

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 консультування, перенаправлення);
- консультування 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 (арттерапія, ігри).

Мережа точок «Спільно» продовжує розширятися. Зараз вже функціонують понад дві сотні подібних дитячих просторів, що охоплюють різні регіони України.

<https://rubryka.com/article/mobilna-grupa-pidtrymky-pereselentsiv/>

"Ти живеш у війні й працюєш з війною", або Як працює мобільна група підтримки для переселенців

26.05.2023

...Станом на середину березня 2023 року в Україні було зареєстровано щонайменше **п'ять мільйонів внутрішньо переміщених осіб** (ВПО). А якщо враховувати й незареєстрованих переселенців, то ця цифра сягає семи мільйонів, повідомляла віцепрем'єр-міністерка й міністерка з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій Ірина Верещук. За її словами, серед ВПО жінки становлять 60%, діти — 25%, пенсіонери — ще 25%. Усі ці люди стикаються з низкою викликів, які не завжди встигає чи може вирішити держава в кожному конкретному випадку, — це і нюанси соціальних виплат, і юридичні питання, і психологічні проблеми.

Яке рішення?

Мобільні групи Благодійного фонду "Право на захист" допомагають особам, постраждалим від війни, та діють у рамках проекту Консорціуму Реагування (Ukraine Response Consortium). Програма здійснюється за фінансової підтримки Бюро гуманітарної допомоги USAID (ВНА). Психолог, соціальний працівник та юрист виїжджають у хаби для переселенців і на місцях надають людям необхідні безоплатні консультації.

Як це працює?

...Шелтер-хаб Лисичанської міської військової адміністрації у Києві запрацював у листопаді 2022 року з ініціативи Лисичанської ВА у співпраці з Європейським університетом. Навчальний заклад надав три корпуси своїх гуртожитків для розміщення переселенців. Сюди також приходять ВПО з Луганщини, які живуть у Києві, щоб періодично отримувати гуманітарну допомогу.

Мобільна група приїжджає до цього шелтера щопонеділка, чимало людей про це знають і заздалегідь готують свої питання [...]

Слова, які лікують

Також дуже велику роль, особливо одразу після появи шелтера, відіграла психологічна допомога для дітей. Психолог мобільної групи Сергій Дозорець проводив дуже багато й індивідуальних консультацій, і групових занять.

"Зараз їх менше, тому що діти вже адаптувались. Дорослі також отримують психологічну допомогу", — говорить Тетяна Живага.

Великий запит на послуги психолога і в інших громадах, де мешкають вимушені переселенці, діляться у БФ "Право на захист". Особливо в невеликих населених пунктах Київщини.

Такі постійні виїзди мобільні групи БФ "Право на захист" роблять з жовтня 2022 року. Проєкт мав тривати до 31 травня, але через великий запит його продовжили до **31 серпня 2023 року**. [...]

<https://v-variant.com.ua/u-kyievi-pereselentsi-z-mariupolia-otrymuiut-bezkoshtovnu-dopomohu-psykholoha/>

**У Києві переселенці з Маріуполя отримують безкоштовну допомогу психолога
28.05.2023**

Інна Часовникова, психолог правобережного центру «Я-Маріуполь», останнім часом звернула увагу на те, що до неї все частіше звертаються маріупольці з проханням допомогти пережити втрату близьких людей.

Про це повідомляє Східний Варіант з [посиланням](#) на мережу центрів «Я-Маріуполь»

«Втрата близької людини може бути дуже складним і болісним досвідом. Кожна людина відчуває його по-різному. Я можу запропонувати кілька способів, які можуть допомогти знайти сили жити далі після такої важкої втрати», - каже пані Анна.

Розглянемо чим можна допомогти самому собі:

- не поспішайте зі своїми емоціями. Перш за все, важливо зрозуміти, що втрата близької людини може викликати різні емоції: біль, страх, гнів, сум, провину. Не прагніть приховати те, що відчуваєте, а навпаки – дайте емоціям вихід. Поміркуйте про те, що ви можете зробити, щоб підтримувати своє здоров'я та добробут у цей період?
- важливо також знайти хоч якісь маленькі розваги, які зможуть порадувати, адже це допоможе покращити настрій і відволіктися від болю.

Контакти:

✦ На правому березі: ☎ 0503225166

✦ На лівому березі: ☎ 0951301837

<https://gazetahm.org/posts/u-khmilnyku-funktsionuie-dytiacha-tochka-spilno-vid-unicef>

**У Хмільнику функціонує дитяча точка «Спільно» від UNICEF
08.05.2023**

...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.

- Тут діти можуть поринути у світ щасливого та безтурботного дитинства, адже в дитячому просторі «Спільно» за допомогою ігрових форматів для дітей створено атмосферу звичного життя, щоб відволікти їх від тривог війни, Також у нас діти та їх батьки можуть отримати необхідну інформацію та консультації різних фахівців. Окрім цього, сюди можна прийти, аби просто побавитись, поспілкуватись та знайти нових друзів, - говорить старший адміністратор Тетяна Войціцька.

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 консультування, перенаправлення);
- консультування 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 (арттерапія, ігри).

Дитяча точка «СПІЛЬНО», що знаходиться за адресою: Хмільник проспект Свободи, парк ім. Т.Г.Шевченка з 10 до 19 години кожного дня без вихідних, більше інформації в телеграм каналі https://t.me/spilno_unicef_hmilnjc

<https://news.obozrevatel.com/ukr/society/na-donechchini-pochali-pratsyuvati-mobilni-brigadi-psihologiv-fondu-rinata-ahmetova.htm>

**На Донеччині почали працювати мобільні бригади психологів Фонду Ріната Ахметова
15.06.2023**

Психологи Фонду вже багато місяців консультують по всій Україні. Наразі їхня увага зосереджена у Покровську та Добропіллі Донецької області. У цих містах протягом червня відбулася вже низка практичних лекцій.

Зустрічі проводяться, зокрема, для місцевих мешканців та вимушених переселенців...

Окремі категорії слухачів – викладачі та медики. Додаткове емоційне навантаження – невід’ємна складова цих професій. Відтак фахівцям треба вміти швидко проживати біль та повертати собі ресурс.

Психологи адаптують подачу матеріалів під конкретну аудиторію. Але сутність – незмінна: це поради й вправи, які допомагають подолати

стресову ситуацію. Зокрема, правильно визначити свої емоції, вміти максимально екологічно їх прожити і відпустити...

<https://shotam.info/u-zhytomyri-zapustyly-proiekt-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ditey-poruch/>

У Житомирі запустили проєкт психологічної підтримки для дітей «Поруч»

16.06.2022

У Житомирі стартував проєкт соціально-психологічної підтримки «Поруч», мета якого – допомогти дітям, постраждалим через війну.

Про це [повідомили](#) у Житомирській міській раді. Зареєструватися на заняття можна [за посиланням](#).

Зазначається, що відновлення через спорт – новий напрямок спільного проєкту МОН і ЮНІСЕФ. Проєкт передбачає роботу груп психологічної підтримки, арттерапію, майстеркласи, розвиток здорового харчування та спортивні заняття.

Спортивну складову проєкту реалізуються благодійний фонд «Розвиток футболу України» у партнерстві з Українською асоціацією футболу та за підтримки Дитячого фонду УЄФА.

Спортивні майданчики будуть розділені на зони, де почергово діти займатимуться з психологом, потім гратимуть у рухливі ігри з футбольним м'ячем, а на завершення медичні волонтери розкажуть та продемонструють, що робити у випадку травм.

Загалом такий формат роботи сприятиме психологічному відновленню після пережитого травматичного досвіду та подоланню страхів...

<https://minjust.gov.ua/news/ministry/u-jitomiri-vidkrili-tsentr-zahistu-ta-sotsialno-psiologichnoi-pidtrimki-barnahus>

У Житомирі відкрили центр захисту та соціально-психологічної підтримки – Барнахус

29.05.2023

Заступник Міністра юстиції України, голова Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх Олександр Банчук взяв участь у відкритті вже шостого в Україні Центру захисту та соціально-психологічної підтримки у процесі правосуддя дітей, які постраждали або стали свідками насильства, Барнахус.

Такі центри надають комплексну соціальну, психологічну, правову, медичну й інші види допомоги та послуги дітям – потерпілим та свідкам у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов'язаних із насильством. Вони дозволяють проводити допити або опитування дітей у дружньому до них середовищі і таким чином запобігти подальшому травмуванню неповнолітніх під час процесуальних дій.

Олександр Банчук, зауважив, що, як показав досвід роботи центрів в інших містах та областях, впровадження та діяльність Барнахусів стикається з низкою проблем, які необхідно враховувати та вирішувати під час реалізації проєкту. Зокрема це:

- подальша психологічна підтримка дітей, які постраждали або стали свідками насильства, після закінчення процесуальних дій;
- недостатня інформованість суддівського корпусу та батьків або законних представників дитини щодо Барнахусів. Іноді цей недолік дається взнаки у вигляді незадовільнення клопотань з боку суддів щодо проведення слідчих дій у центрах, або відмови представників дитини на її перевезення у центр;
- неузгодженість на місцевому рівні щодо надання медичної допомоги у центрах;
- питання фінансового відшкодування перевезення постраждалих/свідків до центрів і з них з віддалених населених пунктів.

«Я сподіваюсь, що зазначені проблеми стануть темою для обговорення серед усіх зацікавлених сторін, а вже отриманий досвід буде врахований під час роботи Центру в Житомирі і цих недоліків вдасться уникнути», - зазначив Олександр Банчук.

Керівниця програми захисту дітей Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, Джин Чой підкреслила, що відкриття таких центрів є надважливим, особливо під час війни, оскільки саме зараз 100% українських дітей таким чи іншим чином є постраждалими від війни і потребують захисту та підтримки. Водночас, відкриття ще одного центру наочно демонструє високий рівень координації між усіма відомствами, які задіяні у процесах юстиції щодо дітей, міжнародними партнерами та неурядовими організаціями, а також комплексний підхід до реалізації проєкту.

До відома: Впровадження такої моделі почалось в 2020 році і станом на кінець травня такі центри вже працюють у Вінницькій, Тернопільській, Чернівецькій, Житомирській областях, а також у Києві. На жаль, через війну діяльність центру у Миколаєві було тимчасово призупинено.

Проєкт «Впровадження моделі Барнахус для захисту дітей-постраждалих від насильства» імплементується "Право на здоров'я"

[\("Право на здоров'я" \(HealthRight International\) в Україні\)](#) за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні ([UNICEF Ukraine](#)) та у співпраці з МКР.

Протягом останніх декількох років МКР активно працює над впровадженням в Україні моделі Барнахус, і зараз, під час війни, цей процес набув особливого значення. Діяльність Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх підтримується [UNICEF Ukraine](#).

<https://zt-rada.gov.ua/?pages=16705>

**Проект «Спільно. Соціальні послуги», «Дитяча точка «Спільно»: успішно працює в Житомирі вже пів року
07.04.2023**

Його започаткували завдяки фонду ЮНІСЕФ. За період роботи охоплено пів тисячі дітей!

Дитяча точка «Спільно» працює з сім'ями із дітками: внутрішньо-переміщеними; багатодітними родинами; сім'ями в скрутному становищі; сім'ями, в яких напружені міжособистісних стосунки...

Психолог Алла Калінчук розповідає:

«Ми консультуємо родини. У нас постійно працюють три групи для дітей ВПО різних вікових категорій. Організуємо їм зустрічі з різними службами, арттерапії, казкотерапії, музикотерапії. Результат є, дітки потроху соціалізуються! Є один чудовий приклад — дитинка мріяла стати поліцейським. Наша поліція приїхала, розповіла про роботу, дитина була в захваті!» [...]

Ольга Юрченко, директора Житомирського міського центру соціальних служб каже, що «Дитяча точка «Спільно» — це підсилення соціальної роботи в Житомирі: «Це дуже круто та дієво. З жовтня працюємо разом, це класна аудиторія, яка повністю облаштована коштом ЮНІСЕФ через ГО «Соціальна Синергія»: і техніка, і іграшки, і все необхідне... Там працюють соцпрацівник та психолог, які вислуховують проблеми сім'ї. Також, сім'ї можуть отримати гуманітарну допомогу»

За 6 місяців проєкт охопив 751 людину. Серед них, — 435 дітей.

Це й соціальна, й психологічна, й гуманітарна допомога.

48 сімей — під постійним супроводом. Це сім'ї ВПО та сім'ї в складних життєвих обставинах.

Діють мобільні групи, які виїзять безпосередньо в сім'ї. За пів року діяльності — відвідали сотню родин.

«Наступний етап — навчання щодо міжвідомчої взаємодії. Запрошення на навчання соціальних працівників, психологів. Важливо ділитись досвідом. Зараз, на жаль, такий час, коли викликів багато. І треба

постійно вчитись, аби вміти вирішувати ці виклики. Потрібно підсилювати один одного та надавати послуги. Важливо, що дитина не «губиться». Куди б дитина не звернулася — отримує маршрут та може вирішити всі питання. Дякую команді, дякую громаді за професійну співпрацю! Нас чекає ще багато нового, цікавого», — заступниця голови ГО «Соціальна Синергія» Тетяна Дружченко.

<https://rmtg.gov.ua/ua/advertisement/40/2901>

Психологічна допомога у громадах під час війни від проєкту USAID «ГОВЕРЛА»

06.04.2023

Задля забезпечення надання належної психологічної допомоги населенню, створено проєкт «Психосоціальна і емоційна підтримка та поліпшення громадських служб психічного здоров'я», який реалізується Громадською організацією «Асоціація інноваційної та цифрової освіти» за підтримки американського народу, наданої через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в рамках Проєкту USAID «ГОВЕРЛА».

Мета проєкту - можливість надання психологічної допомоги різним категоріям населення.

Наразі в рамках проєкту створено 4 курси: для держслужбовців (посадових осіб) відповідальних за соціально-гуманітарні питання в громаді, для освітян, для соціальних працівників та для мешканців громад щодо першої психологічної допомоги за моделлю змішаного навчання (blended learning), який включає мультимедійні курси у міжнародному форматі SCORM кращі світові кейси. Під час них освітяни, соціальні працівники та державні службовці опанують техніки діагностики психологічного стану дітей та дорослих за міжнародними стандартами та методиками, які визнані у багатьох країнах світу, а також отримують інші знання, що дозволять їм забезпечувати першу психологічну допомогу у своїх громадах.

Посилання на курси:

- для держслужбовців, посадових осіб, відповідальних за соціально-гуманітарні питання в громаді <https://hromada.academy/courses/kurs-dlya-posadovih-osibvidpovidalnih>

<https://rozirvykolo.org/korysni-materialy/postrajdali-vid-viyni-kranfi-mojt-otrimati-auov-dopomog-v-fentri-dopomogi-vryatovanim-zaporijji>

Постраждали від війни українці можуть отримати фахову допомогу в Центрі допомоги врятованим у Запоріжжі

У Запоріжжі за ініціативи Офісу Віцепрем'єр-міністерки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні розпочав роботу Центр допомоги врятованим.

Центр став першим подібним сервісом, де люди, котрі виїхали з зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, можуть отримати комплексну допомогу в одному місці.

«Дуже важливо, що перший Центр допомоги відкривається у Запоріжжі, яке від початку повномасштабної агресії росії стало хабом для тих, хто тікає від жаху війни. Це місто щодня приймає сотні громадян, які виїхали з зони активних бойових дій чи окупованих територій. Відтак, основним пріоритетом було створення умов для надання комплексної допомоги врятованим, – зазначила під час відкриття Центру Ольга Стефанішина. – У Центрі нададуть безкоштовну психологічну, правову та медичну підтримку. Основний принцип – не допустити повторного травмування постраждалих та забезпечити середовище довіри. Саме від першого досвіду отримання допомоги залежить подальша реабілітація. Це мій особистий пріоритет і я вдячна всім, хто допомагає реалізувати цю ініціативу»

У Центрі соціальні працівники, психологи та юристи безоплатно надаватимуть конфіденційну психологічну та правову допомогу. Також відвідувачі зможуть отримати інформацію щодо медичних послуг, гуманітарної допомоги, поселення та соціальних виплат.

«Відкриття такого Центру — наочний приклад співпраці Уряду, органів місцевої влади, міжнародних і громадських організацій. Його робота наближена до потреб людей, розуміння їхніх проблем, підзвітності та дотримання найкращих міжнародних стандартів надання допомоги постраждалим від війни й насильства», — прокоментувала Урядова уповноважена з питань гендерної політики України Катерина Левченко.

В складних випадках, зокрема сексуального насильства, спеціалісти Центру довгостроково допомагатимуть постраждалим побороти посттравматичний синдром та повернутись до нормального життя.

«Під час війни рівень насильства завжди збільшується. Ми знаємо про випадки сексуального та інших видів насильства і прагнемо допомогти постраждалим отримати відповідну спеціалізовану допомогу. Саме тому у Центрі приділятиметься увага жінкам, чоловікам, дітям які постраждали від насильства, щоб вони могли отримати всю необхідну допомогу, подолати травму, відновити сексуальне і репродуктивне здоров'я та працювати із фаховими спеціалістами/-ами стільки часу, скільки буде необхідно, незважаючи на місце їхнього перебування», — зазначив Павло Замостьян, заступник представника UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні.

Звернутись до Центру можуть УСІ, кому необхідна допомога та консультація.

Адреса Центру: вул. Перемоги, 70Б, Виставковий центр «Козак-Палац», м. Запоріжжя.

Графік роботи: понеділок – субота з 9:00 до 16:00. За додатковими питаннями можна звернутися за телефоном +38 (050)4631629.

<https://incentre.zp.ua/psychologichna-dopomoga-vazhlyva-yak-u-zaporizhzhii-dopomagayut-rodynam-pereselenciv/>

Психологічна допомога важлива: як у Запоріжжі допомагають родинам переселенців

14.05.2023

Запоріжжя прихистило тисячі й тисячі родин, які втекли від “руського міра” з різних куточків Півдня України. На початку великої війни ці люди були розгублені, тому запорізькі волонтери, окрім очевидної гуманітарної допомоги, взялися ще за організацію зустрічей, що містять в собі елементи арттерапії

Благодійний фонд “Імпульс.ЮА” вже рік допомагає внутрішньопереміщеним особам психологічно розвантажитися за допомогою зустрічей, де вони можуть поспілкуватися з людьми, які також пережили досвід втрати власного житла через російську агресію.

Микола Колодяжний, директор благодійного фонду, розповідає:

— Переважно до нас приходять переселенці з Запорізької області. Спочатку ми допомагали, так скажімо, усім, чим можемо допомагати. Тобто це було там і допомога з житлом, харчові продукти, медикаменти і так далі. Потім ми вирішили для себе обрати таку цільову аудиторію – це підтримка жінок-переселенок з дітьми. Бо під час війни жінки – це так скажімо найбільш вразлива категорія. Тому ми намагалися і гуманітарно підтримувати, і психологічно допомагати.

Перші пів року, продовжує пан Микола, благодійний фонд проводив заходи психосоціальної підтримки: щотижня або навіть декілька разів на тиждень волонтери збирали жінок з дітьми: з ними працювали психологи, які допомагали їм подолати той стрес, який вони пережили за час перебування в зоні бойових дій, або на тимчасово окупованій території, або сам стрес від вимушеного переселення.

— Досвід показав, що подібної підтримки потребують сім’ї переселенців, які знаходяться не тільки у Запоріжжі, а й у сільських громадах. Тому подібні заходи ми проводили і в населених пунктах Запорізької області. Це були такі виїзні зустрічі. А вже з початку цього року, коли ми побачили, що вже, так скажімо, у більшій частині жінок певним чином психологічний стан стабілізувався, і оцей перший стрес був

уже подоланий, ми вже почали трохи міняти акцент в наших заходах і переходити від заходів, спрямованих суто на подолання стресів від війни, на покращення психологічно-емоційного стану всередині родин, – розповідає голова благодійного фонду “Імпульс.ЮА”.

Зараз волонтери, що працюють із внутрішньопереміщеними жінками, орієнтуються на те, аби трансформувати переживання минулого на думки про майбутнє. Саме тому з січня цього року “Імпульс.ЮА” почали проводити спільні заходи для жінок і дітей в форматі арттерапії...

Внутрішньопереміщені особи постійно живуть в очікуванні повернення додому, скільки б часу з початку великої війни не пройшло, підмічає Микола Колодяжний. І це, вважає він, є проблемою інформаційного характеру:

— Я можу сказати за своїми спостереженнями і за спілкуванням, що дуже багато переселенців залишаються в підвішеному стані саме через те, що вони постійно знаходяться в очікуванні повернення... Люди очікують, що за два тижні нарешті будуть вдома. І це насправді злий жарт відіграє. Бо людям ніхто не каже чесно і прямо в очі про те, що вони повинні розуміти, що додому повернуться ще не скоро. Тому їм треба адаптуватися, влаштовувати своє життя тут. Немає цього як чіткого загального меседжу... І люди продовжують жити в такому стані з нерозібраними валізами. Це, на мій погляд, одна велика проблема нашого інформаційного простору.//

Дізнаватися подробиці про нові заходи можна завдяки соціальним мережам БФ, наприклад, у [Facebook](#).

<https://globalcompact.org.ua/news/%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%80-%D0%BE%D0%BE%D0%BD-%D0%B2-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BA/>

Глобальний договір ООН в Україні відкриє ком'юніті-центри для українців

13.04.2023

Цей проєкт Глобальний договір ООН в Україні реалізовуватиме разом із гуманітарною ініціативою Групи Метінвест «Рятуємо життя» та за підтримки Запорізької обласної ради.

Центр стане продовженням проєкту Mental Help — онлайн-платформи з надання професійної психологічної допомоги українцям. Відкриття першого ком'юніті-центру заплановано вже на липень 2023

року в Запоріжжі, де ініціатива вперше вийде в офлайн. ГД ООН в Україні розробить концепцію та програми психологічної допомоги, проведе навчання психологів і персоналу центру та організує його роботу.

«Глобальний договір ООН в Україні та «Рятуємо життя» мають спільну мету — зробити психологічну допомогу доступною для кожного українця. Для нас надзвичайно цінно знайти партнера, який розділяє наші цінності та бажання рухати проєкт далі і який навіть в умовах невизначеності вірить у важливість цієї ініціативи. Зараз Mental Help активно розвивається та вперше виходить в офлайн-середовище. Запоріжжя — це великий хаб для людей, які відчували на собі наслідки війни. Саме тому ми з командою обрали цю локацію для відкриття першого ком'юніті-центру. Впевнені, що разом з ініціативою зможемо надати ще більше якісної допомоги тим, хто її найбільше потребує», — зазначила генеральна директорка ГД ООН в Україні Тетяна Сахарук.

«В якийсь момент ми зрозуміли, що онлайн-допомога — це добре. Але на місцях залишаються люди, які не мають ресурсу її отримати й залишаються зі своїми проблемами наодинці. Тому народилася ідея створення таких ком'юніті-центрів, які будуть об'єднувати людей. У Центрі зможуть збиратися різні люди для спілкування. Їм будуть допомагати ментори, фасилітатори та психологи», — розповіла Ліза Созінова, керівниця проєкту Mental Help.

«Рятуємо життя» має досвід та інфраструктурну експертизу в організації роботи реабілітаційних та медичних центрів, реалізації ініціатив у сфері психологічної та соціальної допомоги. Ініціатива допоможе облаштувати та вмеблювати приміщення центру, а також залучатиме психологів і персонал.

«Наше завдання як соціально відповідальної компанії — системно допомагати українцям долати труднощі та біль війни. «Рятуємо життя» спільно з партнерами вже розвиває напрями з реабілітації та протезування військових і цивільних, а також психологічного відновлення жінок і дітей. На часі створення центрів у містах присутності «Метінвесту», що допоможуть мирним жителям відновитися та інтегруватися в суспільство. Наш партнер у цьому проєкті — Глобальний договір ООН в Україні — має значний досвід роботи в цій сфері. Сподіваємося, що разом нам вдасться мінімізувати шкоду для ментального здоров'я українців, щоб у майбутньому якнайшвидше позбавити суспільство від наслідків війни», — зауважив гендиректор групи Юрій Риженков.

Із виділенням приміщень під центр погодилась допомогти Запорізька облрада, яка зацікавлена в подоланні травм війни серед жителів регіону та численних переселенців. [...]

<https://shotam.info/u-buchi-zapratsiuvav-tsentr-psykholohichnoi-pidtrymky-razom-z-toboju-video/>

У Бучі запрацював Центр психологічної підтримки «RAZOM з тобою» (ВІДЕО)

07.06.2023

У Бучі на Київщині відкрили Центр психологічної підтримки «RAZOM з тобою».

Про це [повідомили](#) на фейсбук-сторінці американсько-українського благодійного фонду Разом для України.

За інформацією, «RAZOM з тобою» почав працювати на базі міського Центру соціальної підтримки «Турбота». Там кваліфіковані психологи надаватимуть офлайн та онлайн допомогу дорослим та дітям, постраждалим від війни.

Планується, що психологи надаватимуть необхідну допомогу не лише жителям Бучі, а й мешканцям навколишніх населених пунктів, які на власні очі бачили і знають, що таке війна.

Як скористатися?

- Центр психологічної підтримки «RAZOM з тобою» у Бучі працює за адресою: вул.Енергетиків, 19.
- Контактний телефон: **096-322-16-06**.

https://wcu-network.org.ua/possessing-equal-rights/news/Jak_psixologchno_pdtrimuvati_dtei_xho_stali_svdkami_vini_Trenng_u_Katju

Як психологічно підтримувати дітей, що стали свідками війни. Тренінг у Катюжанці

12.04.2023

Черговий тренінг «Перша психологічна підтримка дітей під час воєнних дій» відбувся у Катюжанському опорному ліцеї, що на Київщині. У ньому взяли участь не тільки педагоги, а й усі співробітники освітнього закладу, які хочуть навчитися підтримувати дітей, що постраждали внаслідок війни. Адже діти, які були в окупації, бачили війну на власні очі, часом переживають складні психологічні стани, і для роботи з ними потрібні спеціальні прийоми та підходи.

Учасники тренінгу вивчили реакції дітей на різні стресові події. Навчались виявляти та розрізняти дітей та родини, які можуть потребувати першої психологічної допомоги. Окрім лекції, тренінг включав роботу в групах, індивідуальну роботу та інтерактивні вправи.

Під час наступних зустрічей заплановано обговорення алгоритмів роботи з агресією, тривожністю, пошуку ресурсів та мотивації.

Нагадаємо, що проєкт «Освіта у надзвичайних ситуаціях» ГО Жіночий консорціум України реалізує за підтримки Street Child Ukraine. Основне завдання проєкту - зробити навчання в Україні безпечним та надати дітям можливість отримувати якісну освіту. Влітку 2022 року цим проєктом ми охопили 11 шкіл на деокупованих територіях Вишгородського і Бучанського районів Київщини. Цього року його географія розшириться на низку шкіл Чернігівської області. Загалом планується охопити 17 шкіл.

<https://shotam.info/oboronets-zasnuyav-na-kyivshchyni-psykholohichnyy-khab-tanto-video/>

**Оборонець заснував на Київщині психологічний хаб «Танто»
22.04.2023**

Український ветеранський фонд допоміг захиснику Денису Дуднику втілити його мрію та запустити в Ірпені психологічний хаб. [...] Центр, куди можуть звертатися люди, які пережили жахи війни та окупації. [...]

Ідею Денис представив на конкурсі ветеранських бізнес-проєктів ВАРТО 2.0. Переміг та отримав фінансування від Українського ветеранського фонду. Облаштував сучасний хаб, зібрав команду фахівців.

«Ми готові працювати з будь-якими запитами. Робота хабу побудована так, що програми розраховані на широку аудиторію, в якій болить чи то про сенси, чи то про цілісність, чи то про втрати. Ми готові підтримувати і розраджувати будь-кого», — Олена Натойлад, психологиня «Танто».

«Мені здається, перше, про що треба подбати, – це втрати. Дуже багато людей втратили своїх близьких. І підтримка цих людей – це, мабуть, основне», — Денис Дудник, ветеран АТО, засновник психологічного хабу «Танто» в Ірпені.

Фахівці «Танто» уже ведуть прийом, для ЗСУ він безкоштовний. Також команда Дениса працює над онлайн-версією психохабу.

«Щоб у кожному містечку, селі людина могла зайти до нас у гості й отримати ту допомогу, яку ми надаємо», — Денис Дудник, ветеран АТО, засновник психологічного хабу «Танто» в Ірпені

<https://shotam.info/u-lvovi-zapuskaiut-tsentri-mentalnoho-zdorov-ia-dlia-ditey/>

**У Львові запускають Центр ментального здоров'я для дітей
02.06.2023**

У Львові в лікарні святого Миколая у межах проєкту Unbroken Kids запрацює Центр ментального здоров'я для дітей.

Про це [повідомили](#) на сайті Львівської міської ради.

Планується, що у Центрі проходитимуть реабілітацію юні пацієнти, які потребують психологічної підтримки.

Діти, які постраждали від воєнної агресії росії у центрі зможуть отримати безкоштовну фахову допомогу психотерапевтів, психіатрів та психологів.

Зазначається, що спільнота Львівського ІТ Кластера профінансує всі необхідні витрати, пов'язані з ремонтними роботами:

- облаштування кабінету для групових занять,
- сенсорної терапії,
- шести медкабінетів та приміщень для персоналу.

Загалом йдеться про понад 300 квадратних метрів.

Центр забезпечуватиме лікування на амбулаторній основі. Діти та підлітки зможуть отримати комплексну допомогу, проходити групові терапії, відвідувати індивідуальні консультації. Усі послуги будуть безкоштовні. Потрапити на лікування можна буде за скеруванням від сімейного лікаря.

До створення Дитячого центру ментального здоров'я вже долучилась компанія Leobit.

https://galinfo.com.ua/news/u_lvovi_diie_sim_tsentriv_psyhichnogo_zdorovya_399337.html

**У Львові діє сім центрів психічного здоров'я
12.05.2023**

У Львові розвивають мережу центрів психічного здоров'я, аби вчасно допомогти українцям, які постраждали від війни, та людям з іншими психологічними потребами.

У міських медичних закладах Львова працює сім таких центрів, повідомляє пресслужба ЛМР.

Зокрема, чотири центри із семи відкрили у партнерстві з україно-швейцарським проєктом «Психічне здоров'я для України» (МН4U) за грантові кошти.

Центри психічного здоров'я уже працюють у чотирьох поліклініках – 1-шій, 2-гій, 5-тій та 6-тій. У планах – ще один центр у 4-тій поліклініці.

У таких центрах працює кваліфікована мультифункціональна команда фахівців: психіатр, психолог, психотерапевт, за потреби залучають інших фахівців, зокрема соціальних. Лікарі надають психологічну реабілітацію, психічний супровід та лікування психічних розладів і захворювань. Завдяки арттерапії, ізотерапії, кольоротерапії та

інших терапій, фахівці допомагають долати кризові травми, страхи, образи, депресії, тривожні стани, панічні атаки та порушення сну.

«До нас звертаються люди різного віку з депресивними станами, тривожністю. Люди, на жаль, хворіють роками, і зараз це все загострилось – під час війни. Але люди часом бояться звертатися. Тому ми дуже радіємо, коли мешканці звертаються, і щиро запрошуємо звертатися, не боятися психіатрів і психотерапевтів. Бо саме тут, у центрі, є такий простір для різних людей, де вони, з допомогою фахівців, зможуть покращувати своє самопочуття і якість життя», — пояснює Інна Анітіна, керівниця центру ментального здоров'я 6-ї міської поліклініки.

Окрім того, центри ментального здоров'я створили у 5-тій міській лікарні, дитячій лікарні святого Миколая та базі центру реабілітації НЕЗЛАМНІ (UNBROKEN).

До центру психічного здоров'я можуть звертатися усі охочі, зокрема вимушено переміщені українці та військовослужбовці, які повернулися із зони бойових дій. Отримати допомогу фахівців можна як за скеруванням сімейного лікаря чи рекомендацією фахівця соціальних служб, так і самостійно.

Телефони для запису:

- 5-та лікарня на вул. Чупринки: 0937310179;
- 5-та поліклініка на вул. Виговського: 0960219573; 0936098815;
- 2-га поліклініка на вул. Симоненка: 380932308150; 380676763889;
- 1-ша поліклініка на вул. Римлянина: 0675223132; 0671070436;
- 6-та поліклініка на вул. Медової Печери: 0673451734;
- поліклініка дитячої лікарні святого Миколая на вул. Орлика: 0800333003;
- на базі центру реабілітації НЕЗЛАМНІ (UNBROKEN) Першого ТМО на вул. Мазепи: 0676897655.

<https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3708114-ziti-sob-docekatisa.html>

Жити, щоб дочекатися

12.05.2023

У миколаївському центрі підтримки ветеранів психологи допомагають родинам військових, які зникли безвісти або опинилися в полоні

Чотири роки тому Центр підтримки ветеранів війни та членів їх родин був створений у Миколаєві для учасників АТО. Сьогодні, коли триває велика війна, його актуальність важко переоцінити. До послуг відвідувачів – відділи фізичної та психологічної реабілітації, кваліфікована

юридична підтримка, можливості соціальної адаптації й професійної переорієнтації та багато чого іншого. Усе це абсолютно безкоштовно.

Тут є сучасна спортивна зала з різноманітними тренажерами, кабінети арттерапії, комп'ютерний клас та сенсорна кімната, яку наразі перепрофільовують для відновлення поранених, а ще – душові, санвузли, спеціальний ліфт для людей з обмеженими фізичними можливостями тощо. Тутешні фахівці також допоможуть відкрити власну справу або вивчити іноземну мову.

Окрему увагу тут приділяють родинам, чії близькі пропали безвісти або опинилися в полоні. З роботою Центру познайомилася кореспондент Укрінформу.

БУТИ ПОРУЧ

Фахівці стверджують, що через війну майже половина мешканців України потребують психологічної допомоги. І все ж є серед нас люди, яким така підтримка потрібна найбільше. Зокрема, це ті, чії чоловіки, батьки, сини чи доньки перебувають у полоні або зникли безвісти. Стан невизначеності, переживання, розпач, біль – ці емоції виснажують організм, негативно впливають на психіку. Якщо вчасно не втрутитися – наслідки можуть бути найгірші.

Психологиня Олеся Ольшевська... поділилася тонкощами роботи з тими, у кого близький у полоні, й тими, у кого рідні вважаються зниклими безвісти. Віднедавна крім індивідуальних консультацій їм пропонують групові заняття з психологічної підтримки та арттерапії.

- Обидві групи приходять одночасно, і наша робота триває майже весь день. Спочатку з кожною групою працює окремий фахівець. Їх змішувати не можна, це різні методи роботи. У них спільне лише те, що їхня ситуація – це невизначена втрата. Та коли рідний у полоні – це вже певна конкретика: людина жива і треба чекати повернення.

Наша психолог Катерина Сіткова навчає членів таких сімей і правильно комунікувати з людиною, яка повернулася з полону. Адже часто у того, хто пережив торттури, катування, міняється психіка. Тому ми навчаємо рідних – що їх може очікувати після повернення, щоб вони були до цього готовими. Також ми намагаємося дати їм зрозуміти, що вони мають піклуватися і про себе, бути в нормальному фізичному та психологічному стані. Щоб мати сили дочекатися і витримати все те, що буде потім. Бувають випадки, коли люди, які пережили кризові ситуації, перестають розуміти одне одного, сім'ї розпадаються. Наше завдання – запобігти цьому, – каже психологиня.

Що ж до родин безвісти зниклих, то тут мають бути інші підходи. Людина перебуває у стані невизначеності, відчаю, вона не знає, до чого готуватися – чи живий, чи загинув, чи в полоні...

Погіршує психологічний стан цих людей і пошук інформації про своїх рідних на всіх можливих ресурсах, у тому числі й ворожих. Щодня

передивлятися масу такого контенту – заняття не для слабких. Відео та фото, які там трапляються, можуть вразити психіку.

- Кожен психолог, працюючи з такими вразливими категоріями, має займатися і соціальним напрямком, це комплексна робота. У таких випадках я раджу наступне: якщо вам важко це переглядати – не робіть цього. Краще знайдіть людину, яка могла б вас замінити, яка не буде так пропускати все через себе. А ще я кажу, чого не варто робити у таких випадках, куди не можна звертатися, які дані не треба оприлюднювати. Людям ця інформація важлива.

І взагалі, в таких випадках основне завдання психолога – бути поруч, спілкуватися, спостерігати, чи не розвиваються у людини важкі психічні стани, депресія, чи не потрібна їй медична допомога, і таке інше, – запевняє пані Олеся.

Скільки знадобиться часу для того, щоб стабілізувати психоемоційний стан таких людей – невідомо. Все дуже індивідуально, залежить від стресостійкості кожного. Але фахівці наполягають, що повинна бути особиста мотивація, без бажання відвідувачки вони нічого зробити не можуть... [...]

Фахівці не приховують, що члени родин безвісти зниклих військовослужбовців – це складна категорія. Крім переживань за долю чоловіка чи сина, у них, як і у більшості українців, є й інші проблеми. Адже триває війна, обстріли, гине хтось зі знайомих, плюс побутові питання, які вони мають вирішувати самостійно. Тому інколи психіка не витримує. Витягти з цього стану – важка робота.

- Тут головне – прийняти ситуацію такою, якою вона є, зрозуміти – що ти можеш контролювати, а що ні. Наприклад, жінка шукає чоловіка. Я кажу: ви подали всі документи, зробили відповідні запити, здали ДНК. Все. Більше ви нічого зробити не можете, бо ви не управління розвідки і не СБУ. Треба жити далі, – наголошує пані Олеся.

Щоб спонукати своїх відвідувачів відволіктися від важких думок, у Центрі цікавляться, чим би вони хотіли займатися, що їм до душі. А отримавши відповідний запит, намагаються втілити його у життя. Наприклад, напередодні Великодня багато хто висловив бажання навчитися розмальовувати писанки. Тому до Центру запросили фахівчиню, придбали з допомогою Червоного Хреста всі потрібні матеріали і провели майстеркласи. Захід мав неабиякий успіх – на нього прийшло чимало жінок разом з дітьми. На кілька годин вони поринули у творчість і змогли переключити увагу на приємні речі. [...]

<https://www.prostir.ua/?news=u-meshkantsiv-deokupovanyh-terytorij-mykolajivschny-je-mozhlyvist-otrymaty-psyholohichni-konsultatsiji>

**У мешканців деокупованих територій Миколаївщини є можливість отримати психологічні консультації
11.04.2023**

Громадською організацією “Спілка захисту громадянських свобод” надаються кризові психологічні консультації для місцевого населення деокупованих громад Миколаївщини. Діяльність проводиться у рамках проекту «Покращення доступності соціально важливих послуг для місцевого населення в деокупованих громадах Миколаївщини».

Якщо Ви відчуваєте тривогу, трапляються панічні атаки, близькі до депресії, то можете звернутися до Хабу кризової допомоги «Поруч» у місті Снігурівка для отримання безкоштовних психологічних консультацій.

Психологічну допомогу можна отримати в різних форматах: виїзна психологічна допомога офлайн, онлайн шляхом телефонної розмови або у переписці.

Психолог разом з Вами пропрацює страхи, відчуття тривожності, різного роду конфлікти, проведе трансформацію Ваших короткострокових цілей в завдання, будемо працювати над поліпшенням якості життя та зробимо його яскравішим в ці важкі часи.

Психолог ГО “Спілка захисту громадянських свобод” працює з різними наслідками психологічної травми, які включають в себе:

- нав’язливі страхи, тривога, фобії;
- хронічний стрес, відчуття постійної напруги та неможливості розслабитися;
- неможливість пережити горе втрати;
- депресивний стан, включаючи відчуття безнадійності, втрати сенсу, безсилля, безрадісності;
- емоційні проблеми, включаючи почуття провини, сорому, нав’язливе роздратування, немотивовану агресію;
- проблеми соціальної дезадаптації та інші наслідки травми через воєнні дії в Україні.

Для запису на психологічну консультацію телефонуйте за номером телефону +380994032944 або відправляйте лист на пошту spilkazahistsvobod@ukr.net чи повідомлення на сторінку організації <https://www.facebook.com/spilka.zahystu/>

Ця діяльність проводиться Громадською організацією “Спілка захисту громадянських свобод” за підтримки ІСАР Єднання у межах проекту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ІСАР Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку. Зміст

публікації не обов'язково відображає погляди ІСАР Єднання, погляди Агентства США з міжнародного розвитку або Уряду США.

<https://inshe.tv/mykolayv/2023-05-02/761457/>

**Фізична реабілітація, психологічна допомога та юридична консультація: як працює Миколаївський міський Центр підтримки ВПО та ветеранів АТО
02.05.2023**

Фізична реабілітація, психологічна допомога та юридична консультація. Такі послуги сьогодні можна отримати у Миколаївському міському Центрі підтримки внутрішньо переміщених осіб та ветеранів АТО.

Про це під час брифінгу розповів директор закладу Віктор Мойсеєв, [ПОВІДОМЛЯЄ](#) пресслужба Миколаївської міської ради.

Як підкреслив керівник, у центрі працюють справжні фахівці, які люблять свою справу та розуміють її важливість. Заклад обладнаний за сучасними стандартами. Все це дозволяє надавати комплексну допомогу.

Там є простір здоров'я, що об'єднує спортзал, приміщення для арт-терапії, фізичної реабілітації, кабінет психолога. Окрім цього, в центрі працює сенсорна кімната, що розширює можливості для реабілітації. Є також приміщення для коворкінгу, де можуть збиратися громадські організації, які опікуються наданням допомоги захисникам та внутрішньо переміщеним особам, і вирішувати нагальні питання.

Як вимагає того час, заклад відповідає стандартам доступності.

Наразі Центр активно співпрацює з Товариством Червоного Хреста України. Таке партнерство сприяє наданню більш якісної допомоги.

Під час брифінгу Віктор Мойсеєв повідомив, що незабаром заклад буде перейменовано на міський Центр підтримки ветеранів війни. Він займатиметься виключно наданням допомоги нашим захисникам і захисницям, а також членам їхніх родин. Вимушеними переселенцями тепер опікуватиметься департамент праці та соціального захисту населення. У зв'язку з цим в Центрі підтримки ветеранів війни працюватимуть ще один психолог, фізичний реабілітолог та юрист. [...]

Контакти центру: (0512) 77 64 51 (рецепція)

<https://inshe.tv/mykolayv/2023-05-26/767531/>

**«Голоси дітей»: у Миколаєві запрацювала безкоштовна психологічна допомога дітям та батькам під час війни
26.05.2023**

Для мешканців міста-героя Миколаїв відкрив свої двері Миколаївський осередок Благодійного фонду «Голоси дітей», в якому будуть надавати безкоштовну психологічну допомогу дітям і батькам.

Про це на своїй сторінці в Фейсбук **повідомила** психолог Руслана Мороз, передає Інше ТВ.

«Діти переживають складні емоції, пов'язані з війною, втратами, переміщенням по країні та світу, можуть відчувати труднощі адаптації після повернення додому. Діти втрачають навички спілкування, взаємодії з однолітками та дорослими, організації та планування свого часу та життя в цілому. Дорослі не розуміють, що з ними відбувається, та як їм допомогти.

Особливі переживання мають діти та підлітки, чії близькі сьогодні захищають нашу країну, хто вже ніколи не повернеться додому, хто перебуває в полоні, є зниклими безвісті, перебував в окупації.

Ми плануємо групи підтримки для дорослих та дітей, хто пережив втрату.

Також як діти, так і їх батьки зможуть отримати кваліфіковану психологічну допомогу, навчитись технікам зцілення та знайти точку опори в собі для відновлення свого життя та планування щасливого майбутнього.

Ключове завдання – допомогти дитині впоратися з тим, що відбувається навколо, та розвиватись. У нашому пріоритеті – надання комплексної психологічної допомоги дітям та їх батькам, що зазнали травматичного досвіду війни», – так розповіла про роботу осередку БФ «Голоси дітей» Руслана Мороз.

Миколаївський осередок БФ «Голоси дітей» знаходиться за адресою: вул. Набережна, 5/7 (ріг вул. Фалєєвська), телефон +380 (67) 200 63 55. Є телеграм-канал https://t.me/voicesofchildren_mykolaiv.

<https://www.prostir.ua/?news=vpo-na-odeschyni-mozhut-otrymaty-bezkoshtovnu-psyholohichnu-dopomogu>

ВПО на Одещині можуть отримати безкоштовну психологічну допомогу

07.05.2023

Громадською організацією “Херсонський центр прав людини” реалізується ініціатива «Надання психологічної допомоги для ВПО місцевих громад на базі громадського центру сприяння реінтеграції ВПО» в містах Одещини.

Діяльність проводиться громадською організацією “Херсонський центр прав людини” у рамках проекту “Захист прав людини та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Одеській області.”

З початку повномасштабної війни у громадах Одещини 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 Одещини, кожен обирає свій шлях адаптації до життя в постійному стресі протягом довгого часу. 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 отримання консультацій зверніться за номером телефону **0(50)6961680** або напишіть на електронну адресу hersonskijcentrpravludini@gmail.com

Програма [Підтримка організацій громадянського суспільства в Україні](#) впроваджується за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ та міжнародного розвитку Великої Британії [Foreign, Commonwealth & Development Office](#) та виконується [Crown Agents](#) у партнерстві з [International Alert](#), Optima Group і у співпраці з [Crown Agents in Ukraine](#)

<https://bessarabiainform.com/2023/05/psihologichna-ta-sotsialna-dopomoga-dityam-shkilnogo-viku-u-shabo-vidkrili-kimnatu-pidtrimki/>

**Психологічна та соціальна допомога дітям шкільного віку: у Шабо відкрили кімнату підтримки
10.05.23**

У Шабівському опорному закладі відбулось відкриття кімнати психологічної підтримки для дітей, батьків та вчителів. Про це повідомляє «Бессарабія INFORM» з посиланням на районний орган влади.

Відкриття стало можливим завдяки Благодійному фонду «Карітас Одеса УГКЦ» в рамках проекту «Психосоціальна допомога дітям шкільного віку на території Одеської, Хмельницької та Тернопільської областей під час війни в Україні».

Такі простори призначені для психологічної підтримки дітей у воєнний період, а займатись тут можуть усі діти, які цього потребують – і місцеві жителі, і ВПО.

Проект працює за програмою «Безпечний простір», що включає в себе 7 комплексних занять. Вони були розроблені фахівцями Києво-Могилянської академії. Також працівники «Карітасу» проводитимуть різноманітні активності, як з учнями, так і за участі педагогів.

Наразі, у школах Білгород-Дністровського району відкрито шість таких просторів.

<https://shotam.info/v-odesi-zapratsiuvav-tsentr-dopomohy-vriatovanym-iz-zony-boyovykh-diy/>

**В Одесі запрацював Центр допомоги врятованим
05.05.2023**

В Одесі відкрили Центр допомоги врятованим, [повідомили](#) на урядовому порталі.

Центр в Одесі став десятою такою установою в Україні. Ті, хто виїхав із зони активних бойових дій або з тимчасово не підконтрольних уряду територій, можуть отримати комплексну допомогу в одному місці.

Центр запрацював за сприяння Фонду народонаселення ООН в Україні UNFPA.

Соціальні працівники, психологи та юристи безкоштовно надаватимуть конфіденційну психологічну та правову допомогу. Також відвідувачі зможуть отримати інформацію про медичні послуги, гуманітарну допомогу, поселення та соціальні виплати.

Зазначається, що створення мережі Центрів допомоги врятованим у співпраці з Фондом ООН у сфері народонаселення є одним із завдань, внесених до Плану пріоритетних дій Уряду на 2023 рік.

Звернутись до Центру можуть усі, кому необхідна допомога та консультація.

- Адреса Центру: вул. Косовська, 2Д, м. Одеса
- Графік роботи: пн-пт — з 08:00 до 17:00
- За додатковими питаннями можна звернутися за телефоном: +38 (067) 131 39 38.

Невдовзі заплановане відкриття ще одного такого Центру у Кропивницькому.

В Україні Центри також працюють у таких містах: Київ, Запоріжжя, Дніпро, Львів, [Полтава](#), Чернівці, Мукачево, а також Херсон (мобільний) і Харків (мобільний).

Адресу та контакти всіх Центрів можна знайти на [Платформі допомоги врятованим](#).

<https://acmc.ua/czentr-dopomogy-vryatovanym-u-poltavi-nadaye-pidtrymku-postrazhdalym-vid-vijny/>

«Центр допомоги врятованим» у Полтаві надає підтримку постраждалим від війни

24.05.2023

«Центр допомоги врятованим» у Полтаві почав діяти місяць тому. У хабі надають комплексну соціально-психологічну підтримку людям, постраждалим від війни. Тут допомагають внутрішньо переміщеним особам та мешканцям Полтавської громади подолати ту кризу, яку нині переживають всі без виключення громадяни України.

Від початку повномасштабного російського вторгнення Полтавщина прихистила близько 200 тисяч мешканців Донецької, Луганської, Харківської та інших областей. Багато хто з них перебував в центрі бойових дій, або пройшов через жахи окупації. Вони врятувалися та вижили, але навіть у відносно безпечному регіоні, яким є Полтавська область, люди потребують підтримки. Крім переселенців, до центру допомоги можуть звернутися місцеві мешканці, які опинилися у скрутному становищі, а також звільнені з військової служби захисники.

Всебічна та конфіденційна допомога

«Центр допомоги врятованим» у Полтаві є таким хабом, який координує всі види підтримки, яку держава та благодійні фонди надають постраждалим від війни. Будь-яка особа може отримати в центрі психологічну, юридичну, інформаційну допомогу абсолютно безплатно. Тут працюють фахові юристи, психологи для дітей та дорослих, соціальний працівник та кейс-менеджер – спеціаліст з ведення випадків гендерно зумовленого насильства. До того ж інформаційні та консультативні послуги надаються людині на умовах конфіденційності, тобто працівники центру не розголошують персональні дані тих, хто до них звертається.

«В основному до нас приходять внутрішньо переміщені особи. І це зрозуміло, бо коли люди евакуюються з інших міст, то вони дезорієнтовані, не знають де і що знаходиться, до кого звертатися за розв'язанням їхніх питань. Вони тижнями ходять по різних інстанціях, утім нічого не вирішується. Натомість наш центр – це такий хаб, в якому можна в одному місці отримати всю необхідну інформацію чи консультацію», – повідомила координаторка центру Наталія Дерябіна.

Нівелювання психологічних наслідків

Затребуваним напрямком серед відвідувачів центру є психологічна допомога. До фахівців звертаються дорослі, також приводять на консультації своїх дітей. Дітки, навіть якщо не зазнали пряму впливу

війни, все одно після вимушеного переміщення відчувають дискомфорт. Їм складно інтегруватися в нове середовище, знайти нових друзів, важко зрозуміти, що відбувається навколо, чому їхній звичний світ раптом змінився. Ще складніше, коли дитина певний час перебувала під обстрілами та втратила близьких.

«В основному мої клієнти – це діти з родин переселенців віком від 5 до 14 років. Вони втратили свою домівку, свої дружні зв'язки, пережили страх чи горе втрати близьких. Все це призводить до того, що навіть у безпечному середовищі вони не можуть знайти спільну мову з оточуючими, переживають депресивні чи тривожні стани, проявляють агресію. Для того, щоб скорегувати поведінку, потрібно провести з дитиною декілька зустрічей. Добре, що батьки зауважують на стан дитини та звертаються до спеціалістів», – зазначив дитячий психолог Артем Чернов.

Психологиня загальної практики Катерина Бабінчук працює з дорослими. Говорить, що нині, в умовах війни, все більше людей потребують допомоги. Вони розуміють, що не зможуть самотійно впоратися зі своїм розладом та приходять до психолога, навіть якщо ніколи не робили цього раніше.

«Центр допомоги врятованим» у Полтаві створили за ініціативи Офісу Віце-прем'єр-міністра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції, сприяння Урядової уповноваженої з питань гендерної політики, підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні, Полтавської обласної військової адміністрації, Полтавської міської ради. Проєкт реалізує ГО «Інноваційні соціальні рішення».

Адреса і контакти центру: вул. Соборності, 58 (Палац дозвілля «Листопад»), 2 поверх.

Контактні телефони: +38(097)-944-96-01, +38(099)-014-74-45.
Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 15:30.

<https://www.0532.ua/news/3580961/u-poltavi-vidkrili-punkt-obednanna-dla-pereselenciv-tut-dopomagatimut-sukati-robotu-ta-zitlo-nadavatimut-uridicnu-ta-psihologicnu-dopomogu>

У Полтаві відкрили пункт об'єднання для переселенців: тут допомагатимуть шукати роботу та житло, надаватимуть юридичну та психологічну допомогу

15.04.2023

15-го квітня у Полтаві на Соборності, 14 відкрили представництво громадської організації «Всеукраїнський Пункт Об'єднання». Тут будуть допомагати внутрішньо-переміщеним особам, які через війну змушені були залишити рідні домівки та опинилися у Полтаві. В Україні вже

відкрили 16 подібних філій – у Черкаській, Харківській, Дніпропетровській та інших областях України. На Полтавщині це – перший, але планують відкрити у Кременчуці, Лубнах та Кременчуці.

У відкритому хабі переселенцям надаватимуть юридичну та психологічну допомогу, консультуватимуть із питань надання медичної допомоги, знаходитимуть житло та роботу тощо.

Працюватиме він із понеділка по п'ятницю з 10:00 до 17:00, а в суботу – з 11:00 до 14:00.

<https://ogo.ua/articles/view/2023-04-23/131917.html>

**У Дубенському замку запрацювала спеціальна дитяча ігрова кімната, де допомагають дітям подолати наслідки війни
23.04.2023**

Дитячу ігрову кімнату «СПІЛЬНО» у стінах Дубенського замку відкрили у рамках проєкту від Дитячого фонду ООН (UNICEF). Мета створення такого простору – подолати психологічні наслідки війни в ігровій формі.

Дубенчани та внутрішні переселенці можуть відвідувати усі заходи та майстер-класи безкоштовно.

Такі локації створюють в усіх містах, де є велика кількість внутрішніх переселенців. Це вже друга локація в Рівненській області. Перша, що знаходиться у місті Рівному, працює ще з початку року. Тут діти матимуть змогу погратися у колі однолітків, а їхні батьки зможуть отримати корисну інформацію. Дякуємо за посмішки на обличчях наших дітей", - розповіла начальниця управління культури і туризму Рівненської ОДА Любов Романюк.

<https://lebedynrada.gov.ua/2023/04/25/%D1%83-%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B9-%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%96-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B1%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85/>

**У Лебединській громаді відбувся психологічний тренінг «Психологічна допомога постраждалим від війни»
25.04.2023**

25 квітня за ініціативи та організації Управління праці та соціального захисту населення виконкому Лебединської міської ради представники Благодійного Фонду Ріната Ахметова провели психологічний тренінг

«Психологічна допомога постраждалим від війни» у стінах Лебединського міського будинку культури.

Отримати корисні знання та практичні навички під час тренінгу мали змогу внутрішньо переміщені громадяни, дружини військовослужбовців, представники управління освіти, молоді та спорту виконавчого комітету Лебединської міської ради, Лебединського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг), Лебединського міського центру соціальних служб, служби у справах дітей виконавчого комітету Лебединської міської ради, відділу культури і туризму виконавчого комітету Лебединської міської ради, Лебединського бюро правової допомоги, Лебединської міськрайонної філії Сумського обласного центру зайнятості, Сумського районного сектору № 3 філії Державної установи «Центр пробації» в Сумській області, Лебединської лікарні імені лікаря К.О. Зільберника та Лебединського фахового медичного коледжу імені професора М.І. Ситенка.

Учасники тренінгу отримали рекомендації, як мінімізувати стрес, як адаптуватися до нових реалій. Така допомога вкрай важлива. Особливо для людей, які змушені відбудовувати своє життя заново...

Наразі працюють мобільні бригади психологів, які надають таку допомогу безкоштовно, отримати психологічну допомогу може будь-хто. [...]

<https://gwaramedia.com/vidkrittya-prostoru-pidtrimki-dlya-zhinok-ta-divchat-u-harkovi-foto/>

**У Харкові відкрили Простір підтримки для жінок та дівчат
24.06.2023**

23 червня у Харкові відбулося офіційне відкриття Простору підтримки для жінок та дівчат. Мета проєкту полягає у створенні безпечного місця задля надання комплексної допомоги жінкам та дівчатам, які перебувають у кризовій ситуації.

Громадська організація «Грін-Ландія» у партнерстві з Міжнародним комітетом порятунку (IRC) в межах проєкту «Безпечні простори для жінок та дівчат» запустила чотири Простори підтримки: у Харкові, селі Хроли, селищі міського типу Старий Мерчик та селищі Кочеток. Заклад у Харкові функціонує півтора місяця, але офіційне відкриття відбулося 23 червня.

Цілями проєкту організатори зазначають створення безпечного гендерночутливого простору для жінок та підлітків у Харкові та області; надання комплексної допомоги жінкам та дівчатам, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні; підвищення рівня обізнаності щодо гендернозумовленого насильства та шляхів його попередження.

«Багатьом жінкам, які залишилися самі під час війни, складно переживати проблеми й біди наодинці. Тут жінка може отримати психологічну допомогу, юридичну консультацію або провести час разом іншими жінками, якщо потребує цього», — зазначила керівниця проєкту Валентина Денисенко.

У Просторі підтримки для жінок та дівчат передбачені такі послуги:

- психологічна допомога
- юридична консультація
- просвітницькі, спортивні та творчі заходи
- отримання наборів гігієни чи безпеки
- чай та смаколики

Жінки можуть відвідати консультації за попереднім записом. Простір приймає відвідувачок з вівторка по суботу з 10:00 до 18:00. Як зазначає Валентина Денисенко, в будівлі облаштоване укриття, а скло, що слугує як перегородки між кімнатами й коридором, броньоване.

<https://cs.detector.media/community/texts/185322/2023-04-05-volontery-u-kharkovi-stvoryuyut-bezpechni-prostory-dlya-ditey-yaki-postrazhdaly-vid-viyny/>

**Волонтери у Харкові створюють безпечні простори для дітей, які постраждали від війни
05.04.2023**

Благодійний фонд [RescueNOW](#), що допомагає цивільному населенню на Сході України, відкрив у Харкові вже два простори безпеки для дітей «Літокрил». Головна мета проєкту — створити для малюків, які пережили жахіття повномасштабного вторгнення, місце, де можна отримати психологічну підтримку від кваліфікованих фахівців, зайнятися творчістю та налагодити міцні зв'язки з однолітками та вихователями. Про це «ЗМІ для змін» розповіли у фонді.

Обидва простори «Літокрил» обладнані іграшками, різноманітними іграми й аксесуарами для рукоділля, що дозволяє дітям відволіктися від травми і знайти творче самовираження. Крім того, тут проходять щоденні зустрічі, на яких фахівці забезпечують дітям безпечне і сприятливе середовище, де вони можуть зняти напругу і стрес. Під час цих зустрічей дітей заохочують ділитися своїм досвідом та емоціями, що допомагає фахівцям краще зрозуміти їхні потреби та надавати їм відповідну підтримку.

Одним із найпопулярніших форматів зустрічей у просторі «Літокрил» є майстер-класи, які проводять професіонали з різних сфер. Поліцейські, художники, музиканти та представники інших професій відвідують центр, розповідають дітям про свою роботу та дають їм можливість зазирнути в

різні аспекти навколишнього світу або навіть обрати професію на майбутнє.

«Ми віримо, що кожна дитина заслуговує на безпечне та сприятливе середовище, де вона може зцілюватися та розвиватися. Наш “Літокрил” обладнаний всіма необхідними заходами безпеки, що своєю чергою створює безпечне та комфортне середовище для дітей», — кажуть засновники простору.

Завдяки проєкту «Літокрил» 250 дітей вже отримали та продовжують отримувати психологічну підтримку, 600 дітей отримали подарунки на Новий рік, а 120 дітей отримали новорічні подарунки від друзів-партнерів. Крім того, завдяки проєкту 15 чоловік знайшли роботу — мова йде про педагогів, психологів і адміністраторів, які працюють у «Літокрилі».

У найближчих планах проєкту — відкриття третьої локації в Харкові, а також інших прикордонних містах як от Запоріжжя, Херсон, Суми, Чернігів. Засновники «Літокрила» хочуть і надалі опікуватися дітьми — надавати підтримку дітям ВПО, дітям, які не виїжджали з міста або які виїхали, але згодом повернулися, дітям військових і лікарів, а також дітям, що проживають на деокупованих територіях.

Автори проєкту закликають приєднатися до них у підтримці дітей, підписавшись на їхню сторінку [на Patreon](#).

Стати патронами «Літокрила» можуть усі охочі, зокрема, й компанії, які хочуть взяти на себе місію соціально-відповідального бізнесу. Так, приміром, українська ІТ-компанія Vini Games свого часу закрила фінансові потреби першого простору «Літокрил» у Харкові й відтак стала не лише патроном, а й повноцінним партнером цієї благодійної ініціативи.

«Ваш внесок допоможе нам продовжувати надавати необхідні послуги та розширювати наше охоплення і вплив. Разом ми можемо змінити життя цих дітей на краще та забезпечити їх підтримкою і турботою, необхідною для одужання та розвитку. Як донор Patreon ви матимете унікальну можливість майже безпосередньо спілкуватися з дітьми в “Літокрилі”, також ви зможете пропонувати фільми для перегляду, голосувати за найкращі костюми на свята і надсилати дітям листи й повідомлення з підтримкою», — кажуть у «Літокрилі».

Крім того, всі підписники «Літокрила» на Patreon також отримують доступ до ексклюзивних оновлень і залаштункового контенту, що дасть змогу ближче познайомитися з тим, як їхня підтримка впливає на дітей.

RescueNOW — благодійний фонд, який з перших днів повномасштабної війни евакуює людей із небезпечних для мирного населення місць України та надає їм гуманітарну допомогу. Водночас волонтери RescueNOW постійно шукають нові шляхи системної допомоги тим, хто постраждав від війни, тож регулярно створюють і реалізують нові проєкти. Наразі фундація працює у трьох напрямках: психологічна допомога дітям та їхнім батькам через офлайн простори «Літокрил»,

допомога пенсіонерам на деокупованих територіях, а також гуманітарна допомога постраждалим від війни. Допомога надається у співпраці з UN World Food Programm.

У майбутньому фонд RescueNOW планує розширитися до міжнародного та відкрити відділення у США, щоб залучити ще більше коштів для допомоги Україні. За час існування фонд отримав близько 25 млн гривень пожертвувань.

<https://armyinform.com.ua/2023/04/07/yak-vidnovytysya-pislya-perebuvannya-v-okupaciyi-chy-v-poloni-porady-psyhologa/>

Як відновитися після перебування в окупації чи в полоні: поради психолога

07.04.2023

Уже місяць, як розпочала свою роботу Харківська регіональна психологічна служба, організована у межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Фахівці служби надають допомогу в обласному центрі та у найвіддаленіших громадах. Харківський регіон тривалий час перебував під окупацією, тож запит на психосоціальну підтримку тут величезний. Про особливості психосоціальної підтримки у регіонах, що перебували у стані ізоляції, розповіла в ефірі ГО «Безбар'єрність» військовий психолог, керівниця Центру безпекових і суспільних студій НаУКМА, координаторка Харківської регіональної психологічної служби Наталія Зарецька.

— **Чи варто ховатись за ілюзіями від реалій війни?**

— Ілюзії становлять найбільшу загрозу, спираючись на них ми вибудовуємо хибну стратегію поведінки й неефективний захист. Минулого року на Київщині велика кількість населення перебувала у хибному переконанні, що росія не нападе, що війни немає, а є лише конфлікт на сході. Життя показало, що це була грандіозна ілюзія, яка коштувала дуже дорого. Контакт з реальністю для мешканців Бучі, Ірпеня, Макарова, виявився дуже болючим. Це ілюзія, що росіяни не чіпатимуть цивільне російськомовне населення, що їх цікавлять далекі політичні цілі. Ціна цих ілюзій — жахливі втрати, тортури, смерть, знущання.

Ефективний захист — це прийняти воєнну реальність. У лютому 2022 року війна прийшла в кожен дім — через ракетні обстріли, сигнали повітряної тривоги, окупацію, евакуацію, безпосередньо через лінію фронту, і необхідність протистояти ворогу фізично.

Коли ми прийняли все це як нашу нову реальність, саме в цей момент ми отримали контроль над ситуацією. Допоки ж сподівалися, що це тимчасово, ми нічого не контролювали.

Досвід показав, що можна жити на війні. Так, ризики вищі, обстріли можуть перервати життя кожного. Однак інтенсивність обстрілів з боку

росії знижується, ми адаптуємося. Ми справді живемо в новій реальності й наше завдання — зробити життя максимально комфортним, ефективним. [...]

— **Уже місяць працює Харківська регіональна психологічна служба в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Чим унікальний цей проєкт?**

— Тим, що це модель організації фахової допомоги громадам, постраждалим від війни, де були воєнні дії, окупація чи масовані обстріли. Програма ментального здоров'я «Ти як?» була реалізована на Київщині в Бучі, Ірпені. Натомість у Харкові вдалося це організувати в регіональному форматі. Харківська регіональна психологічна служба — це комплекс сервісів. Коли ми говоримо про деокуповані громади, слід враховувати, що їм має бути доступний весь комплекс психологічних сервісів. Тобто це не тільки психосоціальна підтримка, але й психологічне консультування, і психотерапія, і спроможність працювати з постізоляційними станами. Наприклад, коли людина має досвід перебування в окупації. Мають бути центри, куди людина може звернутися, але водночас потрібні мобільні групи, які виїжджають в громади, навіть найбільш віддалені. Це важливий компонент. Фахівці, які входять до мобільних груп, мають надавати спеціалізовані послуги, зокрема здійснювати психологічне консультування і психотерапевтичну роботу.

— **Куди можна звернутися з питань психологічної підтримки на Харківщині?**

— Можна звернутися у Харківську регіональну психологічну службу за телефонами: 0690719929; 0500719929; 0630719929. Адміністратор прийме звернення і скерує далі, де можна отримати консультацію онлайн або зустрітися з психологом на локації. Обов'язково буде зворотний зв'язок. Звернень багато з різних громад Харківщині, зокрема тих, які перебувають в зоні інтенсивних обстрілів: у Харківській області низка населених пунктів досі залишаються окупованими, ми все ще в прифронтовій зоні. Тому не завжди психологу безпечно виїхати туди, звідки є запит, але такі питання вирішуються індивідуально.

— **Горе втрати — найскладніша травма, порадьте, як пережити цей стан?**

— Втрата близької людини, яка захищає нас всіх, це дуже складно. Однак втрату треба прийняти, пережити, і навчитися жити без цієї людини поруч. Те, що людина пішла у засвіти, не означає, що вона пішла з нашого життя. По суті, йдеться про новий формат стосунків з людиною, яка пішла з життя. Спогади стають ключовим у цих стосунках, у вас залишається той шлях, який ви пройшли разом. Власне, це робить сама людина, яка переживає втрату, нормально, що цей процес болючий. І буде правильно звернутися до фахівця в цей момент, коли ви горюєте, коли біль втрати

нестерпний, щоб отримати підтримку і краще зрозуміти свій стан, швидше перейти в новий формат стосунків.

— **Якими є ознаки ізоляційної компресії, як визначити цей стан і наскільки він тривалий?**

Коли людина опиняється в ізоляції без дружньої підтримки, відчуваючи, що середовище вороже до неї — тоді включається режим виживання — постійна мобілізація ресурсів, постійне зосередження уваги. Навіть коли спиш, ти змушений начуватися, бо середовище контролює тебе.

Довідково. Ізоляційна компресія — це постійне напруження і психіки, і тіла. Як водолаз під водою весь час перебуває під тиском води, так і людина в ізоляції постійно під тиском середовища, наповненого загрозами. Цей стан природний, він допомагає людині вижити в таких умовах.

Після перебування в ізоляції, коли людина звільнена з полону чи окупація минула, в ній включається природна постізоляційна декомпресія. Декомпресія має обов'язково відбуватися поступово, стрімка декомпресія — небезпечна. Один з найскладніших випадків декомпресії у моїй практиці — коли людина з окупації була евакуйована в Західну Європу і додатково ізолювана мовним бар'єром. Вона виїхала фізично, але залишилася думками в окупації. Так само може бути після полону, ти фізично вільний, але полон живе в тобі.

Інколи декомпресія не «включається», зокрема коли досвід окупації був складним, травматичним, супроводжувався тортурами. Тоді важливий фаховий супровід з спеціалістом, який знається на декомпресії.

Основний прояв компресії — це напруга всередині, коли ти не можеш розслабитися до кінця. Ворог пішов, а ти продовжуєш спати уривками, у таких людей можна помітити сірий землистий колір обличчя, постійну напругу миміки й тіла. На жаль, компресійний стан може тривати роками. Водночас людина може самостійно вийти з цього стану за адекватних умов. Якщо говорити про деокуповані громади, то люди, які повністю прожили окупацію від початку до кінця і після неї почали відновлення своєї громади, активними діями, скеруванням зусиль на роботу виводять себе з цього стану. Це найкращі умови, аби включити поступові декомпресійні процеси. [...]

<https://www.slk.kh.ua/oblast-online/balaklia/u-balaklii-rozpocinautsa-kursi-psihologicnoi-pidtrimki-meskanciv.html>

У Балаклії розпочинаються курси психологічної підтримки мешканців

21.04.2023

У місті Балаклія Харківської області громадська організація «Звичайні люди», за підтримки гуманітарної організації «Lifting Hands International», розпочинає проєкт «Психологія незламності», який створюється для психологічної підтримки мешканців Балаклійської громади.

Проєкт працюватиме за трьома програмами:

«Програма для тих, хто зазнав втрати» – ведучою виступатиме член Міжнародної асоціації психотерапевтів у темі горя та втрати, психотерапевт, арттерапевт, психосоматолог Олена Рибалко;

«Простір для дітей» – буде вести дитячий психолог, педагог, арттерапевт, автор трансформаційних ігор Анна Тархова. Вона також працює за темою взаємовідносин дітей та батьків.

«Психологічна підтримка жінок під час війни» – вестиме психолог з медичною освітою, арттерапевт, автор трансформаційних ігор, тілесний терапевт, психосоматолог Тетяна Голубнича.

Зустрічі відбуваються щосуботи об 11:30 у приміщенні Балаклійського міського клубу селища Нафтовиків за адресою: м. Балаклія, вулиця Оксани Петрусенко, 22.

За словами організаторів, кожного учасника програми очікують приємні подарунки від спонсорів.

Раніше такий проєкт було реалізовано в селі Гусарівка Балаклійської громади.

<https://kavun.city/articles/282442/dopomoga-dlya-zhinok-ta-divchat-postrazhdalih-vid-nasilstva-pid-chas-vijni-scho-vazhливо-znati-herсонkam>

Допомога для жінок та дівчат, постраждалих від насильства під час війни: що важливо знати херсонкам
25.04.2023

Елеос-Україна — це мережа громадських організацій, що працює з 2014 року та має осередки у 15 регіонах України. Вже 9 років Елеос реалізує соціально важливі проєкти, що направлені на захист жінок і матерів з дітьми від домашнього насильства, протидію стигмі та дискримінації щодо людей із ВІЛ, підтримку внутрішньо переміщених сімей тощо.

Повномасштабне вторгнення поставило перед нами нові задачі. Однією з головних із них стала протидія небаченим раніше масштабам сексуального насильства, яке російські військові використовують як метод ведення війни проти українців. Спільно з партнерами ми створили проєкт “Поруч з тобою”, в рамках якого постраждалим жінкам та дівчатам надається цілий комплекс необхідних послуг. Цей проєкт охоплює 11 компонентів та направлений на фізичне і психологічне відновлення.

В рамках цього проекту створено та відкрито реабілітаційний шелтер для постраждалих жінок. Шелтер Святої Ольги знаходиться в одному з гірських сіл на Франківщині у спокійному та тихому місці. Проектом надається комплексна допомога. Постраждалі можуть отримати її як на базі реабілітаційного шелтера, так і 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 напямую 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

Реабілітаційний 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. Від моменту впровадження проєкту допомогу отримали більше 120 жінок (віддалено і на базі шелтеру) з Київської області, Донецької, Херсонської, Миколаївської, Луганської.

- Термін перебування у шелтері для однієї жінки-клієнта становить один- шість місяців та може бути продовжений.
- Кількість місць: 15-20 жінок і дівчат та членів їх сімей (з потенційним проживанням, що надається до 30 осіб одночасно)

- У притулку можуть розміщуватися жінки з дітьми всіх вікових груп та/або батьки з неповнолітніми дівчатами, які постраждали від сексуального насильства під час війни (жінки).

https://ye.ua/sypilstvo/64073_U_Hmelnickomu_zaprosuyit_na_bez_koshtovni_psihologichni_zustrichi_dlya_ditey_ta_yih_batkiv.html

У Хмельницькому запрошують на безкоштовні психологічні зустрічі для дітей та їх батьків

19.05.2023

Батьків та їх дітей запрошують на безкоштовні лекції з психологом. Психологи надаватимуть допомогу дітям, постраждалим від війни.

У рамках програми «Діти і війна» разом з психологинєю місцевого осередку БФ «Рокада» Антоніною Козак у Хмельницькому з 22 по 25 травня буде проходити низка безкоштовних психологічних зустрічей для дітей та їх батьків.

Основна ціль таких зустрічей – надати психологічну допомогу дітям, які постраждали від війни.

Як відмічають організатори зустрічі, ціль таких лекцій допомогти виявити та опрацювати посттравматичні реакції у дітей. Адже саме наявність таких реакцій негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я дитини. Зазначають, що головну роль у створенні сприятливих умов для швидкого відновлення своєї дитини виконують, безпосередньо, батьки. Тому саме форма «спільних занять» батьків і дітей допомагає швидше відновити взаємозв'язок та виявити спільні емоційні проблеми, на які треба звернути увагу.

Проект реалізується за сприяння UNHCR Ukraine - Агентство ООН у справах біженців в Україні.

На безкоштовні лекції запрошують щовечора о 18.00 у СКЦ «Плоскирів» (вул. Шухевича, 90). Попередній запис за номером телефону: 067-381-44-38.

Практичні поради

<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stand-ukrainciv-u-voennij-period.html>

Психологічний стан українців у воєнний період

Олександра Гліжинська

30.05.2023

Коллективну воєнну травму ми проживатимемо ще тривалий час навіть після перемоги

Ось деякі цифри з офіційних джерел з 24 лютого 2022 року по грудень 2022 року:

- 8 млн виїхали за кордон;
- 5,3 млн – внутрішніх переселенців;
- 700 тисяч – військових та добровольців;
- до 13 тис. загиблих військових станом на грудень 2022 року;
- 1,2 млн депортованих українців у РФ, з яких 150 тис. – діти;
- півтисячі загиблих дітей;
- близько 15 тисяч людей зникли безвісти, з яких 3,4 тисячі українських військовослужбовців перебувають у полоні;
- в Україні пошкоджено або зруйновано майже 18 тисяч багатопверхівок, 135 тисяч приватних будинків, 3 тисячі шкіл і дитсадків, понад 1,5 тисячі лікарень;
- заміновано 200 тисяч квадратних кілометрів територій України.

І це не остаточні дані. Війна, на жаль, триває. За кожною цифрою є людські історії. Їх масштаб формує колективну травму українського народу. Травматичний досвід українців особливий. Ми маємо тривалу війну на території своєї країни. Європейський континент не мав такого досвіду з Другої світової війни. 67% українців визнають найбільшою проблемою психологічне здоров'я, яке на 2-му місці після зниження доходів, за дослідженням Національного демократичного інституту.

Які виклики з психологічним станом українців ми зараз маємо:

1. **Масовість.** В Україні немає родини, яка б не постраждала від війни. Згадаймо цифри, які я наводила вище. В Україні чимало людей стали свідками воєнних дій, людей, які були чи є під окупацією, пережили знущання, тортури, поранення, гвалтування, полон, смерть близьких, в тому числі на власних очах.
2. **Травматичний досвід зростає, як снігова куля.** Наприклад, історія моєї однокласниці. Або ж нещодавно, батько 30-річного військового дізнався, що його син лишився без ніг, і його схопив інфаркт. Син лежить зараз у лікарні і каже, що не хоче нікого бачити, не хоче лікуватись і не хоче жити.
3. **Дитячі травми.** Малі діти до 3 років відмовляються починати говорити, показують ознаки тривожності, агресії. Старші діти, підлітки стають більш замкнутими, мало спілкуються, мають регрес у самостійності від батьків, не заводять нових знайомих, бо бояться їх втратити. Так, під час нашого документального театру дівчина-підліток з Маріуполя сказала, що боїться заводити друзів у новому місті, бо не хоче їх знову втратити. Окрім того, у моїй практиці з підлітками частим питанням є страх смерті, апатія, депресивні стани. Моя колега в Запоріжжі Анна Єременко започаткувала для дітей терапевтичну кімнату з м'якими іграшками. Нещодавно один

маленький хлопчик прийшов з мамою у цю кімнату і пошматував усі іграшки. Так мала дитина проявила свій біль по втраті батька.

4. **Низький рівень психологічної культури серед населення.** В Україні люди досі не мають звички системної роботи з психологом, психотерапевтом, а інколи навіть її не починають. У суспільстві досі побутує багато фейків, стереотипів щодо психологів. Люди часто бояться відкриватись, соромляться звертатись, або самовпевнені – думають, що симптоми травматичного досвіду минуть самі.
5. **Брак професійних психотерапевтів, які вміють працювати з воєнною травмою. Нестача підготовки таких фахівців.** Наприклад, одна моя колега на собі тримає десятки військових з ампутованими кінцівками. Не реально одній людині якісно надати допомогу такій кількості людей і відновлювати себе.
6. **Брак тривалих програм відновлення для людей з травматичним досвідом.** Наприклад, щоб одна людина одужала від ПТСР, потрібно 15 сесій протягом 3 місяців системної роботи. А це в Україні, орієнтовно, – від 6% до 33% населення (військові та цивільні). Остаточні цифри ми зможемо визначити тільки у післявоєнний період, коли почуватимемось у повній безпеці. Якщо вчасно психологічно не допомагати людям з ознаками ПТСР, він може розвинути до розладів особистості, депресій, суїцидальних станів.
7. **Брак якісного обладнання та підходів до психодіагностики українців.** Наукові лабораторії, лікарні, діагностичні та реабілітаційні центри потребують нового та якісного обладнання для досліджень.
8. **Неготовність суспільства, психологічної, медичної служби до повернення військових.** Уже зараз родини часто не знають, як себе поводити з військовими, які повертаються на тиждень із фронту додому. Те ж саме стосується і психологів та медиків, які не знають, що таке ПТСР.
9. **Хоч українці єдині, як ніколи, в боротьбі проти ворога, разом із тим – зараз є й ознаки поляризації на фоні «свій/чужий»** за релігійною, мовною ознаками, між переселенцями та корінними мешканцями, людьми, що лишились в Україні, й тими, що поїхали за кордон, тими, хто воює, і тими, хто ні, тощо.
10. **Завищені очікування – життя після перемоги.** Чимало українців відкладають життя на потім, очікуючи перемоги. Чуда не буде – війна не завершиться в один день. Можу сказати, що, з одного боку, я персонально дуже очікую перемоги, разом із тим – я дещо боюся того періоду. Багато інформації стане відкритою, а змобілізований стан українців мине і ми матимемо ще одну психологічну кризу – післявоєнну і скоріш за все – більш тривалу. Проявляться як психологічні хвороби, так і ті, що є наслідком хронічного стресу.

Тому ми з перших днів повномасштабної війни докладаємо максимум зусиль, щоб мінімізувати наслідки воєнного періоду.

Що з цим робити цивільним:

1. Звертайтеся до психологів. Зараз є чимало програм при громадських організаціях, зокрема й у Активної Громади, де ви можете отримати якісну психологічну допомогу. [За цим посиланням](#) кожен українець, чи українка може отримати психологічну допомогу.

2. Якщо вам не підійшов психолог, психотерапевт, звертайтеся до іншого. Це як із лікарем чи шеф-кухарем. Можна не одразу знайти того, який вам підійде. Це цілком нормально.

3. [Відвідайте](#) психологічні тренінги, психологічні групи підтримки.

4. Якщо у вас є питання по ваших психологічних станах, але ви поки не готові звертатись до психолога, напишіть ваші [запити в Активну Громаду](#) для прямих ефірів із психологами: їх можна відвідувати на сторінці Активної Громади у Фейсбукці по четвергах зранку.

Коллективну воєнну травму ми проживатимемо ще тривалий час після перемоги. Американський психолог Френк Пюселік, учасник В'єтнамської війни сказав: «Мене забрали з війни у В'єтнамі до США за 22 години літаком. А війну зі своєї голови я діставав понад 20 років». У нас зараз є всі шанси пришвидшити цей процес післявоєнної адаптації, завдяки завзяттю українців та щедрій підтримці партнерів країн-союзників. Тож дбайте про своє здоров'я вже зараз!

<https://freeradio.com.ua/ridni-na-fronti-iaak-pidtrymaty-sebe-abo-inshykh-liudei-u-koho-voiuut-blyzki-porady-psykholohyni/>

Рідні на фронті: як підтримати себе або інших людей, у кого воюють близькі (поради психологині)

28.05.2023

У часи війни підтримка потрібна не лише військовим, які захищають країну, а і їхнім родинам. Для багатьох українців чекати рідних з фронту — новий досвід. Тому не всі розуміють, як допомогти собі та/або іншим пережити такий період, а головне — не нашкодити.

Порадами з Вільним радіо поділилася психологиня-консультантка гарячої лінії [Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців](#) громадської організації [“Громадський рух “Жіноча Сила України”](#) Світлана Беляєва.

Як морально допомогти собі, якщо близька людина служить

Постійна тривога та хвилювання, стрес, очікування дзвінка чи повідомлення, відчуття безсилля, злість, емоційне вигорання — це лише невеликий перелік того, що може переслідувати рідних українських захисників і захисниць. Аби зменшити появу таких станів, варто **знайти**

заняття, що підтримує та наповнює, і не перевантажувати себе негативною інформацією, радить психологиня.

“Розподіляйте свої ресурси, це допоможе уникнути емоційного вигорання. Треба обов’язково шукати шляхи поновлення, наповнення своїх ресурсів. У нас у кожного є “ресурсні канали” — це види діяльності, які допомагають нам залишатися сильними. Це може бути фізичний канал, орієнтований на активну діяльність, догляд за організмом. Для когось це буде, наприклад, духовний чи емоційний канал, коли людина наповнюється завдяки музиці, кіно, літературі. Соціальний канал передбачає підтримку через спілкування та зв’язок з іншими людьми й так далі. Усього таких ресурсних каналів шість, потрібно звернути увагу, які будуть корисними для вас”, — каже Світлана Беляєва.

Як покращити психологічний стан власними зусиллями:

1. Не знецінюйте власні переживання (будь-що, що вас засмучує, тривожить, викликає негативні думки та емоції — важливе, бо турбує саме вас).
2. Усвідомлюйте свої почуття, проговорюйте страхи. Робити це можна самостійно, але все ж краще поділитися з близькими, яким довіряєте, або з фахівцем.
3. Не відмовляйтесь від підтримки, яку пропонують близькі та друзі.
4. Шукайте однодумців — тих, хто теж зараз чекає на рідних з війни. Таке спілкування надає впевненості та сил.

“Наша організація проводить групові зустрічі для дружин та матерів військовослужбовців. Потім, коли ці групові зустрічі завершуються, учасниці продовжують дружити, спілкуватися, підтримувати одна одну, бо розуміють та мають схожі ситуації. За словами самих учасниць, ці зустрічі врятували їх від тривожного стану та тотального нерозуміння їхніх почуттів”, — ділиться фахівчиня.

5. Домовляйтесь з рідною людиною, яка служить, як і коли спілкуватиметесь.

“Важливо пам’ятати, що наші міцні сімейні стосунки — вже потужний ресурс, як для самого військового, так і для його рідних. Тому намагайтесь підтримувати спілкування, домовляйтесь, у який спосіб і як часто цей зв’язок буде відбуватися між вами. Якщо близька людина довгий час не виходить на зв’язок, як бути? Є речі суто технічного характеру, наприклад, зв’язок перервався — треба почекати, а вже потім звертатися до військової частини, також бажано знати контакти побратимів і командира. Якщо не вдається зв’язатися з військовою частиною, можна звернутися за допомогою до Територіального центру комплектування та соціальної підтримки”, — пояснює Світлана.

6. Можна ділитися з військовим про труднощі, які ви переживаєте, але водночас говоріть і про те, як ви їх долаєте. Також розповідайте, чим живе

родина — це даватиме військовому впевненість, що вдома все гаразд і рідні справляються.

7. Діліться з захисником спільними спогадами.

“Пристосовуйтеся до спілкування на відстані, намагайтеся зберегти важливі сімейні дати, теплі спогади, особливі особистісні фрази, які є в подружжі чи в інших близьких стосунках. Не соромтеся висловлювати свої почуття, слова підтримки, бо зараз це дуже важливо почути і чоловікам на фронті, і людині, яка чекає, теж від цього стане легше. І ще для багатьох воїнів важливо знати, що на них чекають і в них вірять, тому час від часу підкреслюйте це у розмовах і повідомленнях, кажіть слова любові”, — зазначає психологиня.

Водночас фахівчиня радить уникати в розмові обговорення складних тем, вирішення яких вимагає присутності військового.

8. Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Обмежуйте час, коли читаєте або слухаєте новини та перевіряйте ці джерела.

“Інформаційний шум дуже розхитує нервову систему. Дозувати інформацію точно треба, щоб зберегти своє психічне здоров'я. Треба виділяти певний час, наприклад, зранку, щоб просто знати поточний стан справ у країні. Перед сном бажано не дивитися інформаційні джерела, які будуть збуджувати нервову систему, це може призводити до підвищення рівня тривоги та порушення режиму сну. Наше завдання — мати інформацію, яка стосується зони нашої відповідальності. Для більшості стратегічних завдань є військове керівництво. Поставте собі запитання: “Що я можу робити зі свого боку, як вплинути? Швидше за все, я можу підтримати саме мого рідного військового, який зараз там захищає нас. Задля того, щоб підтримати його, я маю бути стабільна, мати сили, я маю про себе піклуватися. Якщо є діти, то треба мені і про дітей подумати, про родину і про дім, щоб, коли я з ним розмовляю, він теж відчував, що вдома все гаразд”. І от тут цикл замикається. Замість неефективних виснажливих думок має сенс перейти до конструктивної діяльності”, — радить Світлана. [...]

Коли варто звернутися за психологічною допомогою

Важливий сигнал, яким не потрібно нехтувати, — зміни на фізичному рівні. Психологиня пояснює: завжди необхідно прислухатися до свого організму та звернути увагу на такі ознаки:

- **Порушення режиму сну.** Не вдається тривалий час заснути, постійно прокидаєтесь вночі чи надто рано, чого раніше ніколи не помічали, або ж навпаки — спите забагато.
- **Зміни апетиту.** Не маєте почуття голоду та бажання поїсти, або ж постійно “заїдаєте” стрес.
- **Помітно худнете або набираєте вагу.**
- **Спалахи агресії.** Коли реакція на певні дії інших людей чи загалом ситуацію доволі неадекватна.

- **Замкненість у собі.** Уникаєте спілкування та постійно хочете бути на самоті.
- **Відсутні позитивні відчуття.** Речі або діяльність, які раніше приносили задоволення, стали байдужими.

“Деякі психологічні стани можуть переходити в хронічні, а люди все чекають до останнього. Самостійно не можуть впоратися або ще гірше — починають займатися самолікуванням, призначають собі якісь препарати і настає лише погіршення стану. Треба звертати увагу одне на одного, тому що депресія дуже підступна штука. Ми в себе можемо не помітити ознаки депресії або не надати їм значення. Саме близьке оточення може помітити та сказати: “Останнім часом я бачу зміни у твоєму стані. Можливо, ми могли б про це поговорити?” Тоді ми вже можемо людину якось спрямувати до фахівця”, — говорить Світлана.

Кризова ситуація: що робити

Сім'ям військових, як і всім українцям у реаліях війни, варто завчасно розумітися в техніках, які можуть допомогти подолати раптову емоційну реакцію — ступор, нервову тремтіння, істерику чи панічну атаку, пояснює психологиня.

“Потрібно намагатися опанувати свої стани. Можна скористатись стабілізаційними вправами, вони зараз дуже розповсюджені, є [в вільному доступі](#). Наприклад, техніки «заземлення» та дихання. Радимо звертатися в таких ситуаціях до нас на гарячу лінію — ми ці вправи робимо навіть під час розмови телефоном, говоримо чітку інструкцію. Це допомагає людям опанувати свої емоції та заспокоїтися і потім повернутися до розмови”, — ділиться Світлана.

Детальне роз'яснення, як надати собі або ж іншій людині швидко психологічну допомогу, читайте [у нашому матеріалі](#).

Як можна підтримати людей, чиї рідні зараз на фронті

Якщо ви хочете висловити підтримку близькій людині захисника чи захисниці, потрібно бути обережним, аби не травмувати чи не засмутити її, наголошує психологиня.

Що не варто говорити:

- “Я тебе розумію”. Якщо ваша близька людина не служить, краще не використовувати такі фрази.
- “Його ніхто не змушував туди йти”. Цим ви робите боляче та знецінюєте справу всіх захисників.
- “Все буде добре”. Уникайте подібних фраз, адже ви не можете це гарантувати, а лише даєте людині марні надії.
- “Зараз усім важко”. Роблячи узагальнення, ви знижуєте значущість переживань людини.
- “Потерпи”. Краще сказати, що ви бачите, як важко зараз дозволити людині висловити свої почуття.

Найголовніше завдання у такій ситуації — **вислухати, запропонувати допомогу та завірити, що ви поруч і готові підтримати.** Але не варто випитувати та тиснути, якщо людина ще не готова до розмов.

“Обов’язково ще подякуйте, що вона поділилася своїми думками. Тому що дуже складно “носити” все всередині себе, а поділитися теж не всі ризикують, тому що оточуючі не завжди це сприймають та реагують так, як би хотілося. Тому ми людину вислухали, подякували і кажемо: “Чим я можу тобі це допомогти? На мене можеш розраховувати”. Не знецінюйте переживання людини. Якщо вона це говорить, то це не якась дрібничка, а те, що справді її дуже хвилює. Пам’ятайте, що ваша необережна та ось така загальна фраза може дуже ранити і заподіяти шкоду психічному здоров’ю іншої людини”, — додає Світлана. [...]

[Як проживати негативні емоції під час війни: презентовано нове відео у межах всеукраїнської програми ментального здоров’я](#) **05.04.2023**

Споживання антидепресантів в Україні у 2022 році досягло пікового значення, також близько 300 млн гривень українці щомісяця витрачають на заспокійливі засоби з недоведеною ефективністю.

Стимування почуттів може здаватися єдиним способом сприймати щоденний плин жахливих новин. Проте постійне емоційне завмирання часто призводить до розвитку хронічних захворювань та психічних порушень.

Джерело підтримки і відновлення людина може знайти всередині себе, адже у кожному з нас захований потужний ресурс, що налаштований не лише на життєстійкість та виживання. Цей ресурс може дозволити не «накладати вето» на вразливість, а, навпаки, – прожити навіть під час війни різні емоції, не соромлячись їх, не відкидаючи і не тікаючи від власних почуттів.

Чому можна під час воєнних дій відчувати слабкість, розгубленість чи засмученість? Чому не потрібно тримати все у собі? Відповіді на ці питання – у [четвертій серії](#) відеороликів, створених у межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я за ініціативою Олени Зеленської.

Нині також доступні епізоди про природу стресу, як ми на нього реагуємо та як стрес впливає на організм. Усі серії мають субтитрування та переклад українською жестовою мовою, тож є доступними для людей із порушеннями зору та слуху. Дивитися їх можна за [посиланням](#).

Цикл анімаційних відеороликів створено ГО «Безбар’єрність» спільно з Міністерством охорони здоров’я України за підтримки ВООЗ.

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-turbota-pro-sebe-pid-chas-vijni>

**Психоемоційна підтримка: турбота про себе під час війни
01.04.2023**

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» психологи нагадують про базові речі на кожен день, які дозволять підтримувати психоемоційний стан.

1. Дихайте

Дихання – це один із фізіологічних процесів, інтенсивність та глибину якого ми можемо контролювати. Глибоке дихання – це ефективний спосіб зменшення почуття тривоги та стресу. Стежте за диханням та періодично запитуйте себе «А як я дихаю?».

Покладіть одну або обидві руки на живіт.

Повільно вдихніть через ніс. Ваша рука і живіт повинні піднятися, оскільки повітря наповнює легені.

Повільно видихайте через рот. Ваша рука і живіт повинні опуститися під час видиху.

Робіть це протягом 1-2 хвилин. Подивіться, як ваша рука підіймається і опускається під час дихання.

2. Приймайте та нормалізуйте емоції

Іноді ми намагаємося приховувати або уникати неприємні емоції. Але насправді корисніше розпізнавати ці емоції та проживати їх. Якщо ви відчуваєтеся пригніченими, тривожними, сумними або розлюченими — дайте собі знати, що це нормально. Скажіть: «Все, що я відчуваю, – нормально. Це навколо мене події не нормальні, війна – це не нормально. А все, що відбувається зі мною і з моїм тілом, це все нормально»

3. Знижуйте кількість негативних думок

Учені порахували, що кількість думок в голові людини сягає близько 6 тис. в день. До того ж більшість з них є негативними, особливо у нинішній ситуації. Щоб зменшити кількість саме негативних думок, варто виконувати такі вправи:

- Вправа «Пошук предметів чорного кольору»
- Подивіться навколо та знайдіть усі предмети чорного кольору.

Заплющіть очі. Ви запам'ятаєте все чорне, а якщо попросити назвати, що є у вашому оточенні, наприклад, блакитного кольору – навряд чи згадаєте.

Ми концентруємося на чорному (негативному) особливо у важких обставинах. Проте, щоб вистояти, – маємо бачити й те, задля чого йдемо до Перемоги.

Привчайте мозок помічати не лише негатив.

Протилежність негативному мисленню – **позитивне світосприйняття**, навіть під час війни.

Три ключові ідеї позитивного світосприйняття:

- «Так буде не завжди». Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме.
- «Не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі.
- «Я люблю себе». А отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив...». Натомість ліпше говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу у цій ситуації».

Нагадаємо, психологи [запрошують](#) на закриті онлайн-групи у межах проекту «Я сильна, вільна, незалежна».

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihuemocijna-pidtrimka-rol-resursnosti-ta-usmishki>

Психоемоційна підтримка: роль ресурсності та усмішки
06.04.2023

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я та за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно із ГО «[Підтримай дитину](#)» та проектом «[Подбай про себе](#)», ГО «Асоціація дієвих психологів України» продовжує нагадувати про базові речі на щодень, які дозволять підтримувати психоемоційний стан.

Турбота про себе – це обов'язок 24 години на добу 7 днів на тиждень, а особливо в умовах воєнного стану. Якщо ми не подбаємо про себе, то не зможемо допомогти комусь іншому. Тільки якісне піклування про власний емоційний і психологічний стан допоможе з мінімальними втратами для життя і нервової системи впоратися з наслідками жахливих подій.

1. Відновлюйте внутрішні ресурси

Внутрішній ресурс – це наявність фізичних і психічних сил, енергії, потенціалів для вирішення завдань і складнощів. Тільки в ресурсному стані ми можемо бути продуктивними. Якщо не наповнюватимемо себе позитивом, є ймовірність повного виснаження.

Для відновлення ресурсу рекомендуємо скористатися арттехнікою «Квітка ресурсів».

Намалюйте ромашку з пелюстками і листочками на стеблі і обов'язково, щоб квітка була заземленою, тобто мала опору – було видно землю, звідки вона проростає.

На кожній пелюстці напишіть особисту рису, якою ви пишаєтесь і яка допомагає в житті (доброта, комунікабельність, щирість,

цілеспрямованість тощо). У кожного буде індивідуальний набір якостей, тому що ми всі різні.

На листках напишіть імена людей (родичів, друзів), які вас підтримують у складних ситуаціях. Кількість листя у кожного буде своя, адже це також індивідуальні особливості.

Тепер перейдіть до опори. Це те, на чому тримається ваша квітка, з чого зростає. Що є вашою опорою в житті? Що є незмінно важливим в різних ситуаціях і з вами завжди?

Звичайно, в ідеалі, це і є ваш внутрішній стрижень, ваша опора. Її треба наповнювати і берегти.

Ваша квітка ресурсу готова!

2. Даруйте собі щоденні маленькі радощі та смійтеся

Дуже важливо, щоб навіть під час війни ви робили ті справи, які є цікавими, розслаблювальними або веселими. Не має значення, що це. Головне, щоб потім ви не звинувачували себе через них.

Є можливість насолоджуватися життям? Робіть це! Важливо відновити відчуття безперервності життя та знаходити маленькі життєві радощі щодня.

Ось техніка, яка допоможе згадати «Моменти задоволення»

Пригадайте хвилини, коли ви були щасливими. Що сприяло цьому? Можливо, філіжанка кави рано-вранці; вечір за переглядом серіалів; читання книжки; перегортання стрічки в інстаграмі тощо?

Складіть список таких моментів, у ньому має бути не менше ніж 10 пунктів.

Визначте, що дає вам задоволення найбільше.

Підкресліть те, що не потребує великих коштів, а також те, що можете робити без допомоги інших.

Тобто ви визначили речі, які можете самостійно робити тут і зараз та які допоможуть відновитися.

Після формування списку потрібно три елементи робити щодня, хоча б по 10–15 хв. Якщо не хочеться це робити, змушуйте себе. Так ви привчаєтеся турбуватися про себе.

Хочете сміятися? Не стримуйтеся – смійтеся. Це не соромно! Нині це ліки для українців. Адже сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від важких думок.

Гортайте меми перед сном.

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihocmocijna-pidtrimka-zvertajtesya-po-dopomogu-ta-dopomagajte-inshim>

Психоемоційна підтримка: звертайтеся по допомогу та допомагайте іншим

11.04.2023

Психологи у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно з ГО «[Підтримай дитину](#)» та проєктом «[Подбай про себе](#)», ГО «Асоціація дієвих психологів України» продовжують нагадувати про базові речі на кожен день, які дозволять підтримати психоемоційний стан.

Навіть сильні люди потребують підтримки та втішних розмов. Піклування про власний емоційний і психологічний стан допомагає впоратися з наслідками жахливих подій.

Сьогоднішні поради є продовженням [порад](#) для підтримки психоемоційного стану.

1. Говоріть собі слова підтримки

Замість того, щоб говорити собі негативні чи критичні речі, спробуйте висловлювати позитивні твердження («Я вижив/-ла», «Я сильний/-а», «Я гарна людина») або заспокійливі слова самопідтримки («Я вірю, що все буде добре», «Я роблю все можливе», «Зараз я в безпеці», «Що б я не робив/-ла – зараз це найкраще, що я можу»).

Ось чекліст слів психологічної самопідтримки:

- Твої потреби важливі
- Ти можеш не поспішати
- Ти можеш бути і сильним, і слабким. У різних станах ти цінний для себе
- Коли ти плануєш багато робити, будь ласка, сплануй таку ж кількість відпочинку
- Ти можеш відмовляти різним людям
- Ти можеш просити про допомогу, коли тобі це потрібно
- Ти маєш право злитися
- Як добре, що ти живеш
- Подбай передусім про себе
- У стресових ситуаціях ти можеш одночасно відчувати, думати та діяти
- Довіряй собі та відчувай, що важливо для тебе
- Це так важливо, коли ти дбаєш про себе
- У тебе є стільки часу, скільки тобі потрібно

2. Звертайтеся по допомогу та допомагайте іншим

Звертайтеся по допомогу до своїх близьких та людей, яким ви довіряєте. Можна так і сказати прямо: «Поговори зі мною». Також звертайтеся по допомогу до психологів та психотерапевтів.

Звичайно, не забувайте підтримувати інших. Можна поговорити, допомогти змістити фокус уваги, навчити технік дихання чи релаксації. Обіймайтеся більше і кажіть близьким «Я тебе люблю». Частіше говоріть «дякую», «обіймаю», цікавтеся, як справи – «як ти?».

Запам'ятайте:

Турбота про себе – це не егоїзм, а, навпаки, одне з наших щоденних завдань.

Бути уважним до себе – наш обов'язок. Догляд за собою повинен дати відчуття безпеки, комфорту, здоров'я та турботи, а не перевантаженості чи стресу. Так ви не витрачаєте енергію, а тільки примножуєте її.

<https://rama.com.ua/jak-perezhati-vtratu-blizkoi-ljudini-na-vijni/>
Як пережити втрату близької людини на війні
09.04.2023

Війна принесла у наше життя багато горя і щоденні повідомлення про смерть. Смерть близьких сьогодні, на жаль, торкнулася багатьох мешканців Сумської області.

Часто люди, які перебувають поруч, не знають, як реагувати на горе близьких, знайомих.

Поговоримо з психологинею Дар'єю ДАНИЛОВОЮ про те, як правильно поводитися тим, хто став свідком чийогось горя, допомогти їм подолати відчай та біль від втрати.

г: Чи можна підготувати себе до втрати?

Д. Д.: Втрата близької людини – це те, до чого неможливо бути готовими. Є люди, які розуміють ризики, що людина може загинути. Вони, наприклад, намагаються спілкуватися за будь-якої нагоди й так далі, але це не є тією підготовкою. Бо до цього не можна бути готовими. Ви можете уявляти ці події, але наша психіка може реагувати наперекір усім нашим очікуванням. Бо хтось буде гірко, довго і голосно плакати, а хтось не зможе навіть слова сказати... Усі переносять втрату по різному.

г: Чи по іншому ми переживаємо втрату під час війни і у мирний час?

Д. Д.: З однієї сторони, стадії переживання втрати є однаковими: шок, заперечення, гостра реакція, печаль, примирення, адаптація. Причому вони у всіх по-різному протікають, можуть бути «повернення» на одну стадію з іншої. З іншої сторони, і це суто мої спостереження, зараз у людей ці стадії проживання втрати тривають довше, і довше тривають стадії заперечення і примирення. Адже усі чудово розуміють, що це несправедливо і так не має відбуватися, і важко примиритися з тим, що і досі триває (бо злочинці і досі не покарані, і те, за що боролися люди, ще не досягнуто). До того ж про втрати людей під час війни сповіщають, на жаль, щодня і це те, що оновлює спогади. Звісно, я не знецінюю втрати у мирний час, але якщо говорити порівнянням, то у мирний час у більшості людей ця рана більш рівномірно буде гоїтися, ніж під час війни, бо її весь час будуть роздирати зовнішні чинники.

г: Чи є якісь правила горювання: зберігати речі, часто ходити на цвинтар? Чи це має терапевтичну дію, чи потрібно забороняти робити таке тому, хто втратив близьких?

Д. Д.: Нормальним і правильним є те, що допомагає людині. Якщо людині допомагає дотримання церковних обрядів (поминання, наприклад), то це треба робити, якщо людині допомагає зберігання речей, то це нормально, якщо легше їх роздати іншим, то це нормально. Хтось ходить на цвинтар щодня і йому від цього легше, а хтось жодного разу не був, бо йому важко і це його нормальність. В цьому випадку, не має універсальних порад, головне робити так аби ставало легше (робити те, що ви вважаєте правильним).

г: Якщо не вдалося попроситися з тілом, що порадите, аби людина прийняла правду?

Д. Д.: Це один із найболючіших сценаріїв, який може статися, адже бачити тіло (або знати, що воно в труні) це додатковий крок до прийняття факту, що людини вже не має. Якщо ж так сталося, що не вдалося попроситися з тілом, то прислухайтеся до себе, щоб вам могло допомогти. Це може бути: поговорити з його або її бойовими товаришами чи людьми, які були поряд; написати лист і «вилити» в нього усе, що хотілося б сказати; якщо ви є віруючою людиною, то звернутися до релігійних ритуалів: молитов, служб, сорокоусту і так далі. Комусь допомагають розмови з людьми, які пережили такий же досвід, хтось саджає дерево «в пам'ять» про людину і доглядає його. Важливо знайти свій спосіб.

г: Фрази-табу для тих, хто когось втратив.

Д. Д.: Не варто говорити людині фрази «я тебе розумію», якщо ви самі не пережили цей досвід, а навіть якщо ви це пережили, то сама фраза може поранити людину, бо її почуття є унікальними за своєю природою. Якщо ви маєте такий досвід, то при бажанні людини ви можете поділитися, як ви це проживали.

Не потрібно говорити фрази, які стосуються «цього могло б не статися, якби...». Сама втрата і так часто веде за собою пошуки причин, винних і так далі. Люди, які когось втратили і так ймовірно будуть думати, а що можна було б зробити, щоб цього уникнути. Але ситуацію не змінити і людини не повернути, тож не варто спонукати до таких думок.

Також помилково радити звернутися до психолога одразу після втрати, або говорити «заспокойся», «не плач», «він/вона б не хотіла цього бачити» і так далі. По перше, горювання – це невід'ємний процес проживання втрати. І це нормально, нормально, що людина плаче, кричить, не хоче вірити і так далі. В ці періоди до психолога теж не варто радити йти, бо це, скоріш за все, буде неефективно, а людина буде думати, що з нею щось не так. Єдине, якщо людина сама цього захоче.

г: Що робити, якщо є думки піти за загиблим?

Д. Д.: Перш за все, слідкувати за цими думками: як часто вони з'являються і як довго це триває. Добре мати поряд людину з якою ви можете ними поділитися, яка вас підтримає. Як би не було важко, подумайте про ті речі, заради яких ще варто жити (після смерті близької людини увесь світ може знецінитись і це відчувають багато людей). Якщо ж ці думки супроводжуються спробами самогубства, то необхідно звернутися за допомогою до психіатра, який підбере відповідне лікування.

г: Як швидше пережити і прийняти горе?

Д. Д.: Напевно не придумали ще універсального способу, щоб швидше пережити і прийняти горе. Бо гостра фаза може тривати 1-2 місяці. Сам же період горювання може тривати роки. Важливо дати собі час на це горювання. Дайте скільки потрібно – рік, то рік, наприклад (слідкуйте за своїми почуттями). Якщо вам з часом через рік-два не стає легше, а лише гіршає, то варто звернутися до психолога. Звісно, можна звернутися і раніше, наприклад, якщо ви докорінно змінили свій спосіб життя і це вам заважає: зник або підвищився апетит, проблеми зі сном і так далі.

г: Коли порадите йти до психолога, а коли психолог перенаправляє до психіатра?

Д. Д.: До психолога варто йти тоді, коли відчуєте потребу і готовність, зазвичай це не раніше 2-6 місяців після втрати (але все індивідуально). Психолог за потребою може перенаправити до психіатра, якщо потрібно буде медикаментозне лікування, наприклад, проблеми зі сном, апатія, депресія тощо.

<https://rubryka.com/article/psychotherapy/>

**Як зрозуміти, що потрібно до психолога чи психотерапевта: симптоми й різниця між фахівцями
30.03.2023**

У контексті війни все більше українців цікавляться психотерапією. Стреси, депресія, посттравматичні синдроми з'являються в українців все частіше. Тож виникає питання — як зрозуміти, у який момент треба звертатися за допомогою? І до кого саме — до психолога чи психотерапевта? “Рубрика” вирішила розібратися з цими питаннями.

У чому проблема?

Війна має великий вплив на нашу психоемоційну стабільність. Стрес, апатія, тривожність, депресія, ПТСР аж ніяк не покращують життя, а навпаки — зменшують його якість та можуть стати причинами інших серйозних хвороб.

"Рубрика" поспілкувалася із психологинею, щоб дізнатись, за яких симптомів точно треба звертатися за допомогою та як зробити перший крок до терапії, якщо є страх та невизначеність.

Яке рішення?

Психолог, психотерапевт та психіатр — кого та за яких умов обрати?

Спершу треба визначити, хто є хто. Отож, **психолог — це ваш консультант**. Ви отримуєте консультацію, пораду та пропрацьовуєте проблему самостійно. Психологи допомагають впоратись зі стресами, подолати залежність, пережити складні періоди (втрата близької людини або міжособистісні проблеми).

Психотерапевт — той, хто виправляє. Він шукає причини нестабільного психоемоційного стану людини, моделює його або прибирає. Психотерапевта можна порівняти з фахівцем-програмістом, який знешкоджує віруси, але у підсвідомості.

Психотерапевт допомагає впоратися з посттравматичним стресовим розладом, тривожністю, депресією, розладами харчової поведінки та іншими проблемами.

Психіатр працює вже з розладами психіки та може призначити лікарські препарати, щоб зменшити видимість симптомів або усунути їх. Медикаментозне лікування також може призначити психотерапевт, якщо має відповідну медичну освіту.

Психологиня Марія Стецюк рекомендує людям, які раніше не мали жодного досвіду спілкування з такими спеціалістами, **розпочати все ж з психолога**. Особливо, якщо немає конкретного запиту, але є розуміння наявності проблеми.

"Бо це такий спеціаліст, який може допомогти вам далі визначитись, чи потрібно пропрацьовувати проблему більш детально з психотерапевтом, чи потрібна медикаментозна підтримка. Тому психолог для початку буде добрим рішенням", — пояснює Марія Стецюк.

Яке це працює?

Перші симптоми, за яких треба звернутися до фахівця

Марія Стецюк каже, до психолога йдуть, щоб впоратись з різними стресами у житті:

"Коли присутнє нерозуміння, куди рухатись далі. Наприклад, людина втратила роботу або закінчила довготривалі стосунки. Психологи тут допомагають впоратись з міжособистісними проблемами у спілкуванні з іншими людьми. Дуже часто психологи надають кризові консультації, коли щось трапилось і просто з треба з кимось поговорити".

Частіше за все, людині не потрібно багато сеансів у психолога. Достатньо декілька, зазвичай до десяти. Якщо проблему потрібно буде вивчати та розбирати глибше — треба йти до психотерапевта.

Тож можна виділити **головні симптоми**, за яких треба відвідати психолога:

- коли більше запитань, ніж відповідей;
- коли є конфліктні ситуації вдома, на роботі, які ви не можете вирішити самостійно;
- якщо є відчуття апатії та емоційного вигорання;
- присутня невпевненість у собі;
- почуття безвиході у ситуації;
- проблеми комунікації з іншими людьми;
- швидка втомлюваність, головні болі, порушення сну чи апетиту, у тому числі недоїдання або переїдання;
- хронічний стрес;
- підвищена дратівливість, спалахи гніву, емоційні гойдалки, панічні атаки;
- якщо з'являються залежності від алкоголю або наркотиків;
- думки про самогубство (головний "дзвіночок", що потрібна допомога спеціалістів).

Причиною для звернення до психотерапевта можуть бути однакові стани або події в житті. Страхи, панічні атаки, тривожність, нав'язливі думки є компетенцією психотерапевта, а не психіатра чи психолога.

Серед інших **симптомів для звернення до психотерапевта** можуть бути:

- нав'язливі думки;
- тривожний стан;
- постійний поганий настрій та відчуття безнадії, втрата інтересу до усього, що вас оточує або що раніше викликало зацікавленість;
- прояви безсоння або навпаки — надмірної сонливості;
- зниження здатності зосереджуватися, приймати рішення, чітко мислити;
- постійні спогади або занурення у події минулого;
- притуплення емоцій, відсутність задоволення від життя.

Та все ж для початку можна звернутися за консультацією саме до психолога чи психологині. Адже тільки фахівець може правильно визначити порушення психоемоційного стану людини та порадити подальші дії.

А це точно працює? Головне — розпочати

Марія Стецюк каже, у вирішенні проблеми завжди головне — це почати. Можна вивчити сайти з психологами вашого міста, почитати про їхні послуги, знайти відгуки. На щастя, сьогодні є безліч можливостей для отримання психологічної допомоги: платної чи безплатної, онлайн-консультацій чи офлайн-зустрічей. Людина може обрати для себе найзручніший спосіб.

"Якщо друзі та знайомі мають досвід спілкування з такими спеціалістами, можна попросити їх про відгук, розказати, як все було. Після першої зустрічі зі спеціалістом не обов'язково продовжувати до нього ходити. Людина може просто не сподобатись, навіть не той тон голосу, це все є нормальним. Можна попросити підібрати вам іншого спеціаліста. Головне — пробувати", — наголошує Марія Стецюк.

Живучи у проблемі, людина втрачає роки життя. Тож чим швидше почати працювати над цим, тим швидше можна повернутися до повноцінного світосприйняття.

Тож головне — не боятися звернутися до спеціаліста. Почніть з простого — знайдіть та почитайте відгуки про фахівців психології з вашого міста. Перша консультація завжди викликає хвилювання, та можливо саме вона допоможе вам відчувати себе краще. Розпочати можна з психолога, якщо ви не впевнені у своєму стані. Та якщо проблема вже заважає вам жити, можна звернутися до психотерапевта для глибшого опрацювання проблеми.

<https://rubryka.com/article/turboty-j-suboty/>

Сумніви, турботи й суботи: як обрати фахового психолога чи психотерапевта?

27.04.2023

Разом з експертами "Рубрика" створила інструкцію й зібрала в одному місці все, на що слід звернути увагу під час вибору фахівця з ментального здоров'я. Розповідаємо, що треба перевірити та врахувати, щоб не бути ошуканим псевдолікарем.

У чому проблема?

Лиш нещодавно відгримів скандал з викриттям псевдолікаря-психіатра Спартака Субботи.

Викриття "психотерапевта", який викликав довіру у мільйонів, на жаль, підриває й загальний рівень довіри до психотерапії та справжніх фахівців. Сьогодні, коли війна загострила емоції та психологічні проблеми, а крім того, з нею з'явилися й нові (як-от ПТСР), психологічна підтримка стає як ніколи актуальною для українців.

Попит на послуги психологів та психіатрів сьогодні є величезним. Своєю чергою будь-який запит у соцмережах викликає сотні пропозицій від тих, хто хотів би надавати допомогу. Також послуги психолога, психотерапевта, коуча пропонують чисельні сайти, Телеграм-канали, подкасти, соціальні мережі, реклама на YouTube-каналах...

"Рубрика" вирішила розібратися, як пересічному українцю не розгубитися, коли дійсно потрібна допомога фахівця, і знайти надійну та перевірену допомогу. Про те, з ким проконсультуватись щодо

психоемоційного стану, емоційних та поведінкових труднощів дитини; де отримати психотерапевтичну підтримку, з якою набагато легше відновити свій стан та покращити якість життя, та як знайти "свого" фахівця, "Рубрика" говорила з експертами.

Яке рішення?

Перевірити фаховість

Насамперед важливо розрізнати ключові професії у сфері надання послуг з підтримки психічного здоров'я. Хто такий психолог, психотерапевт та психіатр — пояснює Валерія Палій, президентка Національної психологічної асоціації:

- **Лікар-психіатр** — це фахівець з медичною освітою, який працює з людьми, що мають різні розлади чи проблеми з психічним здоров'ям суто медичного характеру. Він повинен мати закінчену медичну освіту, пройдену інтернатуру, ліцензію. Психіатр має право виписувати медичні препарати, наприклад, антидепресанти. За наявності додаткової підготовки в доказових методах психотерапії (це має бути окреме післядипломне навчання) він може займатися психотерапією.
- **Психолог** має вищу гуманітарну освіту за напрямом "Психологія". Психологи не призначають медичних препаратів, але можуть проводити діагностику, консультування, реабілітацію та корекцію, а також психотерапію за умови наявності додаткового навчання в окремих напрямках і методах.
- **Психотерапевт** може мати вищу психологічну або медичну освіту та обов'язково пройти курси спеціалізації за спеціальністю "психотерапія" або навчання в одному чи кількох методах психотерапії, яке проводиться професійними асоціаціями.

Як це працює?

Щоб не потрапити до шахрая, експертка радить зробити три основні кроки:

1. **Запитати про диплом фахівця.** Фото чи фізичний документ — важливо його побачити. У дипломі буде зазначений рік навчання, заклад вищої освіти, спеціальність. У разі, якщо у вас є сумніви щодо справжності документа, то дипломи, видані після 2000 року відображаються за серією й номером в базі МОН [тут](#). Якщо спеціаліст намагається віджартуватися, знаходить приводи, щоб не показувати документ, звинувачує вас у надмірній підозрливості тощо — це непрофесійно. Побачити диплом — це ваше право.
2. **Запитати про додаткову післядипломну освіту.** Для якісної роботи фахівці з психічного здоров'я додатково опановують навчання в доказових методах психотерапії чи психологічних інтервенцій. Як правило, такі навчання проводяться фаховими

професійними об'єднаннями в Україні й за її межами. Такі навчання зазвичай тривають від 1 до 5 років (в більшості випадків — 3-5) і передбачають здобуття додаткових практичних і теоретичних навичок, проходження власного досвіду психотерапії чи клієнтського досвіду й перші кроки роботи під супервізією (професійним наставництвом). Ви сміливо можете запитати про таке навчання, попросити диплом, попросити розповісти про особливості методу чи методів, у яких працює спеціаліст, пошукати інформацію про таке навчання в інтернеті.

3. **Запитати, чи входить фахівець до професійних об'єднань.** Важливо, щоб це були національні та, можливо, іноземні організації. Включеність у спільноту вже суттєво підвищує факт того, що спеціаліст має якусь репутацію в колі колег, цікавиться останніми новинами в роботі, проходить підвищення кваліфікації. Великі фахові спільноти мають Етичні кодекси й можуть надавати консультації щодо етичної діяльності своїм членам або порушувати розгляд скарг проти них, якщо на їхню діяльність надходять скарги. Найбільші фахові спільноти мають тісні зв'язки з іноземними асоціаціями та поширюють найкращі закордонні практики й мають міжнародні сертифікаційні програми, які часто висувають високі вимоги для спеціалістів. Наприклад, найбільше професійне об'єднання психологів Національна психологічна асоціація має свій [відкритий реєстр](#) на сайті, куди входить вже майже 1600 психологів із перевіреними дипломами про вищу освіту. В асоціації є [власний етичний кодекс і комітет](#), до якого можуть звертатися як члени асоціації, так і їхні клієнти. А з 2021 року асоціація впровадила [Європейську сертифікацію психологів EuroPsy](#) і щомісяця пропонує членам відвідувати 5-6 професійних заходів від партнерів безоплатно, що сприяє підвищенню кваліфікації членів об'єднання.

Додатково ви можете запитати фахівця про досвід роботи, кількість клієнтів і те, з якими темами він працює (уникайте тих, хто здатен "лікувати" все). **Якщо спеціаліст фокусується на вузьких темах**, наприклад ПТСР, робота з залежностями, розлади харчової поведінки — запитайте, чи є в нього відповідна спеціалізація й ґрунтовна освіта для роботи з цими темами. Можна пошукати відгуки та інформацію про фахівця в інтернеті.

Пам'ятайте:

- **Робота з фахівцем має свою рамку:** тривалість, формат, місце, періодичність, вартість. Фахівець повинен гарантувати сталі й прозорі для вас умови. Якщо починається якась плутанина — запитайте у фахівця, із чим це пов'язано, та зробіть висновки з відповіді.

- **У вас не повинно бути жодних додаткових стосунків із фахівцем** — флірт, дружба, спільні бізнес справи, романтичні стосунки. Якщо фахівець починає заходити на такі території — проговорить це, якщо це не знайде розуміння — робіть відповідні висновки.
- **Спеціаліст не повинен використовувати те, що може здатися вам емоційними маніпуляціями** — недоречно жартувати, знецінювати вас, ігнорувати чи "карати" за погану поведінку (наприклад, уникати чи скасовувати зустрічі без зрозумілих і об'єктивних підстав). Якщо у вас залишається неприємний осад від такої роботи — довіряйте собі та змініть фахівця. Краще бути надміру пильним, ніж недостатньо.

Що ще важливо знати й на що ви маєте право:

- **Ставити всі питання, які у вас виникають.** Усі питання нормальні. Це важливий крок у виборі фахівця.
- **Говорити, якщо вам щось не подобається.** Ви отримуєте послугу й маєте право голосу. У разі появи ґрунтовних питань ви можете звертатися по роз'яснення до фахових спільнот та їхніх етичних комітетів. Це не обов'язково передбачає одразу подання скарги, а може бути просте питання або консультація: наприклад, про те, чи нормальна певна поведінка, чи ні.
- **Обирати фахівця за різними критеріями, вивчати з різних боків.** Між фахівцем та клієнтом має бути сформована довіра, адже від якісного альянсу з фахівцем залежить багато що в роботі.

На що ще слід звертати увагу під час вибору психолога чи психотерапевта?

Під час першої бесіди спостерігайте за своїми відчуттями та емоціями, звертайте увагу на цінності фахівця, рівень загальної культури та поведінку, — радить **Руслана Мороз, психологиня-експертка Благодійного Фонду "Голоси дітей"**. Усе це допоможе зрозуміти ступінь вашої довіри до цього спеціаліста, оскільки вибір будь-якого фахівця у сфері послуг — це завжди ризик. Психологи надають психологічні послуги, і відповідальність за якість таких послуг лежить у тому числі й на самому клієнтові: від нас залежить, чи будемо ми підтримувати професійних невігласів та дилетантів, які дискредитують саму професію і формують негативні стереотипи щодо всіх психологів і психотерапевтів.

Ознаками нефаховості в психології є:

- обіцянки **швидко й безболісно**, навіть за 1 сеанс, позбавити від розладів харчової поведінки, депресії, панічних атак, фобій, тривожних розладів, зловживання алкоголем... Так само мають насторожувати й обіцянки допомогти швидко знайти нові відносини тощо;
- обіцянки навчити **назавжди** позбавитись "поганих" емоцій та переживань;

- обіцянки підвищити вашу ефективність, **перетворити мрії на дійсність**, заробити великий капітал, отримати яскраве та насичене життя;
- **"магічне мислення"**: за все, що відбувається у вашому житті, відповідають якісь таємні сили (знаки Зодіаку, нумерологія, карти Таро, передбачення ворожок тощо);
- **відсутність поваги** до ваших почуттів і переживань, намагання змінити вас так, як саме психолог вважає за потрібне;
- емоційна холодність і **відсутність емпатії**, формальне й байдуже ставлення, відчуття, що психолог сприймає вас тільки як джерело власного доходу;
- **порушення етичних і моральних принципів**, як загальнолюдських, так і професійних. Наприклад, викладач університету пропонує студентам пройти у нього психотерапію або відвідати його навчальний курс;
- **пропозиції додаткових послуг**, крім психотерапевтичних, наприклад, купити щось. Якщо терапевт здійснює послуги, які не є психотерапевтичними, хоча позиціонуються ним як такі, це теж червоний прапорець;
- **використання клієнта** чи його близьке оточення у власних інтересах (бартер, отримання послуг);
- **неінформованість щодо сутності психотерапевтичних відносин**, модальності психотерапії, недотримання часових домовленостей, періодичності зустрічей, запізнення, пропуски сесій без попередження, зміни оплати в процесі роботи, недотримання інших домовленостей без об'єктивних причин;
- **конкурування, навіювання, спокушання, висміювання, нав'язування власних переконань та цінностей**, компенсація інших власних невіршених проблем у психолога чи психотерапевта.

Як обрати фахівця для дитини?

Особливо уважно слід обирати спеціаліста для дитини й підлітка. За словами Руслани Мороз, тут до уваги треба бути індивідуальні побажання дитини:

"Якось одна дівчинка-підліток на пропозицію мами відвести її до психолога, відповіла: «Тільки щоб була молода!». Це не означає, що фахівці старшого віку не викликають довіри у молоді, просто навіть діти вже мають негативний досвід знецінення їх переживань дорослими статусними фігурами — вчителями, батьками, тренерами й навіть психологами. І часто дорослі, чим більше часу їх відділяє від дитинства, тим більше забувають про свої підліткові драми".

Отож серед основних якостей дитячого спеціаліста — психолога, психіатра й психотерапевта — крім тих, що вже зазначені вище, має бути

безумовне прийняття будь-якої дитини, повага до її особистості, вміння справлятися навіть із найбільш незручними емоціями, станами та поведінками. Водночас важливе вміння бути опорою, надавати підтримку і вселяти надію й впевненість у дитину чи підлітка.

Руслана Мороз звертає увагу: обов'язковою умовою є поінформованість дитини та підлітка щодо фахівця (ніяких "поговорити з тьотою", "підемо в поліклініку") і добровільна згода на це дитини чи підлітка. [...]

Сьогодні дедалі більше людей потребують якісної допомоги та підтримки у сфері психічного здоров'я, а відтак стають усе більш доступними різні сервіси надання психологічної допомоги.

Ви можете звертатися як до державних чи приватних клінік та фахівців, так і до безплатних ініціатив. Важливо пам'ятати, що такі ініціативи є умовно безоплатними. Насправді вони фінансуються великими фондами й донорами. **Грантодавці часто мають достатньо чіткі критерії відбору спеціалістів та контролю якості.**

Так, Національна психологічна асоціація за сприяння ПРООН у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу та урядів Данії та Канади має [лінію безкоштовної психологічної допомоги в Україні і 20 країнах Європи](#).

Благодійний фонд "[Голоси дітей](#)" надає безоплатну психологічну підтримку для батьків і дітей і на цей час має 70 фахових психологів. Ключове завдання фонду під час війни — допомогти дітям та підліткам впоратися з тим, що відбувається навколо. У пріоритеті — надання комплексної психологічної підтримки дитині та сім'ї, повне розуміння їхніх потреб, пропрацювання й робота з подолання в них наслідків війни.

[Teenergizer](#) проводить онлайн-консультації для підлітків. Можна звернутися за телефоном +38 066 136 33 14, або написати в чат на сайті.

У проєкті "[Розкажи мені](#)" консультації надають провідні спеціалісти Інституту когнітивного моделювання, Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, сертифіковані психологи та психотерапевти.

Платформа "[Поруч](#)" надає онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи працюють, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

Також існує багато інших якісних і доступних способів отримати допомогу. Тому пам'ятайте: якісна допомога існує, втім, у сучасному світі важливо не втрачати пильність.

<https://rubryka.com/article/chronic-stress/>

На війні зі стресом: до чого призводять хронічні переживання та як подбати про себе?

05.04.2023

Уже понад рік українці живуть у хронічному стресі. Разом із сімейним лікарем та психотерапевткою “Рубрика” розібралася, які можуть бути наслідки та що робити, щоб полішити своє здоров’я вже зараз.

У чому проблема?

Стрес — природна реакція організму на критичну ситуацію. Еволюція заклала в людях здатність переживати стрес, щоб допомогти нам вижити. Буквально стрес — це фізіологічна реакція організму в небезпечних ситуаціях, завдяки яким мобілізується його ресурс і людина готується до фізичної активності: спротиву, боротьби або втечі. Але одна річ — переживати стрес у виняткових ситуаціях, і зовсім інша — жити в стані хронічного стресу, що неминуче впливає на стан здоров’я людини.

За рік війни стрес став невід’ятною частиною життя українців. На щастя, сам по собі стрес рідко викликає миттєві серйозні захворювання, проте він таки сприяє тому, що найбільш ослаблені частини організму починають “виходити з ладу”.

Яке рішення?

Бути уважним до “сигналів” свого організму. Вчасний візит до лікаря може допомогти зупинити руйнівні процеси й запобігти тому, щоб такий “вихід з ладу” не став необоротним.

Які проблеми з фізичним здоров’ям може викликати стрес і чому не варто боятися походу в поліклініку, розбиралися з сімейним лікарем та психотерапевткою.

Як це працює?

Існує два види стресу — еустрес та дистрес. Еустрес — це так званий “корисний” стрес. Він сприяє мобілізації ресурсів організму для адаптації до нового. З ним пов’язані процеси навчання, засвоєння нової інформації та навичок тощо. Коли процес адаптації відбувся, то стрес зникає.

Дистрес — це “шкідливий” стрес, який значно погіршує якість життя. Він є хронічним та виснажує людину, її психіку та внутрішні ресурси організму. Зараз у житті більшості українців вистачає саме дистресу.

“Через постійну дію гормонів стресу системи органів постійно перебувають у підвищеній «бойовій готовності», тобто працюють на «підвищених обертах». Тому «посипатись» насправді може багато що. **Перш за все страждає імунітет.** Також однією з перших на стрес також реагує **травна система.** У зоні підвищеного ризику знаходяться **нервова та серцево-судинна системи.** Часто не справляється **ендокринна система** — через постійну дію гормонів стресу та, відповідно, хронічне напруження

та порушення сну. Це перші, але далеко не єдині моменти, що можуть «вистрілити», — говорить психотерапевтка Марина Ребрик.

До чого може призвести хронічний стрес?

- Постійна тривога, страх, гнів сприяють **розвитку серцево-судинних захворювань**. Стрес призводить до виділення додаткових гормонів, що збільшують частоту серцевих скорочень та рівень артеріального тиску, кровonosні судини звужуються. Усе це може призвести до інфаркту та інсульту.
- **Шлунково-кишковий тракт** реагує на стрес порушенням відтоку жовчі, їжа погано перетравлюється та засвоюється. Часто спостерігається діарея, спазми кишкової мускулатури.
- Порушується **робота слинних залоз** — вони припиняють виділення слини або навпаки різко його збільшують. Шлунок збільшує секрецію кислот, створюючи надмірну кислотність, що провокує нудоту, печію, що призводить до виникнення гастритів та виразкової хвороби шлунка та 12-палої кишки.
- Хронічний стрес може вплинути й на **здоров'я нирок та сечостатевої системи**. Страх і переживання спричиняють такі проблеми як опущення нирок і мимовільне сечовипускання.
- Стрес **знижує імунітет**, відкриваючи доступ різноманітних інфекцій. Застуди, ГРВІ та "сезонні" вірусні захворювання стають постійними супутниками людини.
- Стрес відповідно до реакції "бий або біжи" викликає **напругу м'язів**, незалежно від того, реальна загроза чи уявна. М'язи створюють додаткове навантаження на сухожилля та суглоби, що породжує в них больові відчуття. Крім того, з часом м'язи слабшають і втомлюються — звідси біль у спині, шиї, лопатках, колінах.
- У жінок можуть статися **збої в ендокринній системі**, порушення менструального циклу.
- До того ж неконтрольована хронічна напруга провокує головний біль, мігрені, астму, випадіння волосся, шкірні висипи, гіперглікемію у хворих на цукровий діабет.

То що, бігти до лікарів?

Як відзначають сімейні лікарі, під час війни серед пацієнтів почастишали скарги на підвищення тиску, болі в шлунку, болі в попереку, порушення сну, роздратованість, панічні атаки, апатію до всього, що оточує, запамороки, утруднення дихання.

Водночас в Україні відстежується така тенденція: пацієнти вкрай неохоче йдуть до лікарів, а починають звертатись по допомогу, уже коли той чи інший хворобливий стан сильно запущений. І якщо для когось причина полягає в ускладненому доступі до медицини (наприклад, якщо людина живе на прифронтових територіях), це не завжди єдине пояснення.

"Під час війни часто загострюються деструктивні патерни поведінки, які були вже звичними. Страх звертатись до лікарів — один із них, — пояснює психотерапевтка Марина Ребрик. — **Ситуація хронічного стресу сприймається психікою як небезпека, а, отже, ми шукаємо звичне та знайоме, хоч і не завжди корисне.** На жаль, радянська система охорони здоров'я з її примусом та часто насиллям (як частина тоталітарної системи в цілому) травмувала багатьох. Наголошую, я кажу саме про систему, а не про окремих лікарів, які могли підтримувати та бути професійними. Саме тому це відлуння можемо бачити й зараз".

Чим раніше — тим краще

За словами сімейного лікаря Романа Яльницького, зволікання у зверненні до лікарів не є правильним підходом. **Запущені стани вимагають на діагностику та лікування значно більше часу та інших ресурсів.** Внаслідок цього у пацієнта може навіть виникнути недовіра до лікаря, і в майбутньому стане ще важче знайти спільну мову з тим чи іншим фахівцем.

"Не всі пацієнти це розуміють і вимагають пігулку, яка відразу поставить на ноги. Також через несвоєчасне звернення можуть загостритись і інші хронічні стани, які є у того чи іншого пацієнта. Саме тому навіть у цей непростий для всіх нас час, **потрібно звертатись до лікаря відразу, як тільки ви відчули якісь негаразди у своєму організмі**", — наголошує Роман Яльницький.

На які симптоми та "дзвіночки" треба звернути увагу?

Будь-що незвичне та неприємне в роботі організму, особливо, якщо це вже триває певний час, є сигналом звернення до лікаря.

Серед таких "дзвіночків" є:

- **серцево-судинна система:** болі в серці, відчуття серцебиття, задишка в стані спокою, запаморока;
- **неврологія:** головний біль, біль у попереку, ком у горлі, затерпання й порушення чутливості кінцівок, біль у спині, який віддає в кінцівки, порушення ковтання;
- **розлади шлунково-кишкового тракту:** нудота, діарея, біль у шлунку, гіркота в роті, висип на язиці, печія;
- часті гострі **респіраторно-вірусні інфекції**, підвищення температури тіла;
- **різкі коливання ваги;**
- **свербіж**, висипання, лущення, гнійничкові ураження шкіри;
- немотивовані **набряки** (наприклад, якщо ви ввечері не їли нічого солоного, але прокидаєтесь із набряком);
- **гострі або хронічні болі** в різних частинах тіла;
- **для жінок:** будь-які нетипові виділення з піхви, поява виділень із грудей, збій або відсутність менструального циклу. Жінкам час від часу рекомендовано самотійно пальпувати груди перед дзеркалом,

щоб побачити, чи немає деформації, чи вузликів під час пальпації. Якщо є — то одразу до сімейного лікаря, а він скерує, куди потрібно.

До психолога або психотерапевта [варто звертатись](#), коли понад два тижні спостерігається:

- знижений фон настрою або навпаки — нетипова ейфорія, відірвана від реальності;
- апатія, відсутність сил, суїцидальні думки;
- підвищена тривожність, панічні атаки, тяга до алкоголю або переїдання.

Якщо з'являється сплутаність свідомості, порушення мовлення, координації рухів, галюцинації, "голоси", параноїдальні думки — це вже чіткі сигнали звернення не до психолога, а до лікаря-психіатра.

"На жаль, не завжди у людини з подібними симптомами зберігається критичність до свого стану. Тому тут часто потрібно, щоб підключались родичі людини", — звертає увагу психотерапевтка Марина Ребрик.

Розібратися зможе тільки лікар

Фахівці відзначають: між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок. Психіка та всі інші частини організму пов'язані між собою та впливають одна на одну.

За словами сімейного лікаря Романа Яльницького, люди часто бояться казати лікарям про свої проблеми з психікою, що з'явилися внаслідок тривалого стресу. Переважно через те, що переживають, що на них навісять ярлик психічнохворої людини. Лікар наголошує, що це хибна й шкідлива думка, бо захворювання психічної системи — такі ж саме захворювання, як, наприклад, артеріальна гіпертензія, гастрит або вірусна інфекція. І, так само як і звичні нам хвороби, вони дуже добре піддаються лікуванню — якщо вчасно звернутись за допомогою.

"У моїй практиці був випадок, коли пацієнт довгий час скаржився на болі у попереку та в животі. Чоловік пройшов багато обстежень, витратив купу грошей на різні непотрібні призначення, але полегшення так і не відчув, а всі обстеження й лабораторні показники були в нормі. **Коли ми почали спілкуватись і глибше занурюватися в його проблему, то виявили, що все це було пов'язано з його психічною системою, а саме з депресією.** Я призначив йому антидепресанти, і стан нормалізувався. Людина як заново на світ народилася", — пригадує лікар.

Депресія або інші психічні зрушення часто можуть маскуватися під інші фізичні захворювання (болі в спині чи шлунку, підвищення тиску, порушення сну та ін.). І розібратися в цьому може тільки лікар. "Тож, коли ви маєте такі стани й поряд із ними — неспокій та апатію до всього довкола, не гайте часу та йдіть до лікаря, не потрібно втрачати дорогоцінний час", — говорить Роман Яльницький.

"Зараз психічним здоров'ям можуть займатись і сімейні лікарі, які пройшли курс mhGAP, тому спочатку можна звернутись до них, а далі в

разі потреби вони можуть скерувати вас до психіатра чи до психотерапевта", — додає сімейний лікар.

Психотерапевтка Марина Ребрик говорить, що в її практиці часто бувають випадки, коли люди звертаються з соматичними (фізичними) скаргами. Тоді вона рекомендує паралельно проходити обстеження у відповідних лікарів (залежно від симптомів) та проходити лікування, якщо виявлено діагноз. Адже якщо є вже порушення на фізичному рівні, то за допомогою лише психотерапії не впоратись.

У своїх висновках експерти одноставні: чим раніше людина звернеться до фахівців, тим вища ймовірність того, що хвороба буде вчасно виявлена та вилікувана (або виведена в стійку ремісію в разі хроніки). Саме тому важливо звернутись до лікаря якнайшвидше за виявлення будь-яких симптомів, що турбують. Адже це здоров'я та, відповідно, якість життя.

Ще більше корисних рішень!

Під час війни ще важливіше піклуватися про себе. Не відкладати турботу про себе на завтра-понеділок-осінь-після того, як знайду роботу чи підростуть діти.

Не доводити себе до перевтоми, налагодити режим сну, бути уважним до свого харчування, провадити в життя фізичну активність, відстежувати зміни у своєму організмі та вчасно звертатися за допомогою — це все відповідальність перед самим собою.

Стрес накопичується, хвороби стають хронічними, і навіть якщо потім пощастить знайти хорошого лікаря, це не гарантує повне відновлення й повернення до стану, який був "до".

Набагато простіше **діяти превентивно** й піклуватися про своє тіло, поки воно здорове, аніж лікувати, коли воно вже хворе.

Навіть за відсутності скарг експерти вважають доцільним **раз на рік звертатись до сімейного лікаря для обстеження**, здавати базові аналізи (загальний аналіз крові та сечі, біохімію крові), жінкам проходити обстеження в гінеколога та після 30 років — у мамолога. Адже це про відповідальне ставлення до свого здоров'я та про турботу про себе.

<https://dmu.edu.ua/ua/nevidkladna-dopomoha/1891-persha-psikhologichna-dopomoga-v-krizovij-situatsiji-stupor>

**Перша психологічна допомога в кризовій ситуації «Ступор»
27.04.2023**

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

п'ятий тренінг, присвячений психологічній допомозі в кризовій ситуації "Ступор".

Відеотренінг складається з теоретичних матеріалів, та творчого моделювання кейса "Ступор" у відеозаписі.

<https://youtu.be/JYg87W0mMOo>

<https://tsn.ua/exclusive/chi-varto-vidkladati-zhittya-na-potim-poradi-psiologa-2316328.html>

Чи варто відкладати життя на потім під час війни: поради психологині

27.04.23

Про те, що чому не варто відкладати життя на потім під час війни, розповіла Лариса Засекіна, докторка психологічних наук, професорка Волинського національного університету імені Лесі Українки, директорка Українського центру психотравми.

Потрібно пам'ятати, що не завжди переживання травматичних подій призводить до посттравматичного стресового розладу. Природне подолання травматичного досвіду без виникнення проблем із психічним здоров'ям залежить від трьох факторів: глибини травми, соціальної підтримки та особистісних ресурсів людини.

Глибину травми ми не можемо змінити, вона виникає об'єктивно, і не піддається нашому контролю. А от останні два фактори залежать від нас, і тому саме цим факторам слід приділити найбільшої уваги.

Соціальне оточення – це наша близька родина й громада. В Україні ми не звикли покладатися на підтримку спільноти, до якої належимо. Тоді як в інших країнах, у яких люди переживають тривалий травматичний стрес, спільнота (професійна, релігійна, спортивна, місцева) здійснює важливу психосоціальну підтримку, яка має значний зцілювальний ефект для людини після травматичної події.

Особистісні ресурси – це теж сфера, яку ми можемо постійно здобувати. Це наша здатність до відновлювання, яка ґрунтується на життєвих смислах, вмінні радіти усім проявам життя і дякувати за кожну мить, навіть коли поряд чуєш кроки смерті. Здатність радіти весні, дощу, сонцю, квітам, птахам у багатьох людей не є вродженою, цьому також потрібно вчитися. Точніше вона була вродженою, але сучасна людина у світі цифрових технологій та пануванні штучного інтелекту цю здатність розгубила. Найлегше вдається плекати здатність радіти – це бути на природі. Саме там, спостерігаючи за усім живим, розумієш, що ти також є однією клітиною цього цілісного природного життя. І тому з тобою й твоїми рідними нічого страшного не може статися, бо ви – не можете

потрапити поза межі цього цілісного життя, адже все відбувається саме в цьому циклі цілісного організму.

Важливими є ваші життєві цілі – великі і маленькі, які в жодному разі не можна відкладати на потім. Якщо ви планували покласти бруківку, робіть це зараз, не чекайте на завершення війни. Це ваше життя, яке триває кожен день, незалежно від того, що відбувається навколо. Життя не можна зупинити на час, доки триває війна, а потім продовжити знов. Природа цього не дозволить зробити.

Ще одним способом сповнювати власні особистісні ресурси і підживлювати соціальні зв'язки є **святкування свят**. В українській традиції саме свята об'єднують людей, родину та спільноти. Тому дуже важливими є святкування цих свят, зустрічі з родиною, сімейні бесіди та така необхідна у ці часи тепла підтримка. Також важливим є плекання наших традицій та ритуалів (випікання пасок, збирання пасхальних кошиків) у святкуванні свят, адже це теж частина нашої національної духовної культури, яка передається з покоління у покоління.

Важливо пам'ятати, що війна – це не лише фізичне знищення військового й цивільного населення, це також повне психічне і моральне виснаження. Тому в наших руках не допустити цього. Плекання особистісної стійкості й відновлюваності, а також теплих стосунків – це наш шлях до перемоги, це запорука посттравматичного зростання та спільної відновлюваності української нації.

<https://persha.kr.ua/news/life/231404-vijna-vsередyni-nas-yak-prybor Katy-pochuttya-provyny-j-pidtrymaty-blyzkyh/>

**Війна всередині нас. Як приборкати почуття провини й підтримати близьких
24.04.2023**

[...] Редакція [«Першої електронної газети»](#) поговорила з психологинею Оленою Каліман аби розібратися в тому, як приборкувати умовну наростальну війну всередині нас аби мати ресурси не здаватися у реальній.

Пані Олена, як давно ви працюєте психологом і займаєтесь практикою?

Загалом в цій сфері я працюю сімнадцять років. Моя спеціалізація – робота з тривожними розладами, з депресіями, панічними атаками, неврозами та виходами з різних життєвих та особистісних криз. Окрім цього я є головою та співзасновницею ГО «Центр психологів-практиків», де ми займаємося не тільки індивідуальним консультуванням населення, а й організацією різних заходів для психологів в основному.

Відчуваючи які симптоми, людина має задуматися про візит до спеціаліста ?

До прикладу, ви відчуваєте себе якось не добре і це триває впродовж певного періоду, а саме від двох тижнів. Це «не добре» полягає в тому, що ви часто плачете, помічаєте погішення якості сну, харчування та здоров'я в цілому. До цього всього ви часто конфліктуєте, або навпаки не вступаєте в конфлікти й відчуваєте астенію, виснаження. Вам важко виконувати свої обов'язки як побутові, так і професійні. Також ви можете відчувати надмірну агресію, сум, і ці емоції є переважними впродовж періоду про який я казала раніше. Тобто, якщо цей стан не є періодичним, а стає вашим перманентним, це і є причиною для того аби звернутися до психолога за допомогою.

Що наразі відбувається з суспільством?

Наразі суспільство вже досить адаптоване до війни. По всіх рамках адаптації минуло дуже багато років. Загалом важко описати загальну картину всього суспільства, але можна сказати, що ми всі травмовані. Всі хто живе у війні має той чи інший травматичний досвід, тому що зараз ми живемо в еру, коли інформація дуже доступна і ми травмуємося об неї. Якщо порівняти з Великою Вітчизняною війною де інформацію дізнавалися здебільшого від людей, то зараз вона відкрита для всіх і багато в чому викривлена, що дає змогу кожному по-своєму її інтерпретувати. В сьогоденній війні ми набагато більше травмовані.

Сьогодні у багатьох людей все частіше проявляється почуття провини, особливо в нашій області. Що з цим робити?

Є такий термін як «провина вцілілого». Коли людина була в епіцентрі певних жахливих подій і, наприклад, інші люди загинули, а вона вижила, чи пододала з меншими втратами якісь життєві проблеми. Людина може перебувати у відносній безпеці в той час, як інші не мають такої змоги. Схематично оці та подібні відчуття і є «синдромом вцілілого». Провина закорковується в тілі й ми починаємо переїдати, агресувати, тривожитися надмірно. Якщо ви відчуваєте будь-які негативні емоції дайте їм вийти через це ж тіло. Тобто поверніть у своє життя тренування на регулярній основі, прогулянки тривалі, дихальні практики. Дуже важливо аби людина в цій ситуації прийняла свою роль. В кожного з нас на війні є свої ролі. Знайдіть ту в якій ви будете корисні на своєму місці. Ви маєте реально відповісти на всі питання, які вас турбують. Направте свою тривогу на допомогу іншим.

Як на нас впливає жах, побачений у різних містах та селах України?

Вплив того, що ми бачимо на фото та відео дуже індивідуальний для кожної людини. Хтось вгамує емоції за кілька хвилин, хтось за кілька тижнів. Якщо в людини був схожий досвід це може викликати ретравматизацію, яка своєю чергою призведе до ПТСР. Тут важливо

робити іноді інформаційні детокси і кілька днів бути без новин. Основна задача – поповнювати ваш ресурс на психічному рівні, і на фізичному. Не варто жити в постійному жаху, тому що хронічний стрес повністю виснажує вас і підіймає на поверхню ті проблеми, які ви отримали раніше.

Де черпати сили під час війни, якщо відчуваєш безсилля та апатію?

Апатія – це ознака того, що ви розтратили десь свій життєвий ресурс і заново не накопичили, тому на подальше життя його вже не вистачає. Це знову питання відновлення ресурсів. Кожна людина має певні індивідуальні способи відновлення, головне аби вони були для вас екологічними. Ще однією порадою стане планування. Війна забрала в нас можливість планувати своє майбутнє в довгостроковій перспективі, але ми все ще можемо обдумувати свої подальші два-три кроки. Тому просто створіть план А, але підстрахуйте себе ще декількома.

Як позбутися «ефекту сирени», коли у вухах постійно чується звук сирени повітряної тривоги, хоча насправді його зараз немає?

Найпростіше – використовувати дихальні практики, тобто зробіть приблизно 15 видих, довших за вдих. Тобто ви робите вдих і спокійний, протяжний, довгий видих. Також це дихання про квадрату. Ви робите вдих рахуєте до 4 і робите видих. Будь-яке затримання дихання комфортне для вас, але воно має бути контрольоване. Таким чином ми фокусуємо свою увагу на диханні й перемикаємо потік своїх думок в інше річище.

Чи можливо самостійно вийти з кризового стану, якщо немає можливості звернутися до фахівця? Або ж хоча б якось полегшити його?

Це залежить від того, в якому стані перебуває людина. Наприклад, легка депресія і тривожний розлад є епізодичними й не впливають на якість вашого життя, але якщо це середні ступені даних хвороб, то людина може потребувати медикаментозного лікування або психотерапії. Але самопоміжга можлива. Найперше це режим дня. Пишіть щоденник, розмовляйте з друзями, пишіть пости, будь-що що може дати вам можливість поділитися своїми емоціями. Ознайомтеся з дихальними практиками, або вправами на заземлення, аби бути готовими до надання собі допомоги. Читайте літературу й дізнавайтеся що з вами відбувається. За останні роки література з науково-популярної літератури по психології стала дуже доступною. Також існує безліч платформ та додатків, де вам можуть надати хоч і не довгострокову, але корисну психологічну допомогу. [...]

На вашу думку, з якими труднощами у першу чергу зіштовхнуться українці після закінчення війни?

Ми зіштовхнемося з “проблемою залежностей” у людей. Алкоголь, наркотики, інші види хімічної залежності. Скоріш за все буде період коли багато людей будуть мати ПТСР. По статистиці це кожен третій, що воює,

тобтодесь третина. Це дуже важкий тривожний розлад. Якщо говорити про більш глобальні соціальні труднощі, то це кількість дітей-сиріт, вдів, зрад, розлучень, яке вже актуальне. Опісля закінчення війни країна не почне відразу розквітати, на нас очікує ще дуже багато роботи. Ми будемо в безпеці, але доведеться й надалі займатися собою як ментально, так і фізично.

Що потрібно вже зараз робити, аби підготуватися до післявоєнного часу?

Ви маєте використати цей час на розвиток свого Я аби в майбутньому бути успішними й щасливими.

Я б радила вчитися новітнім напрямам, які дозволили б вам працювати й жити на рівні, в достатку.

Треба думати, які професії будуть потрібними, це те в що можна вкладатися вже зараз.

<https://academia.vinnica.ua/index.php/uk/news/1329-psihologichna-pidtrimka-ta-suprovid-doroslikh-i-ditej-u-krizovikh-situatsiyakh>

Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях (практикум)

У практикумі висвітлюються важливі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій; розглядається практика надання психологічної допомоги дітям та батькам в умовах війни. Подається методичний інструментарій, що виявив свою ефективність у роботі з постраждалими та стабілізації стану дорослих і дітей.

Завантажити практикум: https://drive.google.com/file/d/1-b63_mGq3IlbWbGajfXkWP6dbd0-DUwm/view

<https://tsn.ua/exclusive/yak-zrostati-pislya-psihologichnoyi-travmi-poradi-specialistki-2324278.html>

**Як зростати після психологічної травми: поради фахівчині
09.05.2023**

Одним із найбільш поширених психологічних наслідків війни вважається посттравматичний стресовий розлад як реакція організму на травматичну подію.

Про посттравматичний стресовий розлад та посттравматичне зростання розповіла Лариса Засекіна, докторка психологічних наук, професорка Волинського національного університету імені Лесі Українки, директорка Українського центру психотравми.

Доволі значна кількість вчених і практиків вважають посттравматичний стресовий розлад як абсолютно природну реакцію організму на травматичну подію, все ж таки офіційно це є психічний розлад, який має чітку симптоматику: наявність нав'язливих думок чи образів про травматичну подію; уникання людей і місць, що нагадують про цю подію; спотворені думки (світ небезпечний, людям не можна довіряти) й емоції (страх, жах та безпомічність), а також гіперзбудження.

Важливо розуміти, що лише близько 6-9 % людей після пережиття травматичної події мають симптоми посттравматичного стресового розладу. Основними факторами ризику є важкість травми, відсутність соціальної підтримки та нестача особистісних ресурсів (тип темпераменту, риси характеру, життєві цінності та смисли).

Переважає більшість осіб близько 50-70% після травматичної події мають потенціал для посттравматичного зростання. Це є дуже важливо, адже люди отримують нове розуміння себе, інших та світу, що в результаті дає нове бачення й цінність свого життя. Посттравматичне зростання не слід плутати з відновлюваністю як здатністю повертатися до свого попереднього стану після травматичної події. Посттравматичне зростання – це не лише повернення до свого попереднього життя, а наповнення його новими смислами й збагачення себе як особистості.

Чи можна досягнути посттравматичного зростання автоматично? Відповідь стверджувальна, але це знов таки залежить від особистісних ресурсів людини. Тому краще не чекати, коли це станеться, а допомогти собі у цьому.

Український центр психотравми дає такі поради для посттравматичного зростання.

1. Перегляньте своє життя. У чому полягає його цінність для вас? Яка ваша життєва мета? Чи кожен ваш день наближає вас до її досягнення?
2. Здійснить ревізію своїх стосунків з іншими, з ким ви спілкуєтеся? Хто є важливими для вас людьми? Чи достатньо часу ви проводите з ними?
3. Задумайтеся над новими можливостями у вашому житті, які відкрилися після травматичної події? Життя змінилося, але завжди можна побачити за обрієм щось нове, з чого можна почати іншу сторінку.
4. Відчуйте особистісну силу. Немає безталанних людей, природа просто не припускає пустих плям у своєму циклі. Отже, просто потрібно замислитися над перевагами своєї особистості, і вирішити, де саме їх найкраще застосувати.
5. Попрацюйте над своїм духовним зміцненням. Це може бути укріплення релігійної віри, злиття з природою, ототожнення з національною культурою і т. ін.

Життя нам дає багато прикладів для можливостей посттравматичного зростання, збагачення свого життя. Так, під час пандемії люди в усьому світі жили в тривалому травматичному стресі й прогнозували катастрофічні сценарії для себе й своїх рідних. Але днями гендиректор ВООЗ Тедрос Адхан Гебреєсус офіційно заявив про скасування статусу пандемії коронавірусу. Пандемія багато чому нас навчила. Одним із наслідків є переваги дистанційного/змішаного формату роботи, навчання, професійного спілкування, телемедицини тощо. Зараз такий формат є важливим для України, де воєнний стан зобов'язує значну кількість областей працювати дистанційно. І ми довели, що ми з цим успішно можемо впоратися.

Гарною метафорою посттравматичного зростання є кінцугі – традиційний японський метод ремонту кераміки, в результаті чого посуд стає набагато кращим й міцнішим ніж був до цього. А у людини як високоорганізованої системи є набагато більше можливостей ніж у кераміки, просто слід ці ресурси вчасно використати.

<https://redcross.org.ua/news/2023/05/40667/>

Поради, як потурбуватися про психічне здоров'я

Підтримка людей, які постраждали через кризові події – це не тільки надання гуманітарної, медичної допомоги або задоволення інших соціальних потреб, а й **турбота про психічне здоров'я**. 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 самостійно 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 самостійно 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.](#)

- **Стрес**

Стрес – це нормальна реакція організму на фізичну або емоційну проблему. Стрес забезпечує захист організму людини від загрозливих і руйнівних наслідків, як психічних, так і фізичних. Тому його поява означає, що людина включилася в певну діяльність і намагається протидіяти небезпечному впливу наслідків кризових подій та інших негативних факторів.

Існують такі види стресу:

1. Повсякденний (базисна лінія) – це ті проблеми, які тримають нас в стані настороженої готовності до всього, та без яких життя для багатьох людей стає абсолютно нецікавим.
2. Кумулятивний (напруженість) має місце тоді, коли людина відчуває стрес протягом тривалого часу, що заважає її нормальному життю.
3. Дистрес (шок) – це ситуації, коли людина не в змозі впоратися з проблемами самостійно, та страждає від фізичного або психологічного зриву.

Саме людина, яка знаходиться у стані дистресу, потребує додаткової підтримки. Тому волонтери напряму психосоціальної підтримки проводять заходи, мета яких – допомогти людям покращити власний емоційний стан і підвищити стійкість до стресу в подальшому.

Щоб взяти участь у заході з психосоціальної підтримки, звертайтеся до найближчої місцевої організації Товариства Червоного Хреста України (ТЧХУ) або за професійною допомогою – до інформаційного центру ТЧХУ: **0 800 332 656.**

- **Стадії стресу**

Сукупність різних несприятливих реакцій, які переважно виникають у нас внаслідок впливу негативних факторів, називаються стресовими ситуаціями або стресом.

Щодня він супроводжує кожну людину, тому важливо знати його стадії, а також шляхи боротьби та профілактики. Канадський дослідник та лікар Ганс Сельє з'ясував, що кожен організм має однакову реакцію. *На основі цієї закономірності він визначив 3 стадії стресу:*

1. **Тривога** – готовність. Це етап, коли стрес мобілізує всі захисні функції організму, тобто підвищується ступінь мислення, знаходяться варіанти вирішення проблеми, і людина справляється з навантаженням, що з'явилося.
2. **Опір**. Організм адаптується до змін, нормалізуються всі процеси, що вийшли з-під контролю на першій стадії. Настає відносна рівновага з вимогами ситуації.
3. **Виснаження**. Якщо організму важко швидко пристосуватися, а опір триває значний час, настає остання фаза. Після невдалих спроб адаптації, втрачаються фізичні сили та психічний стан починає давати збої.

Так як ми всі зараз в стадії постійного стресу, то відчуваємо втому. Це нормально, адже організм проходить різні стадії стресу. Щоб позбутися емоційного впливу, необхідно частіше проводити час з сім'єю, хвалити себе і своїх близьких, відпочивати, робити перерви і відволікатися за допомогою захоплень та хобі. Якщо ж ви відчуваєте виснаження протягом тривалого часу, необхідно звернутись за професійною допомогою.

- **Типові нормальні реакції на стресові події**

Відчувати будь-які емоції – природньо. І це нормально, коли на вас, вашу поведінку або вчинки впливають тривожні ситуації та події. Варто відзначити, що реакція на надзвичайний стрес і тривожні події в однієї людини може відрізнятись від реакції іншої людини.

Фактори, що впливають реакцію людини, включають:

1. тип ситуації, в яку вона потрапляє;
2. наявність попереднього досвіду;
3. існуючі способи подолання, такі як доступ до громадської та соціальної підтримки.

Нижче наведено типові реакції. Якщо якісь із зазначених ознак тривалий час у вас не зникають і навіть посилюються, варто звернутися за професійною підтримкою. Щоб отримати консультацію від професійного психолога, звертайтеся до інформаційного центру Товариства Червоного Хреста України: **0 800 332 656**.



ФІЗИЧНІ

Біль у тілі, втома, біль у животі, головний біль, проблеми зі сном в тому числі кошмари, труднощі при падінні та утриманні уві сні, низький або високий рівень енергії, тремтіння, швидке серцебиття, нудота, блювота або діарея, зміни апетиту



КОГНІТИВНІ

Труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, або вирішенням проблем, пам'тю, відчуття, наче ви заново переживаєте подію/ситуацію



ЕМОЦІЙНІ

Тривога, страх, нервозність, паніка, почуття суму, або пригнічення, завмирання, почуття відключеності і відірваності від світу та/або людей навколо вас, почуття провини, сорому, збентеження, гніву, безнадії, дратівливості



СОЦІАЛЬНІ

Відстороння, відчуття, що інші не розуміють, конфліктність



ПОВЕДІНКОВІ

Імпульсивність, уникнення речей, які є нагадуваннями про ситуацію, небажання говорити про ситуацію, адиктивна поведінка, зловживання



ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА



DANISH RED CROSS

• Турбота про своє психічне здоров'я

СПОСОБИ ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ:

1. Щоденна рутинна: сон, їжа, фізичні вправи (режим дня)

2. Ваша улюблена та звична соціальна активність (чим займаєтесь, з ким спілкуєтесь)

3. Уникнення шкідливих способів боротьби зі стресом (зловживання алкоголем, психоактивними речовинами)

4. Створення нової рутини (розпорядок дня, техніка повільного дихання, кола контролю, релаксація і т. д.)



World Health Organization



ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

• Кілька кроків до регулярної турботи про психічне здоров'я

Ми можемо любити роботу, дім, близьких людей, але також важливо любити себе. І один з таких проявів – турбота про власне психічне здоров'я. Адже у гарному настрої ми здатні на більше, згодні?

Пропонуємо прямо зараз приділити кілька хвилин, щоб потурбуватися про власний емоційний стан та знизити рівень стресу, обійнявши себе. Багато людей вважають заспокійливі обійми корисними,

наприклад, перед співбесідою, спілкуванням з новим оточенням або іншими стресовими подіями.

Ось кілька рекомендацій від [*IFRC Reference Centre for Psychosocial Support*](#), які можна виконувати до або під час надзвичайної ситуації, щоб допомогти собі бути готовим:

1. Встаньте або сядьте прямо, рівно поставивши ноги на землю.
2. Зверніть увагу на те, як опираєтесь ногами.
3. Зробіть глибокий вдих і видихніть повільно та свідомо.
4. Помістіть праву руку на внутрішню частину лівого стегна, а ліву руку – нижче правого плеча.
5. Натискайте на тіло обома руками протягом декількох секунд, міцно обіймаючи себе.
6. Опустіть руки на п'ять секунд і повторіть ще двічі.
7. Покладіть руки вздовж тіла і рухайтесь далі як у повсякденному житті.

Матеріал з Першої психологічної допомоги:

У рамках проекту Психічне здоров'я для України (МН4U) розроблено матеріал з [Першої психологічної допомоги](#).

Дізнатися з листівки можна про: ознаки стресу, які можна побачити в собі; ознаки, які можуть помітити близькі; методи та прийоми самопомоги; методи та техніки допомоги близькій людині.

• Турбота про здоровий сон

Порушення сну є нормальною реакцією на незвичні події. Але потрібно розуміти, що сон потужно впливає на якість нашого життя. Внесок в покращення якості вашого сну – одна з найкращих речей, які ви можете зробити для себе.

10 переваг якісного сну для здоров'я

1. Підвищує рівень енергії (покращує продуктивність, збільшує фізичну витривалість).
2. Покращує розумову діяльність (краща пам'ять, зосередженість, навчання, прийняття рішень).
3. Поліпшує психічне здоров'я (знижує рівень стресу, допомагає впоратися з тривогою, покращує настрій, запобігає депресії).
4. Зменшує запалення (коли ви спите, організм синтезує білки, які допомагають покращити здатність боротися з інфекціями).
5. Допомагає схуднути (коли ви не отримуєте необхідну енергію від сну, рівень гормону лептину, який регулює апетит, може знизитися. І ви, ймовірно, помітите, що їсте більше, але це дасть енергію на короткий час і не сприятиме набору здорової ваги).
6. Зміцнює стосунки (відпочинок робить вас більш товариськими, доброзичливими, впевненими у собі).

7. Зміцнює імунітет (сон посилює роботу імунних клітин, які допомагають організму боротися з інфекціями та вірусами).
8. Знижує ризик виникнення хвороб серця, судин, запобігає виникненню інсульту, цукрового діабету та раку (за рахунок відновлення балансу роботи гормональної та метаболічної систем організму).
9. Допомагає зберегти красу та молодість (під час сну відновлюється шкіра).
10. Достатній сон означає довголіття (за науковими дослідженнями, люди з достатнім сном мають більшу вірогідність прожити довше).

Поради як відновити здоровий сон:

- Виходьте на вечірню прогулянку.
- Відкладіть всі гаджети (новини, листування, соц. мережі) за 2 години до сну.
- Облаштуйте спальне місце (освітлення, зручність, безпека).
- Останній прийом їжі повинен бути за 2 години до сну.
- Складіть список турбот (занотуйте все, що вас турбує, на папері. Відкладіть список, щоб попрацювати над ним завтра. Оберіть кілька речей зі списку перед сном, щоб у вашій голові мчали менш важливі думки).
- Стежте за своїми думками – уявіть, що ви на пероні, а ваші думки, як потяги, що проїжджають повз. Не затримуйтеся на них, помічайте і відпускайте їх.
- Використовуйте практики дихання.

• Слухати себе

Слухати себе означає звертати увагу, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно, розуміти сигнали власного тіла та мозку, а також вміти вчасно реагувати на будь-який негативний вплив зовнішніх факторів на ваш психічний та фізичний стан.

Наприклад, слухаючи сигнали власного тіла, ви можете помітити його мову та потреби.

Пропонуємо вам прямо зараз почати прислухатися до себе. І почати з першого кроку, а саме прийняти до уваги те, що намагаються вам сказати ваші тілесні відчуття.

Ось кілька прикладів того, як можна дослухатися до сигналів свого тіла:

- Коли очі втомлюються, я можу відпочити від екрану.
- Коли відчуваю втому, можу спробувати трохи відпочити.
- Коли я відчуваю напруження м'язів, можу зробити перерву на релаксаційну вправу.

• 5 простих правил психологічного самозахисту

Непередбачені ситуації; раптові зміни у побуті, роботі чи стосунках; складнощі у вашому власному житті або ваших близьких – все це може позначатися на емоційному стані будь-якої людини. І в такі миті особливо важливо створити для себе захисну оболонку та знайти способи, які допоможуть запобігти впливу негативних емоцій на ваше психічне здоров'я.

Ось 5 простих правил психологічного самозахисту:

1. Читайте менше новин. Якщо ви бажаєте прочитати новину з заголовком, що інтригує, збережіть її у вкладенні та читайте не раніше, ніж через чотири години.
2. Щодня займайтеся спортом. Розминайтеся або гуляйте не менше півгодини. Так ви зможете перезавантажитись та знайти обґрунтовані рішення на питання.
3. Слідкуйте за власним здоров'ям. Якщо щось болить, одразу звертайтеся до лікаря. Адже ваше здоров'я важливіше за будь-які справи.
4. Влаштовуйте хоча б одну творчу перерву на день. Це допоможе вийти зі ступору у вирішенні складного завдання.
5. Відпочивайте на вихідних, активно та по-справжньому.

- **Практика «Тут і зараз»**

Вміти повертати власну увагу в момент «тут і зараз» – це дуже корисна навичка при емоційному перенавантаженні. Адже наш розум схильний підсвідомо бажати нескінченно переглядати минуле або, наприклад, постійно передбачати майбутнє і тривожитись про нього.

Спробуйте практикувати концентрацію уваги на моменті «тут і зараз» за допомогою органів чуття. Подумки скажіть собі, що ви бачите, чуєте, який відчуваєте запах, що відчуваєте у своєму тілі. Починайте зі слів «Я помічаю...» – «Тепер я помічаю звук далеко...», «В цей момент я помічаю, що мої руки торкаються...» – «Тепер я помічаю, як бачу кольори...» або «Тепер я відчуваю запах...».

Продовжуйте помічати те, що ви усвідомлюєте в кожен теперішній момент – зображення, звуки, запахи, смаки, тактильні відчуття або у вашому тілі. Робіть це, рухаючись, стоячи, лежачи чи сидячи.

Сформууйте нову звичку жити тут і зараз та насолоджуйтеся теперішнім моментом.

- **Вправа «Лимони»**

Події, які зараз відбуваються з нами, викликають різні почуття. І ці почуття не завжди хороші. Іноді ми можемо відчувати злість або навіть гнів, через які втрачаємо контроль над собою та здатні на необдумані вчинки.

Зняти злість, напругу чи позбутись інших негативних емоцій допоможе проста вправа «Лимони»:

1. Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному кожною рукою.
2. Подумки помістіть в сік цих лимонів всі свої емоції, які Вам зараз заважають.
3. Міцно стисніть лимони в руках і уявіть як вичавлюєте сік. Стискайте ще, і ще, доки не втомляться руки.
4. Тепер киньте уявні лимони на підлогу та розслабте руки.
5. Повторюйте зривати та чавити лимони, доки соку не набереться на склянку лимонаду.
6. Після останнього стискання та кидка лимонів обтрусіть руки, щоб розслабитися.

- **Техніка заземлення**

Відчутно покращити наш емоційний стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо. Але варто опанувати й техніки самопомоги, які рекомендує World Health Organization (WHO).

Заземлення – дуже ефективна вправа, на яку вам знадобиться зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви зможете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

1. назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що можете посмакувати або понюхати.
2. опишіть приміщення навколо себе.
3. розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите щось із повсякденних справ або коли чекаєте на когось. Така практика зробить заняття цікавішими.

А в майбутньому спробуйте використовувати її у складніших ситуаціях.

- **Ресурсна проста вправа «Я МАЮ, Я Є, Я МОЖУ І Я БУДУ»**

Знати про власні внутрішні та зовнішні ресурси важливо, щоб вміти правильно та вчасно ними користуватися. Що робити, якщо ви потрапили у складну життєву ситуацію та відчуваєте через це стрес, або знаходитесь у стані невизначеності через події, які відбуваються навколо?

Щоб потурбуватися про власне психічне здоров'я, навчіться миттєво відволікатися на думки про те, який внутрішній чи зовнішній ресурс допоможе вам бути більш стійкими до стресу.

Наприклад, виконайте ресурсну просту вправу «Я МАЮ, Я Є, Я МОЖУ І Я БУДУ». Для цього візьміть папір і ручку. Потім розкрийте

долоню й пальці, покладіть на аркуш паперу та обведіть руку. По черзі на кожному малюнку пальця напишіть:

1. На першому – «Я МАЮ» і перерахуйте імена, людей, зображення, місця, тварин, на яких ви можете покластися в підтримці.
2. На другому – «Я Є» та перерахуйте те, чим ви пишастесь.
3. На третьому – «Я МОЖУ» і додайте навички, вміння та діяльність, якою ви займаєтесь.
4. На четвертому – «Я БУДУ» і те, що ви робитимете, щоб заспокоїти себе у важкі часи.

В кінці вправи поставте собі за виконання великий палець вгору. Періодично читайте написане, втілюйте в життя та спостерігайте за власними позитивними змінами.

- **Вправа «Безпечне місце»**

Наше тіло – розумна система, здатна підтримувати рівновагу під натиском зовнішніх подразників. Коли ми відчуваємо виклик або загрозу, нервова система реагує викидом гормонів. Так, існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і в подальшому може призвести до проблем із психічним чи фізичним здоров'ям).

Пропонуємо виконати одну з вправ, рекомендовану Міністерством охорони здоров'я України, яка допоможе контролювати рівень стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете впоратися з ним:

Безпечне місце.

Це вправа на уяву, яка дозволить задіяти власні відчуття та відволіктися від того, що відбувається зараз навколо. Уявіть себе у безпечному, комфортному та затишному місці. Спробуйте почути звуки, відчути запахи та смак, побачити простір довкола та уявити, якими б були речі на дотик в цьому місці. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже необхідно буде максимально відволіктися. За бажанням заплющте очі, але тільки якщо дійсно готові це зробити. Також для підтримки переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

- **Дії, що впливають на спокій:**

Важливо пам'ятати: після фази активності, у якій ми перебували, наприклад, протягом дня, може настати фаза спокою, а потім — виснаження. Щоб не дійти до останньої фази, варто вчасно піклуватися про себе. То ж, спробуйте хоча б на якийсь час «відключатися».

Ось швидкі дії, що впливають на спокій:

1. Пам'ятайте, що треба пити воду. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.

2. Їжте або жуйте. Наприклад, носіть з собою щось із вираженим смаком. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки.
3. Візьміть у ліву руку предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку.
4. Спілкуйтеся з сусідами та близькими, щоб відчувати підтримку поряд.
5. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть.
6. Слідкуйте за власним диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.
7. Дозвольте собі зупинитись на якийсь час. Наприклад, пограйте в комп'ютерну гру.
8. Зробіть щось, що ви здатні контролювати та що даватиме швидкий результат. Наприклад, помийте посуд або розставте книжки на полиці.
9. Запитайте себе: «Моя дівчинко (мій хлопчику), що я можу зараз для тебе зробити?». І зробіть це для себе. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.

- **Види відпочинку для підтримки психічного здоров'я**

Для кожної людини, незалежно від поглядів, віку та способу життя, важливе створення безпечного простору та збереження власних кордонів. Перезавантажитись та налаштуватись на необхідний ритм, особливо в умовах постійної невизначеності, нам часто допомагають хобі та повсякденні звички.

І ось види відпочинку, які необхідні всім:

1. *Емоційний*: дихальні вправи, турбота про тварин, психотерапія (звернення за професійною підтримкою у разі потреби).
2. *Творчий*: хобі (рукоділья, музика, кіно, відвідування музеїв тощо).
3. *Психічний*: прогулянка на природі, цифровий детокс (утримання від використання гаджетів: смартфонів, телевізорів, комп'ютерів, планшетів).
4. *Соціальний*: час з родиною, друзями, нові знайомства, зустріч з коханою людиною.
5. *Фізичний*: сон, масаж, спорт.

- **Вдячність – це теж своєрідна наука**

За статистикою, зосередження на тому, за що ми вдячні, зменшує кількість наших негативних думок, знижує почуття агресивності та напруги, покращує сон, розвиває емпатію, покращує психічне здоров'я та навіть зміцнює імунітет. Наприклад, професор психології

Каліфорнійського університету Роберт Еммонс зазначає, що завдяки вдячності ми підтверджуємо, що з нами можуть траплятися хороші речі і знаходимо їм місце у повсякденні, вчимося звертати увагу на вплив інших людей, які приносять у наше життя добро, радість та легкість.

Один з кроків – *проста та дієва вправа, яка допоможе радіти позитивним речам*. Це важливе нагадування посміхатися тому, що у нас є, незважаючи на труднощі, з якими ми зіштовхуємося в житті. Вправа також корисна як для дорослих, так і для дітей.

Перед сном виділіть час, щоб подумати про сьогоднішній день. Оберіть три епізоди, малі чи великі, які викликали у вас вдячність протягом дня. Зупиніться на цих хороших спогадах і ви помітите, як вони дарують вам приємні відчуття.

Дозвольте всьому тілу наповнитися почуттям вдячності!

- **Щастя – запорука психічного здоров'я**

Щастя – це почуття радості, задоволення та наповненості. Зараз, в період постійних життєвих викликів і труднощів, важливо знайти способи, які допоможуть нам запалити власне щастя. Один з таких – слухати музику, виконуючі повсякденні справи. Як зазначає [IFRC Reference Centre for Psychosocial Support](#), неврологічні дослідження показали, що прослуховування музики вивільнює нейрохімічні речовини, які впливають на функціонування мозку та психічне здоров'я:

1. *Дофамін*: пов'язаний з задоволенням і центрами «винагороди».
2. *Серотонін*: покращує імунітет.
3. *Окситоцин*: сприяє здатності з'єднуватися з іншими.

Ці гормони допомагають нам відчувати себе щасливішими, а також протидіють розвитку гормону стресу. Тож навіть якщо ви не вважаєте себе «музичною людиною», приділіть 5 хвилин і створіть підбірку пісень, які вам до вподоби.

Подумайте, який із ваших щоденних ритуалів можуть супроводжуватися музикою. Як щодо того, щоб слухати її під час приготування ранкової кави? Або по дорозі додому з роботи?

- **Соціальна підтримка психічного здоров'я:**

Психосоціальна підтримка – це дії, спрямовані на задоволення психологічних і соціальних потреб людини. Соціальний аспект включає в себе налагодження взаємин з родиною та суспільством, створення спільних цінностей та культури.

Ось декілька рекомендацій World Health Organization з соціальної підтримки:

- Поговоріть з людьми, яким ви довіряєте. Зв'яжіться зі своїми друзями та родиною.
- Підтримуйте зв'язок із родиною та друзями онлайн або по телефону.

- Підтримуйте інших. Допомога іншим, коли вони цього потребують, може принести користь як помічнику, так і особі, яка отримує допомогу.
- Якщо ви перевантажені стресом, поговоріть із медичним працівником, соціальним працівником або іншою людиною, якій довіряють у вашій громаді (наприклад, релігійним лідером).
- Складіть план, куди звертатися і шукати допомоги для фізичного та психічного здоров'я та психосоціальних потреб, якщо потрібно.

- **Стереотипи про депресію:**

Для розуміння, що таке депресія, які її ознаки, як жити з депресією та коли потрібно звертатися за додатковою підтримкою, дізнайтеся з матеріалу від [Психічне здоров'я для України \(МН4U\)](#).

Також МН4U пропонує розвіяти певні стереотипи про депресію.

Міф:

1. Із депресією можна впоратися самостійно – просто не думай про погане.
2. Мені сумно – виходить, у мене депресія.
3. Депресія трапляється лише в емоційних людей зі слабким характером.
4. Депресія – не справжня хвороба.
5. Просто більше працюй. У зайнятих людей не буває депресії.
6. Яка в тебе може бути депресія – іншим набагато гірше.

Правда:

1. Депресивний розлад – складне захворювання, впоратися з яким без професійної допомоги дуже важко.
2. Більшість людей часом переживають зниження настрою. Це може не бути ознакою депресії, якщо він покращується через короткий час.
3. Ризик депресії не залежить від сили людського характеру. Стикнувшись з нею може кожен.
4. Депресія – офіційно визнаний розлад психічного здоров'я. Вона має конкретні симптоми, методи діагностики та лікування.
5. Робота не «відволіче» людину з депресією, а радше спричинить вину та тривогу.
6. Почуття кожної людини заслуговують на те, щоби бути визнаними. Те, що хтось проходить через складніші життєві ситуації, не применшує переживання людини з депресією.

Пам'ятайте, що просити про допомогу та підтримку – нормально. Якщо ви відчуваєте тривожність, гірше спите вночі, постійно в поганому настрої та помічаєте подібні зміни тривалий час, варто звернутися до фахівця із психічного здоров'я.

- **Як підтримати дитину під час повітряних тривог**

Повітряні тривоги можуть стати джерелом стресу у дитини. Для того, щоб кожен з батьків міг потурбуватися про психічне здоров'я своїх дітей в таких ситуаціях, Міністерство освіти і науки України на каналі [«Підтримай дитину»](#) пропонує ряд простих важливих рекомендацій.

Виконуйте такі кроки, щоб підтримати дитину:

1. залишайтеся з дитиною в укритті;
2. майте під рукою рюкзак з документами, водою, печивом тощо, термосом, теплим одягом, павербанком та ліхтариком;
3. намагайтеся контролювати власний психологічний стан, щоб показати приклад дитині. Наприклад, виконуйте поради [з управління стресу у дорослих](#);
4. не читайте новини в голос, адже діти сприймають інформацію від дорослих і на емоційному рівні;
5. виконайте вправи з дитиною, які відволікають та заспокоюють.
6. відповідайте на питання дитини спокійно, якщо вона дозволяє – обійміть її.

Вразлива дитяча психіка потребує особливої уваги. І навіть якщо ваша дитина не виявляє ознак стресу чи тривоги, перелічені вище кроки допоможуть покращити її емоційний стан та запобігти виникненню стресу в подальшому.

Більше про реакції на стрес та його подолання у дітей за [посиланням](#).

- **Щоденна підтримка дітей:**

Емоції відіграють важливу роль у житті кожної дитини. Діти, особливо маленькі, не ховають та не стримують своїх переживань. Тому вся їхня активність забарвлена емоційними проявами. І саме дорослі допомагають дитині впоратися із сильними переживаннями. Ділимося порадами від Міністерства освіти і науки України, як батьки можуть підтримати своїх дітей кожен день:

1. Думайте над своїми відносинами з дітьми, цілеспрямовано будуйте їх.
2. Частіше посміхайтесь.
3. Умійте вислухати та будьте тактовні. Станьте партнером у спілкуванні.
4. Частіше обіймайте свою дитину, говоріть їй лагідні слова.
5. Пам'ятайте, що для дитини звук імені є самим солодким і важливим.
6. Оцінюйте вчинок дитини, а не її особистість.
7. Утримуйтеся від принижень, образливих слів або погроз.
8. Ніколи не відмовляйте своїй дитині у підтримці та допомозі.
9. Не порівнюйте свою дитину з іншими.
10. Допомагайте, а не карайте.

- **Вправа для зняття напруги очей:**

Напружені та втомлені очі – це звичайний результат багатогодинного перегляду екрану протягом доби. А так як фізичний та емоційний стан пов'язані між собою, з часом ми можемо відчувати й моральне виснаження через це.

Ми не завжди можемо змінити кількість годин, які проводимо перед монітором комп'ютера, екраном смартфона чи інших гаджетів, особливо, якщо це стосується роботи. Але у нас є можливість виконувати просту вправу для зняття напруги очей:

1. Підготуйте м'яку тканину. Якщо є можливість, перед початком зігрійте її на сонці або на радіаторі.
2. Ляжте зручно.
3. Заплющте очі та покладіть на них теплу тканину або шарф.
4. Уявіть, що ви у повній темряві, а десь далеко є маленька пляма, що випромінює яскраве світло.
5. Потім ця пляма повільно зростає та перетворюється на яскраве тепле сонце, проміння якого оточує ваше тіло й розум.
6. В цей момент зверніть увагу, які почуття у вас викликає ця візуалізація.

А дізнатися більше про психічне здоров'я та його зв'язок з фізичним здоров'ям ви можете на сайті у відповідному [розділі](#).

Вправа підготована за матеріалами психосоціального центру [IFRC](#).

- **Як говорити з дитиною про війну:**

Дітям дуже важливі щоденні ритуали та звична послідовність у їхньому житті. А коли трапляється надзвичайна ситуація, їх звичний ритм життя порушується і вони можуть ставати тривожними, розгубленими, наляканими або навіть агресивними.

У цих умовах важливо підтримати кожну дитину, яка цього потребує, та допомогти впоратися зі змінам, які вона переживає. Особливо це стосується тих, хто живе далеко від рідних або має знайомих, які живуть у зоні конфлікту. У такому випадку поговоріть з дитиною про те, як можна залишатися на зв'язку та підтримувати друзів і членів родини на відстані.

Більше про те, як говорити з дитиною про війну, дізнайтеся з матеріалу, розробленого Соціально-психологічним центром [Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця](#).

- **Дихальні вправи**

Через деякі ситуації ми можемо відчувати стрес і як наслідок – хвилюватися або нервувати. Стрес – це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію. Однак, важливо знаходити способи допомогти собі впоратися зі стресом до того, як він посилиться та почне впливати на наше психічне, а з часом навіть на фізичне здоров'я.

Однією з важливих базових навичок подолання стресу є дихання. Тож, щоб позбутися стресу, менше хвилюватися та нервувати, виконайте вправу:

1. Почніть з глибокого вдиху на рахунок 1, 2, 3, 4.
2. Затримайте повітря на рахунок 1, 2, 3, 4.
3. Видихніть повітря тривало на рахунок 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
4. Затримайтесь на рахунок 1, 2, 3, 4.
5. І знову починайте спочатку.
6. Нехай нижня частина легенів наповнюється і спорожняється з кожним вдихом і видихом.
7. Далі уявіть, що вдихаєте улюблений колір. Наповніть легені кольором, який вам подобається.
8. Тепер видихніть найменш улюблений колір. Видихніть, уявляючи, що цей колір покидає тіло.
9. Продовжуйте, скільки хочете, але найменше 3 рази.

Цю вправу можуть виконувати діти старше шести років. Почніть з кількох вдихів і продовжуйте до тих пір, поки дитина може зосередитися на вправі.

- **Як потурбуватися про інших:**

Не тільки те, що ви говорите, але і те **ЯК** ви говорите, впливає на комфорт співрозмовника. Не лише слова, але й тон голосу, постава та привітання у повсякденному житті впливають на те, як люди бачать вас і що відчувають, слухаючи вас.

Ось кілька кроків, як потурбуватися про інших у повсякденному спілкуванні:

- чи довіряють вам,
- чи виконують ваші поради,
- чи проявляють агресію,
- чи поведуться спокійно,
- чи відкриті до вашої підтримки.

Рекомендації створено на основі матеріалів з керівництва «Базові навички турботи про себе та інших» [World Health Organization](#) – найбільш широкого міжнародного співробітництва у сфері охорони здоров'я людини.

- **Як спілкуватись з людиною, яка переживає сильний стрес:**

Чи знаєте ви, що робити, якщо раптом зустрінете людину, яка потребує емоційної підтримки? Ділимося рекомендаціями від Товариства Червоного Хреста України та [Всесвітньої організації охорони здоров'я \(ВООЗ\)](#), як спілкуватись з людиною, яка переживає сильний стрес:

1. Безпека понад усе!

2. Дайте людині знати, хто ви є: представляйте себе чітко і з повагою. Скажіть, що ви робите, і що ви прийшли, щоб допомогти. Запитайте її ім'я.
3. Будьте спокійні.
4. Слухайте: продемонструйте, навички ефективної комунікації, залишайтеся розслабленим, з відкритою поставою та спокійним голосом.
5. Запропонуйте практичний затишок та інформацію: можливо, склянку води або чашку чаю, чи, можливо, ковдру, якщо потрібно. Ці маленькі жести комфорту часто дуже цінуються. Запитайте, що людині потрібно і що для неї найважливіше в цей момент. Не вирішуйте за людину, завжди запитуйте.

- **Як правильно надати психосоціальну підтримку людині під час телефонної розмови**

Щодня до Інформаційного центру Товариства Червоного Хреста України звертаються близько 15-20 тисяч людей, які втратили рідних, житло чи вимушені були покинути власні домівки. Вони потребують гуманітарної, фінансової допомоги або психосоціальної підтримки. Співробітники Інформаційного центру докладають зусилля, аби оперативно та якісно надати відповіді на всі питання громадян.

То як же правильно надати підтримку по телефону? Всесвітня організація охорони здоров'я World Health Organization пропонує кілька кроків, як підтримати людину під час телефонної розмови:

1. Чітко представтеся;
2. Запитайте, чи може людина розмовляти;
3. Проясніть будь-які непорозуміння;
4. Робіть паузу, коли людина замовкає;
5. Робіть доцільні зауваження, щоб заповнити паузу;
6. Намагайтеся не перебивати співрозмовника/співрозмовницю;
7. Якщо це можливо, забезпечте щоб співрозмовник/співрозмовниця бачили і чули вас під час розмови, наприклад з використанням відеозв'язку.

Ці базові навички корисні не лише для співробітників, але й можуть знадобитися кожному, хто розмовляє з людиною у стані тривоги або стресу.

- **Правила інформаційної гігієни для дорослих**

Мити руки перед їжею так само важливо для гігієни тіла, як дотримуватись інформаційної гігієни, щоб захистити наш мозок від надлишку інформації, особливо неякісної. Які ж дії допоможуть нам потурбуватися про психічне здоров'я та не піддатися бажанню «поринути» у вир новин?

Ось декілька правил інформаційної гігієни з довідника «Базові навички турботи про себе та інших». Матеріал підготовлено в межах в Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), створеної за ініціативи Першої леді Олени Зеленської, спільно з World Health Organization та Міністерством охорони здоров'я України:

1. Скоротіть час, витрачений на перегляд новин (1-2 рази на день, а не щогодини).
2. Шукайте інформацію лише в офіційних джерелах.
3. Уникайте моторошних зображень у соцмережах та ЗМІ.
4. Намагайтесь уникати обговорення та прослуховування чуток. Адже вони не містять об'єктивної інформації, а лише нагнітають та посилюють тривогу.
5. Згадайте навички як справлятися зі своїми емоціями, які допомагали вам раніше.

- **Правила інформаційної гігієни для дітей**

А ось що рекомендують Міністерство освіти і науки України та UNICEF для батьків, які хочуть потурбуватися про емоційний стан власних дітей:

1. Зверніть увагу на те, у якому обсязі ваші діти дізнаються новини, які переповнені тривожними заголовками та шокуючими зображеннями.
2. Подумайте, чи не вар то вимкнути новини, коли поряд діти молодшого віку.
3. З дітьми старшого віку можна за нагоди поговорити про те, скільки часу вони витрачають на перегляд новин і яким джерелам довіряють.
4. Також зверніть увагу, як ви обговорюєте війну із іншими дорослими, коли вас можуть чути діти.

- **Поради, як допомогти дитині не загубилася:**

Після переїзду до нового місця, під час евакуації або навіть під час самостійного пересування дитини по вулиці (прогулянка, відвідання школи тощо), для батьків важливо, щоб вона не загубилася та завжди залишалася на зв'язку.

Довідник безбар'єрності, створений в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської [Безбар'єрність](#), спільно з [UNICEF Ukraine](#) створив поради, як допомогти дитині не загубилася:

1. Розмовляйте з дитиною про те, як поводитися у натовпі.
2. Дайте чіткі інструкції, що робити, якщо вона все ж загубиться.
3. Проговоріть та визначте місце, де зустрінетесь, якщо раптом дитина загубиться в дорозі.
4. Якщо дитина маленька і не може назвати своє та ваше ім'я, скористайтесь бейджем чи биркою, на яких зазначте своє ім'я та

контакти. Прикріпіть бирку до одягу, який дитина не залишить (до светра чи штанців, а не до рюкзака чи куртки, які вона може зняти й забути). Також можна покласти до кишені дитини записку.

5. Увімкніть місцезнаходженням (геолокацією) на телефоні дитини або скористайтесь смарт-годинником з геолокацією, щоб завжди знати, де вона знаходиться.

Метод «стій-думай-дій»

Під час кризової ситуації може здатися, що ми втрачаємо контроль над власним життям. В цей час важливо підтримати людину та показати, що попри вплив стресу, є речі та справи, які вона може контролювати. Метод «стій-думай-дій», рекомендований World Health Organization, можна застосовувати задля підтримки та допомоги іншим упоратися з власними потребами.

1. **Стій.** Попросіть людину зупинитися та перелічити її наявні проблеми (їх можна записати). Попросіть вибрати одну проблему, з якою можна щось зробити.
2. **Думай.** Попросіть людину придумати якомога більше різних способів вирішення цієї проблеми. Такі питання можуть допомогти:
 - Що ви робили раніше, щоб подолати подібні проблеми?
 - Чи є хтось, до кого ви можете звернутися, хто може допомогти у вирішенні цієї проблеми (наприклад, близькі, друзі або організації)?
 - Чи були подібні проблеми у знайомих людей? Як їм вдалося їх вирішити?
 - Які плюси і мінуси кожного з ваших можливих рішень?

3. **Дій.** Попросіть людину обрати один із варіантів зі списку можливих рішень. Переконайтеся, що варіант безпечний для людини та інших. Декому може знадобитися підтримка, щоб розбити рішення на практичні кроки. Якщо обраний варіант не допомагає, людина може повернутися до списку та спробувати інше рішення.

• Мова тіла

Зазвичай мова тіла – це неусвідомлені дії, які ми не завжди контролюємо, реагуючи на події. Тому нам важливо навчитися ними керувати. Це сприятиме більш ефективному, неконфліктному та спокійному спілкуванню. Пропонуємо дізнатися з посібника «Базові навички з турботи про себе та інших» від World Health Organization (WHO), що варто робити та чого варто уникати на рівні мови тіла.

Поза:

- Тримайте відкриту, розслаблену позу.
- Не схрещуйте руки.

Зоровий контакт:

- Використовуйте відповідний зоровий контакт, підтримуючи людину, щоб вона почувалася розслабленою та почутою.

– Не дивіться на людину пильно. Це «контакт очей», а не «змагання очей». Не дивіться вниз, на підлогу чи в телефон.

Тон голосу:

– Підтримуйте спокійний і м'який тон голосу з середньою гучністю. Використовуйте інтонацію, щоб вказати на інтерес та емоції. Зверніть особливу увагу на тон свого голосу під час телефонної розмови.

– Не кричіть і не говоріть дуже швидко, особливо під час телефонної розмови.

• **Звертатися за допомогою до спеціалістів – це нормально**

Пам'ятайте, що ви сильніші та стійкіші, ніж про себе думали. Але ви маєте право іноді бути слабкими та звертатися за професійною допомогою, щоб відчувати баланс для себе, близьких, у суспільстві.

Звертатися до спеціаліста в будь-якій галузі у разі потреби – це нормально, сучасно та правильно. Наприклад, психолог допоможе розібрати тягар накопичених життєвих негараздів, знайти саме ваш шлях до спокою, обрати джерело ресурсів. Дізнайтеся за [посиланням](#), які реакції на кризові події є нормальними для дітей та дорослих людей, а які є ознаками гострого стресу й передбачають додаткову підтримку.

У разі потреби, у вас є можливість отримати консультацію професійного психолога в інформаційному центрі Товариства Червоного Хреста України: **0 800 332 656**.

• **Що робити, коли особистий ресурс на нулі?**

Багато людей сприймають стан емоційного вигорання як негативний, помилково докоряючи собі в лінощах чи неорганізованості. Насправді ж стан «нульового ресурсу» сигналізує нам, що прийшов час зробити перерву та перемкнути увагу. То ж, як швидко повернутися у «форму»? Ділимося порадами, зібраними від колег психологинєю та психотерапевткою проєкту Rescue Now Надією Терещенко:

1. Щоденні ритуали радості. Навіть, коли здається, що в житті все спокійно, щоденна рутинна та обов'язки забирають у нас енергію. Ритуали, які дозволяють відновити особистий ресурс, теж мають бути щоденними. Наприклад, чашка кави зранку або прослуховування музики. Це дрібниці, але саме вони допомагають нам налаштуватися на продуктивний день.
2. Упорядкований простір і догляд за собою. Коли в житті все наче йде не за планом, важливо відновити відчуття контролю. Першим кроком може бути прибирання в оселі чи догляд за собою.
3. Спорт – традиційне джерело дофаміну, так званого «гормону щастя». Це, зокрема, має вагомий вплив на зосередженість і мотивацію. Прості та регулярні фізичні навантаження здатні допомогти нам покращити емоційний стан.

4. *Small talk*. Коли не вистачає енергії та відчувається втома від рутини, маленька розмова ні про що з новою людиною може дати позитивний імпульс, такий необхідний психіці.
5. Мрійте. Так, це складно робити під час війни – планувати майбутнє та власне життя. Але саме образ майбутнього часто надихає людей боротись і перемагати навіть у найбільш безвихідних ситуаціях. Головне, вірити в себе!

- **Співчуття** – це здатність сприймати та розуміти почуття інших людей, виявляти до них турботу й підтримку. Ця навичка важлива для представників професій, які передбачають взаємодію з іншими людьми. Крім того, вміння співчувати часто допомагає нам у повсякденному житті.

Для того, щоб підтримати людину, важливо знати, що співчуття складається з таких компонентів:

1. *Відкритість* – здатність відчувати і реагувати на емоції інших людей. Емоційна відкритість допомагає нам спілкуватися з іншими людьми, показуючи розуміння та повагу до їх почуттів.
2. *Розуміння* – це здатність чути та приймати ситуацію та емоції інших людей. Воно допомагає нам почувати себе зв'язаними з іншими людьми та приймати рішення для кращої взаємодії з ними.
3. *Емпатія* допомагає нам відчувати емоції людей та прагнути зробити щось для допомоги їм. Співчуття показує, що ми цінуємо іншу людину та хочемо її підтримати.

Самопідтримка є нашим вмінням дбати про власне психічне здоров'я, щоб бути в змозі допомогти іншим людям. Самопідтримка означає, що ми можемо бути терплячими, вміємо ставитися до себе з розумінням.

- **Турбота про інших**

Якщо ваша близька людина переживає труднощі і звертається до вас за допомогою, іноді достатньо її вислухати та бути поряд. Також є фрази, якими можна підтримати людину, які допоможуть не тиснути та не нашкодити їй:

1. Ти маєш пройти через це, а я завжди поруч.
2. Я розумію, що тобі зараз нелегко. Що я можу зробити для тебе? Як я можу тобі допомогти?
3. Ти можеш розраховувати на мою підтримку.
4. Переживати труднощі – це нормально.
5. Ти впораєшся. Пригадай, коли в тебе був подібний досвід. Що тоді тобі допомогло?
6. Мені не все одно на твої труднощі.
7. Я ціную, що ти довіряєш мені свої особисті переживання.

8. Пам'ятаєш, у моєму житті була подібна ситуація? Хочеш, я розповім, що мені тоді допомогло?
9. Я поруч. Я тебе люблю. Я з тобою. Я тебе підтримую.

Можливо, цієї підтримки буде достатньо. Але якщо ви бачите, що людина знаходиться у стані стресу протягом тривалого часу, обережно запропонуйте їй звернутися за професійною підтримкою. Адже іноді ми не помічаємо в себе проблем з психічним здоров'ям. І саме дослухаючись до порад близьких, ми можемо вчасно звернути увагу на власний емоційний стан.

- **Активне слухання людей похилого віку**

Всі ми різні та маємо особливості. Наприклад, активне слухання людей похилого віку вимагає особливої уваги та терпіння. Ось кілька порад, які можуть допомогти вам виявити зробити розмову більш позитивною:

1. Зверніть увагу на мову тіла: важливо показати свою зацікавленість, наприклад, дивитися на них, усміхатися або потиснути руку.
2. Слухайте уважно: Люди старшого віку можуть мати проблеми зі слухом, тому чітко та в повільно вимовляйте слова, не перебиваючи співрозмовника.
3. Зберігайте гарний настрій: людина може бути налаштована негативно через фізичні проблеми або втрату друзів та рідних. Спробуйте створити позитивну атмосферу.
4. Повторіть ключові моменти: старші люди можуть мати проблеми з пам'яттю, тому деколи потрібно повторювати ключові моменти розмови та підкреслювати їх важливість.
5. Використовуйте дотик: для багатьох людей він є важливою формою комунікації. Наприклад, потримайте руку або подайте плече, щоб показати свою емпатію та зв'язок. Але лише зі згоди людини.
6. Залишайтеся спокійними та терплячими: Люди похилого віку можуть потребувати більше часу, щоб відповісти на запитання.

- **Як спілкуватися з вразливими верствами населення: довідник безбар'єрності**

Повага до людини проявляється не лише у словах, а й у жестах, емоціях, поглядах. Це дозволяє прибрати штучні бар'єри в спілкуванні та створює певну етику взаємодії між людьми. Зокрема, це важливо для тих, хто відчуває на собі тиск та обмеження через, стереотипи, дискримінацію тощо.

Подолати бар'єри у спілкуванні допоможе [Довідник Безбар'єрності](#), створений в рамках проекту Першої леді України Олени Зеленської.

Довідник про те, як турбуватися про себе та тих, хто поруч, коли здається, що звичні орієнтири втрачено. Також тут є поради щодо етики

взаємодії з різними людьми, адже у стані стресу, кожен жест, слово чи навіть тон голосу і можуть вплинути на відчуття людини.

<https://armyinform.com.ua/2023/05/04/yak-pidtrymaty-odyn-odnogo-v-chasy-vijny-porady-psyhologiv/>

**Як підтримати один одного в часи війни — поради психологів
04.05.2023**






Як триматися у важкі часи війни? Коли повідомлення з фронту вибивають з колії, тривога накопчується хвилями і стає важко триматися «на позитиві». Всім важко, і слід бути уважними до людей поруч — колег, друзів, рідних, можливо, хтось переживає стрес і потребує більшої уваги. Часом єдине, чим можна зарадити — це бути поруч, слухати і поділяти почуття, біль чи тривогу.

Не тільки те, що ми говоримо, але і те, як ми говоримо, впливає на комфорт нашого оточення. Тон вашого голосу, постава та привітання в повсякденному житті впливають на те, як люди бачать вас і що відчують:

- чи довіряють вам;
- чи виконують ваші поради;
- чи проявляють агресію;
- чи поводяться спокійно;
- чи відкриті до вашої підтримки.

Поміркуйте, чи маєте ви [навички турботливого спілкування](#), слідкуєте за мовою тіла, чи справді активно слухаєте, чи приймаєте почуття людини і демонструєте турботу. Під час розмови звертайте увагу не лише на слова, а й на мову тіла.

Зазвичай **мова тіла** — це неусвідомлені дії, які ми не завжди контролюємо, реагуючи певним чином. Варто навчитися ними керувати, це сприятиме більш ефективному, неконфліктному та спокійному спілкуванню. Перегляньмо таблицю, що варто робити, а чого варто уникати на рівні мови тіла.

Поза	 Тримайте відкриту, розслаблену позу	 Не схрещуйте руки
Зоровий контакт	 Використовуйте відповідний зоровий контакт, щоб підтримати людину, щоб вона почувалася розслабленою та почутою	 Не дивіться на людину пильно — це «контакт очей», а не «змагання очей». Не дивіться вниз, на підлогу чи в телефон
Тон голосу	 Підтримуйте спокійний і м'який тон голосу з середньою гучністю. Використовуйте інтонацію, щоб вказати на інтерес та емоції. Зверніть особливу увагу на тон свого голосу під час розмови по телефону	 Не кричіть і не говоріть дуже швидко, особливо коли розмовляєте по телефону

Вислухати — це найважливіша підтримка під час спілкування.

Перш ніж давати поради, необхідно дати співрозмовнику чи співрозмовниці можливість сказати те, що він/вона вважає за потрібне та **уважно вислухати**, не перериваючи, не оцінюючи, не мінімізуючи слова, почуття або потреби співрозмовника.

Щоб справді добре слухати, потрібно більше, ніж мати вуха.

Слухати потрібно:

Очима — приділяючи всю увагу.

Вухами — дійсно чуючи проблеми.

Серцем — з повагою та співчуттям.

Активне слухання — це техніка, яка допомагає уважно слухати та спілкуватися, проявляючи підтримку. Лише так можна створити відчуття впевненості у співрозмовника та розуміння ситуації і напрямку руху. А також сформувати стосунки, у яких є довіра та підтримка.

Саме для цього варто використовувати **три ключові навички** активного слухання: **уважне слухання, повторення та підсумовування**.

Уважно слухайте

- Щиро намагайтеся зрозуміти точку зору та почуття людини.
- Дозвольте говорити. Не починайте говорити, поки людина не закінчить.
- Не відволікайтеся від розмови. Якщо навколо надто галасливо, пошукайте інше місце.
- Концентруйтеся на співрозмовникові чи співрозмовниці, та тому, що він/вона говорить.
- Представляйтеся відкрито, тепло та спокійно.

Повторюйте

- Повторюйте основні ідеї та ключові слова, які співрозмовник/-ця вживає:
«Ви говорите, що...».
- Попросіть уточнити, якщо ви щось не зрозуміли.
«Добре, чи правильно я розумію...», «Дозвольте я уточню...», «З того, що я почув/-ла...», «Ви мене виправите, якщо я зрозумію вас неправильно?», «Поясніть, будь ласка, що ви маєте на увазі, говорячи, що у вас невизначена та жахлива ситуація?»

Підсумуйте, що зрозуміли

- Визначте та повторіть ключові моменти, які почули. Це допоможе співрозмовнику/-ці зрозуміти, що його/її почуто, а ви переконаєтеся, що все зрозуміли правильно.
Наприклад: «Зі сказаного вами я зрозумів/-ла, що ви найбільше переживаєте стосовно (підсумуйте основні проблеми, які зазначила людина), правильно?»
 - Опишіть почуту інформацію, а не інтерпретуйте почуття людини. Не робіть оціночних суджень стосовно людини чи ситуації, у якій вона опинилася («Мабуть, ви почуваетесь жадливо»).
- Ви можете почати підводити підсумки, використовуючи такі фрази: «Наскільки я зрозумів/-ла...», «Іншими словами...», «Отже, ви кажете, що...», «Схоже, що...», «Я не впевнений/-а, що зрозумів/-ла правильно, але я почув/-ла, що ви кажете...», «Схоже на те, що ви...».

Прийняття почуттів іншої людини і прояв турботи

Використовуйте слова підтримки, щоб показати співпереживання («Я розумію, про що ви говорите», «Я чую вас», «Я можу зрозуміти, що це тяжке випробовування для вас») та визнавайте всі втрати чи важкі почуття, якими співрозмовник/ця ділиться («Мені дуже шкода чути це», «Так, це дійсно важка ситуація», «Це болить, це справді важко, але я тут, щоб допомогти тобі впоратися з непростю ситуацією»).

Підтримка та повага до гідності людини

Переконайтеся, що ви говорите й поведетеся з належною повагою, відповідно до культури, віку, статі та релігійних вірувань співрозмовника чи співрозмовниці. Не тисніть на нього/неї і не змушуйте говорити, якщо він/вона не хоче.

Похвала і вдячність

Під час переживання стресових подій ми зазвичай знецінюємо себе та свої попередні досягнення, не помічаємо щоденних зусиль та кроків уперед.

Коли ми намагаємось допомогти, наше завдання — визнати й похвалити всі дії та наміри, яких співрозмовник чи співрозмовниця

докладають для самодопомоги. Цим ми їх підтримаємо та дамо натхнення й віру рухатися далі.

Наприклад, сказавши: «Я бачу, як вам непросто, але ви молодець, що намагаєтесь уникати небезпечних ситуацій та змінити шкідливі звички», або «Ви вчинили правильно, що звернулися по допомогу. Багатьом на вашому місці було би непросто впоратися самотужки», або «Я вважаю, ви дуже добре справляєтесь удома, попри серйозні проблеми».

Особливості спілкування з людиною на відстані (по телефону)

Якщо ви плануєте говорити на делікатну тему, переконайтесь, що співрозмовник чи співрозмовниця може говорити. Уточніть будь-яке непорозуміння чи помилку комунікації: «Чи могли б ви пояснити, що мали на увазі, коли сказали про..? Чи могли б ви пояснити детальніше?».

Залиште час на паузи, якщо співрозмовник/ця мовчить. Допомагайте співрозмовнику/ці почуватись комфортно під час паузи («Все добре, не поспішайте», «Я тут, якщо ви хочете поговорити»).

Намагайтесь мінімізувати недоліки комунікації («Мені не дуже добре вас чути. Чи не могли б ви перейти до тихого місця?»). Намагайтесь забезпечити співрозмовника/цю можливістю бачити й чути вас під час розмови. Якщо є можливість, спробуйте спілкуватися відеозв'язком і підійдіть до світла, щоб співрозмовник/ця могли бачити вас.

Якщо ви спілкуєтесь з людиною в сильному стресі, намагайтесь залишатися на лінії, доки ваш співрозмовник/ця заспокоїться та/ або ви зможете зв'язатися зі службою з надзвичайних ситуацій, яка надасть пряму допомогу.

Перевірте здатність людини говорити й переконайтесь, що вона чувається комфортно. Коли помічаєте ознаки сильного дистресу з вираженими симптомами дезорієнтації, тривоги, втрати контакту тут і тепер, постарайтесь виконати дихальні вправи разом (глибокий вдих та більш протяжний видих животом. Більше порад і вправ знайдете в довіднику [«Базові навички турботи про себе та інших»](#)).

Матеріал підготовлено в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської щодо створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки спільно з ВООЗ та Міністерством охорони здоров'я України.

Відео: <https://www.youtube.com/watch?v=EcqRxAy5kow>

<https://suspilne.media/469307-ludej-so-perezili-polon-nazivaut-polonenimi-ale-voni-vze-vilni-psihologina-mokrousova-pro-robotu-zivilnenimi/>

**"Людей, що пережили полон, називають полоненими. Але вони вже вільні" — психологиня Мокроусова про роботу зі звільненими
08.05.2023**

Як працювати з родинами полонених, що не треба робити для людини, що тільки звільнилася з полону, чи варто звільненим з полону розповідати родині все, що з ними відбувалося, скільки триває період адаптації і як його треба проходити, та чому цивільним, буває, треба доводити, що окупанти тримали їх саме в полоні — про це [Сусільному](#) розповіла психологиня, керівниця громадської організації "Блакитний птах" Ганна Мокроусова.

На чому зараз сконцентрована робота вашої організації?

Наша специфіка — робота з людьми, що пережили полон, підтримка їх родин, родин зниклих безвісти й родин полонених. В якийсь момент з'явився запит ще і загалом на підтримку людей, які постраждали від воєнних злочинів. [...]

Людина повернулася з полону. Як треба працювати з її родиною, аби зустріч не була затьмарена якимись неприємними моментами?

Я не впевнена, що потрібно працювати з рідними безпосередньо перед звільненням людини. Ми воюємо з підступним ворогом, який може зривати звільнення. Уявіть людину, що живе у стані очікування. Мандраж, ажіотаж, вони живуть, фактично, до завтра. І тут завтра це звільнення не відбувається. Це великий стрес.

Після полону усім звільненим в першу чергу потрібне медичне обстеження. Це потрібно розуміти родичам: перше, що вони роблять — організують медичне обстеження і лікування. Тому ми часто говоримо родинам, що після звільнення ще буде час підготуватися до того, як себе поводити.

Про що треба думати до звільнення — про те, що треба всім повертатися та знову бути однією родиною. Це те, про що важливо говорити. Не про майбутнє, а про теперішнє. Щоб хоч на секунду вони могли зупинитись і побачити, відчути навколишній світ. Бо родини полонених живуть у майбутньому. Ми не знаємо, коли це майбутнє насправді настане. Як працювати з родинами? Допомогти їм побачити себе. Хоч на секунду потурбуватися хоча б про те, щоб у них вистачило часу дожити до цього майбутнього.

Звільнили близьку людину і має відбутися зустріч. Що не варто робити близьким?

Можна робити що завгодно. Люди в полоні живуть думками так само як і родина. На етапі зустрічі важливо не боятися. Показати, наскільки ви очікували. Не боятися один одного. Маємо розуміти, людина в полоні вижила.

Що не варто запитувати?

Давайте так: що варто? Варто говорити, як чекали, як ви раді. Треба говорити про сьогоднішнє, про очікування. Про те, що людина вільна. Це важливий момент. У нас часто — і преса, і державні діячі, називають

людей, що пережили полон — полоненими. Часто вони самі себе називають полоненими. Кажуть: "Я такий-то, такий-то, військовополонений". Але вони вже вільні. Це те, на чому треба робити акцент. Бачити в них людей, які вже вільні.

Як їх називати? Звільнені із полону?

Так. Звільнені, вільні. Це люди, які мають досвід полону. Люди, які пережили полон. Але вони вільні.

Поплакали, пообнімалися, дійшов час до накритого столу, де всі обговорюють якісь питання. Чи можна запитувати про те, що робили з людиною в полоні?

Про це взагалі не варто розпитувати. Ні в першу, ні в другу чергу. Накритий стіл — це теж те, чого не варто робити. Не несемо бургери, алкоголь і таке інше. Люди в полоні, особливо якщо там була нестача їжі, мріють про неї. Хтось мріє про дорогі алкогольні напої. С такими теж зустрічалася. Бувало навіть досвідчені волонтери намагалися пронести алкоголь в лікарню. Люди в полоні могли не доїдати, могли бути певні фізіологічні порушення. Тому не накриваємо стіл, не несемо алкоголь і не запитуємо про те, що відбувалося в полоні.

Чи правильно себе поводять рідні, коли виконують будь-яку забаганку звільненого з полону? Навіть ту, про яку він їх не просив.

У людей, що пережили полон, не інвалідність. Це люди, які вижили. Тому до них треба ставитись не як до хворих, а як до людей, що мають багато внутрішніх сил.

Якщо ми ставимось до них, як до дорослих, повертаємо їх в дорослу позицію. Забаганки мають бути розумні й адекватні. Тортики, морозиво, бургери — це те, що варто зробити трошки пізніше. Зараз це буде не на часі. Ми маємо їм знову повернути дорослу позицію. Там вони нічого не контролювали. І тут робити з них людей, які не контролюють своє життя точно не варто. Має бути підтримка, а не опіка.

У чому вона має проявлятися?

Люди жили в полоні думками про родину. Але вони часто не знають, який жахливий досвід прожила родина. Родини полонених — це люди, що могли втратити житло, бути під обстрілами й весь цей час ще й продовжувати боротися за звільнення. Тому не треба очікувати, що одразу зустрінуться знайомі люди. Вони жили думками один про одного, відчували один одного шкірою, але, зустрівшись, раптом побачать людей, що прожили цей час окремо. Отримали різний жахливий досвід.

Що варто робити родині? Потрошки приймати. Розповідати про свій досвід. Не розпитувати, але бути готовим, якщо будуть розказувати про досвід полону. Бути готовими слухати. Не жахатися і бачити не людину, що переживає цей досвід, а яка вже його пережила. Але люди, які прожили полон, не так часто розповідають про той досвід. Якщо вони не хочуть розказувати, не варто розпитувати.

Чи варто звільненим з полону розповідати родині все, що відбувалося?

Усі звільнені мають дати свідчення. Якщо це військові, з ними працюють військові психологи. Це робота зі спогадами. Вже є певна кількість людей, яким вони розказали, що з ними відбувалось. Тому не завжди їм є потреба розповідати це рідним. Не завжди у рідних є потреба це слухати. Якщо їм важливо знати все один про одного, тоді це їх право казати чи ні. Важливо, щоб це взагалі було комусь проговорено.

Скільки триває період адаптації?

Перші декілька днів після повернення — шоківий стан. Достатньо природна реакція, якщо людина не спить. Але на третій день бажано, щоб вона таки заснула. Інакше, підключають снодійні.

Перші 7-10 днів люди рідко реально відчувають, що вони на волі. Це такий стан, коли не дуже відчувається і те, що відбувається з тілом. Часто в перші дні вони навіть з родиною не можуть до кінця зустрітись, бо ще немає цього, знаєте, видиху, відчуття ніжності. І це все ще природний стан.

Після звільнення люди можуть скаржитися, що швидко втомлюються, швидко забувають. В цей період емоційно важко втримувати стабільність. Це буде відбуватись перші місяць-півтора. Але якщо в перші два тижні буде надана перша психологічна підтримка, вони часто можуть проходити достатньо легко етап фізичного і психологічного відновлення. Але воно, все одно, буде відбуватися до пів року. [...]

<https://armyinform.com.ua/2023/05/13/chomu-turbota-pro-son-vazhlyva-pid-chas-vijny/>

**Чому турбота про сон важлива під час війни
13.05.2023**

Протягом широкомасштабної війни в Україні рівень стресу в суспільстві не знижується. За даними [опитування](#), проведеного компанією Gradus Research, найбільш поширеними симптомами стресу є тривожний сон (63%) та безсоння (45%).

Зберігати здоровий сон під час війни — принципово важливо як для цивільних, так і для військових. Для захисників і захисниць, які перебувають на передовій або в місцях активних бойових дій, майже нереально дотримуватися режиму сну, однак можна намагатися контролювати свій сон, аби уникнути негативних наслідків для здоров'я. Тривалий дефіцит сну спричиняє виражений негативний вплив на організм, що може мати наслідки навіть після завершення служби.

Спільно з експертами з різних галузей команда проєкту «[Бережи себе](#)» створила інформаційну брошуру з поясненнями, як працюють біологічні

ритми, що таке «сонний борг», як підтримати здоров'я та уникнути шкоди, наскільки це є можливим і доцільним в умовах війни.

Над брошурою працювали: кандидат біологічних наук Ольга Маслова, бойовий медик Олексій Божко та військовий психолог Олексій Карачинський.

Інформаційна брошура для військовослужбовців/військовослужбовиць та ветеранів/ветеранок налічує такі частини:

- як підтримувати здоровий сон на передовій та після закінчення служби;
- тонізуючі, психоактивні та заспокійливі препарати в час війни — наскільки це безпечно та які можуть бути наслідки;
- порушення сну у ветеранів і ветеранок — що робити, коли та куди звертатись по допомогу.

Важливо, що в брошурі є практичні рекомендації щодо засинання, адаптовані та доповнені біологинею Ольгою Масловою.

Спробуйте відчутти та розслабити щелепи, очі, всі м'язи обличчя, які ви відчуєте, щойно почнете задумуватись про те, наскільки напружене ваше обличчя. Для цього можна кілька разів міцно заплющити та розплющити очі, сповільнено позіхнути, повільно поробити гримаси тощо.

Зверніть увагу на плечі та руки від верхньої частини до кінчиків пальців, розслабте їх та, за можливості, розташуйте вздовж тіла.

Вдихніть і видихніть повільно, сконцентруйтеся на цій дії, розслабте груди.

Поступово розслабляйте ноги — пройдіть внутрішнім поглядом зверху донизу вздовж стегон, колін, литок, щиколоток до стоп і пальців ніг.

Спробуйте не думати ні про що.

Так, це важко, але для концентрації можна сфокусуватись на чомусь одному — наприклад, на темряві, тиші або на власному диханні. Можна рахувати, або уявити щось заспокійливе на кшталт поля чи морських хвиль, але не давати уяві розігнатись і зосереджуватись на максимально одноманітній картинці.

Під час попереднього етапу в голові все одно можуть виринати різні думки. Головне завдання — не чіплятись і не розвивати їх, а знову й **знову повертатись до своєї точки розслаблення.**

Після кожних 3–5 циклів вдихів та видихів (або за потреби) **перевіряйте ступінь розслаблення тіла** від обличчя й до кінчиків пальців рук і ніг.

Не звинувачуйте себе, якщо вам починає здаватись, що все це ви робите надто довго й досі не заснули.

Не переривайтеся, щоб подивитись, котра година чи перевірити повідомлення в телефоні. Скільки б часу ви не витратили на таку підготовку до сну — це все одно буде менше, ніж якщо ви перерветесь. А

ваш стан на ранок буде кращим, навіть якщо ви просто годину лежатимете й розслаблятимете тіло, ніж якби ви нервували та скролили телефон ту саму годину.

Якщо ж заснути не вдається понад годину, і ви починаєте сіпатись, перевіряючи, котра година та нервувати через те, що лишилось спати зовсім мало, **спробуйте парадоксальний підхід**. Встаньте, зробіть якісь справи, які не потребують яскравого освітлення. Інколи сон приходить якраз тоді, коли найменш потрібен — наприклад, сильне бажання спати може виникнути на чергуванні.

Ці поради можна застосовувати і регулювати свій сон у будь-яких умовах: на передовій, на ротаціях, в дорозі чи вдома. Елементи цієї ж техніки можна використовувати для денних можливостей подрімати.

Поширте серед близьких, знайомих, побратимів і посестер, які захищають нас від ворога вже дев'ятий рік і потребують підтримки. Ви можете [завантажити](#) брошуру у форматі PDF на вебсторінці «Бережи себе».

Ініціатива належить організації INSCIENCE, яка займається популяризацією науки та підвищенням її цінності для суспільства. Проект «Бережи себе» — платформа доказової інформації про здоров'я реалізується за фінансової підтримки Світового банку та Швейцарії.

<https://womo.ua/povernuti-kontrol-nad-vlasnim-zhittiam-pislya-polonu-ta-tortur-yak-spilkuvatisya-rodinam-z-blizkimi-pislya-zviltannya/>
Повернути контроль над власним життям після полону та тортур: як спілкуватися родинам з близькими після звільнення

У перший час після повернення з полону людина відчуває радість і не усвідомлює, що саме звільнення є дуже великим стресом для неї. А далі, після отримання медичної допомоги та надання свідчень спецслужбам, вона повертається додому. І після цього неможливо спрогнозувати, як триватиме адаптація до буденного життя. Військові психологи зазначають, що інколи шлях відновлення може тривати роками. Як родина може допомогти близькій людині швидше відновитись? Які знання допоможуть разом з лікарями подолати близькій людині важкі фізичні та емоційні травми?

Щодня ми працюємо на інфофронті, вистівлюючи подвиги українських жінок та впливаючи на світову спільноту інформаційно.

Ми просимо нас підтримати, аби ми й надалі могли виконувати нашу місію на шляху до української перемоги

Після полону люди гостро відчувають зайвий контроль
Тетяна Сіренко, психологиня-травмотерапевтка центру реабілітації ветеранів «Лісова поляна»

Тортури або катування – це будь-яка дія, якою особі навмисне приносять фізичний та моральний біль. Це здійснюється з конкретною метою — мусити потерпілого або іншу особу здійснити вчинки, що суперечать їх волі: отримати від нього або іншої особи свідчення або зізнання. Мета ката може бути навіть безглуздою. Тортурам піддають не лише полонених — військовослужбовців, нацгвардійців та озброєних активістів, але й заручників – цивільних людей, захоплених на окупованих територіях. Надалі колишні бранці стикаються з дилемою. У них виникають труднощі з тим, щоб взяти на себе відповідальність. Адже за будь-який вибір їх карали. Гематоми, садни, забиття, рани, шрами, опіки від цигарки, гарячої води чи символу таврування, переломи, збиті суглоби – це видимі наслідки катування. Про це можуть запитувати — і це є тригером. Наслідки тортур дуже тривалі у часі, бо і фізичне ушкодження, і психологічні травми вимагають довгого супроводу та комплексного лікування.

Роль психолога на кожному наступному етапі має відмінності. Одразу після звільнення – це самоосвіта, коли ми пояснюємо, чого можна очікувати впродовж наступних місяців, з якими несподіванками можна зустрітися та на які симптоми варто звернути увагу. В роботі з потерпілими від тортур дуже важливо враховувати травма-інформований підхід, який базується на правах людини. Зазвичай психолог у мирний час не користуються цим підходом. Але в роботі з людьми, які перебували у полоні, це важливо, бо психолог повинен повернути людині віру, що в неї є права. Існує міф у потерпілих від тортур, що їх будуть розпитувати. А насправді все виглядає інакше. Психолог зменшує симптоматику збудливості, допомагає подолати розлади сну. Ми вчимо контролю симптомів, щоб зменшити їх негативний вплив на життя. Родині не варто змушувати та тиснути на людину. Не варто говорити, що «тобі обов'язково потрібно», «сам не впораєшся», «тобі потрібно до психолога, бо ти не впораєшся сам». Не треба і нав'язувати, йти до психолога чи ні, до кого саме звернутись та коли. Адже надання права вибору – це вже важлива частина терапії.

Родині варто слідкувати за безперервністю переходу на різні ланки лікування. Люди після довгого перебування у полоні та тортур можуть відключатись від довіри, емоційної прив'язки та легко обривати контакт. Лікаря, як наявника певної влади, пацієнт може асоціювати з катом, особливо якщо є те, що нагадує про це – наприклад, рушник, колір стін кабінету. Родині пацієнт швидше скаже, що його дратує та заважає встановленню контакту. Коли лікар направляє пацієнта до наступного фахівця, то він дуже часто з першого разу до нього не доходить. Цього не варто припускати. Як і те, що з новим лікарем також треба встановлювати новий контакт. Якщо не сформувані довірливих стосунків, то лікування може не відбутися. Після тортур люди можуть дистанціюватись від

власного тіла, витримувати високий рівень болю, тобто можна пропустити симптоми багатьох гострих станів – від інфаркту до апендициту.

Родина має сильний вплив. І для багатьох, кого чекали з полону, це було надзвичайним ресурсом, за який люди там тримались. Дуже важливо забезпечити достатньо комфорту в побуті. Йдеться не про лакшері-умови чи все робити за людину. Тут йдеться про перебудову побуту. Придивляйтесь, що зберігає спокій, а що дратує. Зазвичай, після полону люди гостро відчувають зайвий контроль. Постійно зачинені чи навпаки відчинені двері — такі дрібнички могли бути ресурсними до полону, але після полону можуть стати тригером, який запускає неприємні спогади. Є люди, які не хочуть, щоб близькі знали, що вони пережили, та травмувались цими розповідями. Для духовної складової є також важкі наслідки. Зовні колишні бранці прагнуть уникати зайвого спілкування, але парадокс ситуації полягає у тому, що самотійно зцілитись вони не можуть. Щоб родина не казала, він буде кивати головою, але не усвідомлювати зміст слів, які чує. Важливо повернути вашій близькій особі гідність, бо людина відчуває сором через те, що з нею сталося, хоча особисто в цьому не винна. Для подолання сорому варто говорити: ти тоді не міг контролювати свої реакції, бо це не передбачено природою.

Крапельниці чи шприци можуть стати тригерами, бо багатьом у полоні кололи якісь речовини, після чого вони не пам'ятають подальших подій

Наталія Зарецька, військова психогиня:

Родині треба обережно помічати, що викликає тривогу, та питати дозвіл на надання допомоги: підвезти до лікарні, піти разом чи ні. Наприклад, крапельниці чи шприц можуть стати тригерами, бо багатьом у полоні кололи якісь речовини, після чого вони не пам'ятають подальших подій, поки не прокинулись. Після катувань електрикою колишній бранець може відмовлятися від ЕКГ, бо це нагадує тортури, або проходження МРТ та КТ — через замкнений простір у капсулі. Звільнені можуть втратити відчуття часу та простору через тривале перебування в ізоляції у невідомому для них місці. Як наслідок — їм важко зрозуміти, скільки потрібно часу, щоб доїхати від дому до зазначеного місця.

Відсторонення, стрес та апатія – це невидимі супутники, з якими бореться ваша близька людина. Відсторонення може бути ознакою напруги чи травматизація. Людина усвідомлює та приймає втрати побратимів по підрозділу. А переживання втрати має певні етапи та динаміку. По суті треба побути на самоті з самим собою. В цей час людина закривається оболонкою чемності, якою ти створюєш особистий простір. Війна триває – і знову хтось загинув. І щоб прийняти вже нові втрати, також потрібен час. Тож не варто лізти в душу, поважайте приватний простір. Слова теж дуже ранять. Фрази про те, як мені тебе шкода, краще замінити своїми короткими розповідями про події в родині, у знайомих,

про свої почуття, поки ваш рідний був у полоні. З часом крок за кроком складеться пазл того періоду життя, поки людина через полон не мала інформації ні про кого. Стрес, крім психологічних нюансів, має фізіологічні прояви. Найкращим лікуванням стануть фізичне навантаження, що допомагає знизити кількість адреналіну, та душ. Стресував – запропонуйте виконати будь-які вправи та прийняти душ чи ванну. Апатія — це неготовність прийняти реальність, якою вона є. Багато хто ховається від неготовності не під ковдрою в ліжку, а за активною діяльністю – починає волонтерити, занурюється у власну справу, починає малювати.

Якщо ви бачите, що у звільненого з полону виникли проблеми зі сном, він агресивно на все реагує чи постійно в апатії, поясніть та навіть покажіть в Інтернеті статті чи програми на Ютубі, що йому допоможе психолог. До нього треба звернутись, щоб спати. Також варто поспілкуватись з колишнім полоненим, який мав аналогічні проблеми, та може порекомендувати спеціаліста. Адже зазвичай родини полонених згуртовані у соцмережах та активно діляться досвідом.

Варто продовжувати традиції, які були у родині до полону

Наталія Підлісна, психологиня:

У людей, які пережили полон, виникають два типи конфлікту. Перша ситуація — коли постраждалі не дозволяють контролювати себе, але при цьому вони самі намагаються контролювати всіх. І друга — дуже часто людина думками кудись поринає і мовчить годинами, закривається у кімнаті. Така поведінка є нормальною, бо людина переживає свою травму, свій травматичний досвід, тому варто встановити базову довіру. Доведеться чекати, поки вона не перетравить це на самоті. Бо деякі люди тільки на самоті можуть знайти психологічні ресурси у собі. За дві доби нічого не минеться. На це підуть і місяці, і навіть рік.

Полон та знущання в окупації також спрямовані на руйнування особистості та втрати почуття захищеності. Через це людина довго не відчуває безпеки після звільнення. Виникає постійна фонові тривога, що зараз щось станеться. Немає довіри не те, що до світу, а до самого себе. Той, хто пережив полон та окупацію, бояться планувати, бо прийдуть та зруйнують, немає для чого те робити. Вони відчувають сором за сам факт потрапляння у полон. Вони мають почуття провини за те, що вже на волі, а хтось з побратимів ще там залишився. Люди зовсім не хочуть говорити про пережите. Виникає дисоціація – захисний механізм психіки, коли людина вважає, що це сталось не з нею, а з кимось іншим, щоб не було таких болісних емоцій. При спілкуванні з тими, хто пережив торттури, важливо наголошувати, що зараз вони у безпеці, бо поруч друзі, родина. Друзі повинні бути емпативними, продовжувати традиції, які були до полону. Наприклад, якщо ви щосуботи прибирали разом будинок – прибирайте, якщо щонеділі були шашлики – смажте шашлики. Так

виникатиме цілісний зв'язок з минулим. Але в перший час після звільнення не орієнтуйтеся на минулий смаковий досвід. Спитайте: «Чого тобі хочеться. Можливо, цього разу тобі підсмажити ковбаски?».

Ще дуже важливо включитись у громадське життя, бо повинні з'явитись нові смисли, ресурси. Але, коли людина приїздить з полону, вона немає документів, роботи чи справи до душі. Постраждалому варто повернути почуття людської гідності – варто говорити, що його поважають, що головне, що він вижив, що вдячні за його внесок у те, що ми живемо у населеному пункті, який вцілілий. [...]

Майже всі військовослужбовці, які повертаються з полону, є катованими

Володимир Петухов, заступник начальника науково-дослідного відділу Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ

Реінтеграція тих, хто був в ізоляції, – це комплекс заходів щодо відновлення психічного та фізичного стану, соціальної адаптації особового складу, який перебував в ізоляції на території противника чи у полоні. Родинам варто усвідомлювати сутність цього процесу. Система реінтеграції звільнених з полону має 4 стадії: медичне обстеження після сортування лікарями та надання медичної допомоги, психологічна оцінка та постізоляційна декомпресія; дебрифінг (вивчення досвіду) та соціально-правова підтримка військовослужбовця та його родини.

Майже всі військовослужбовці, які повертаються з полону, є катованими, але їх стан здоров'я – різний. Після обстеження та медичної допомоги не всі психологи готові спілкуватись з такими пацієнтами. Фізично військовослужбовці можуть бути здоровими, але є втрата почуття свого я. Деякі вважають, що їм постізоляційна декомпресія не потрібна, і одразу їдуть до підрозділу. Але потім з частини нам телефонували та пропонували забрати військовослужбовця. Це свідчення того, що постізоляційна декомпресія потрібна, як невід'ємна складова відновлення. Наступним кроком є дебрифінг – це узагальнення досвіду з метою створення та впровадження системи виживання у полоні. Після повернення наших військовослужбовців опитують як з метою отримання розвідувальних даних, так і вивчення досвіду виживання для подальшого складення рекомендацій та навчання особового складу, адже найціннішим є життя та здоров'я військовослужбовця. Йдеться про систематизацію інформації, завдяки чому вони вижили – ухиленню від контакту з противником, протидії противнику тощо. І в кінці цього шляху реінтеграції військовослужбовці за висновками військово-лікарської комісії або повертаються до служби, або до цивільного життя. Стратегічна мета реінтеграційного процесу – повернення військовослужбовця до суспільства, родини та, якщо стан здоров'я дозволить, до військової служби.

Навіть обійми, звичні до війни, можуть налякати через несподіваність

Ганна Мокроусова, керівниця ГО «Блакитний птах»

Члени нашої організації працюють з полоненими з 2014 року. І ми надаємо психологічну, юридичну та соціальну допомогу як полоненим, так і родинам полонених та зниклих безвісти. Працюємо комплексно. Почну з аналізу стану родин полонених. Спочатку родина переживає шоківий стан. Бо навіть зараз страшно уявити, що когось можна утримувати у полоні. І вони навіть не знають, куди телефонувати, до кого звернутись. Цей стан шоку триває понад тиждень. Тому після звернення до нас ми ще спостерігаємо тиждень. Коли йдеться про похилого віку батьків, варто слідкувати, що вони їли. Спали. Інколи розпитуєш, а вони їли чотири доби тому. Треба не лише вірити, але й піклуватись про себе. Другий етап – віра у дива. Тут є ризик зустріти шахраїв, які ще їх накручують, що їм ніхто не допоможе, ви нікому не потрібні. Так формується недовіра до всього світу. А потім родини полонених та зниклих безвісти складають звернення до всіх установ, що вимагає законодавство. Але пекло не закінчується, бо цього їм замало. І вони починають робити те, чого не потрібно, бо вони не витримують того, що залишаються наодинці з цією проблемою. Родинам потрібно, щоб з ними був хтось поряд. Крім роботи держави на повернення, вони повинні відчувати, що вони не одні. До 2022 року родини відчували себе безпорадним. Їм здавалось, що ніхто нічим не займається. Але зараз ситуація ще складніша. Зустрічі з міністерствами вкрай важливі – це запит про те, що їх бачать та про їх родину пам'ятають. Родини переживають не тільки психологічний стрес. Дуже часто в цьому стресі їм потрібна допомога у розв'язанні елементарних питань – переоформлення виплат, придбання ліків. Ще гірше, коли на родину лягають обов'язки тої людини, яка пішла воювати. Найпростіший приклад – нарубати дрова. Ми кажемо, що будемо з ними, поки їх син чи донька не повернуться з полону. І у такому стані люди зустрічають свого звільненого з полону родича. Зрозуміло, що обидві сторони потребують допомоги.

Після звільнення з полону ми, як громадська організація, починаємо працювати з пацієнтом після отримання ним першої допомоги. В сучасній історії психології немає такого досвіду, щоб звільненій людині доводиться одразу все згадати та дати свідчення. Бо з часом цей процес пригадування буде більш болючим. Тому наш досвід є унікальний. Після полону звільнені дають свідчення, проте досвід, який в них є, ми одразу оформлюємо належним чином для суду. А далі починаються проблеми — ресурсу для довготривалої реабілітації немає. Наявні центри переповнені. Є навіть черга. Важко надати і реабілітацію цивільним особам, які перебували у заручниках, бо МВС та Міноборони цією категорією не опікується. Але декому потрібна після реабілітаційних заходів ще

додатковий певний супровід та відновлення. Родина має розуміти, що дорога людина під час полону не мала контролю над власним життям, саме тому взаємостосунки можуть змінитися. Навіть обійми, звичні до війни, можуть налякати через несподіваність, адже під час ізоляції кати його хапали без попередження.

Фахівці при цьому закликають не ставитися у щоденному житті до звільнених, як до хворих. Їм потрібна родина, яка посприяє поступовому поверненню контролю над власним життям та людських прав. Адже військовослужбовці після перебування у полоні можуть дивитись людям в очі з гідністю. Державна політика та громадська думка однастайні: перебуваючи у руках ворога, вони залишились військовослужбовцями, які проходили службу у надважких умовах. Цей підхід України до своїх захисників кардинально відрізняється від рашистського та радянського, які вважають своїх полонених зрадниками.

<https://zn.ua/ukr/practical-tips/jak-ne-skotitisja-v-emotsijnu-prirvu.html>

**Як не скотитися в емоційну прірву
18.06.2023**

Автор: Анна Сокур - психотерапевтка центру психічного здоров'я та травматерапії «Форпост help» (ГО «Форпост»)

Зараз усі ми переживаємо дуже тяжкий досвід війни. Щодня бачимо й відчуваємо жахливі речі. І в цих геть ненормальних умовах нам необхідно якось вижити не лише фізично, а й психічно.

Будь-які почуття, що їх ми переживаємо зараз, є нормальними. Сум, біль, злість, страх, ненависть, горе, лють, безсилля, відчай тощо. Можуть також проявлятися різні тілесні симптоми, наприклад, головний біль, тремтіння, болі в різних частинах тіла, втрата апетиту, безсоння, сильне відчуття втоми.

Що ми зараз можемо зробити для себе, аби трохи покращити власний стан?

Допомогти можуть дуже прості речі, такі, наприклад, як **адекватне піклування про себе: нормальний режим дня, повноцінний сон, правильно організований режим харчування, достатній відпочинок. Не забувайте регулярно пити воду (1,5–2 літри на день). Помічною стане регулярна фізична активність.** Якщо немає сил на активне тренування, то хоча б швидка ходьба. Важливо намагатися підтримувати свій фізичний стан, оскільки інтенсивні почуття легше витримувати, коли ми не сонні, не голодні, не хворі й не втомлені.

Оскільки наші почуття не відокремлені від нас, а перебувають у нашому тілі, про нього треба дбати. Після сильних емоцій можна

застосовувати **способи релаксації** — **вправи, масажі тощо**. В інтернеті ви знайдете багато технік релаксації.

Із тривогою дає змогу впоратися дрібна моторика й узагалі робота руками. **Якщо маєте хобі, намагайтеся займатися ним. Залучайтеся до позитивних відволікальних активностей: читання, спорту, улюблених занять.** Спробуйте згадати, що раніше вам допомагало долати труднощі, активізуйте це в своїй пам'яті, бо коли ми в стресі, згадати помічні прийоми може бути складніше. **Тестуйте, що з попереднього досвіду може стати в пригоді зараз, від чого вам стає легше, і звертайтеся до цього.**

Нагадуйте собі, що зараз переживати будь-які почуття є нормальним.

Аби легше витримувати почуття безсилля, знаходьте те, що можете контролювати. Будь-що. В цьому сенсі добре працює допомога іншим у будь-який можливий для вас спосіб. Наприклад, можна донатити. Якщо відчуваєте сум, жаль, горе, співчуття постраждалим, можна відправляти гроші на допомогу цивільним або тваринам тощо. Якщо маєте багато люти й ненависті — чудовий момент задонатити на зброю. Важливо відчувати себе залученим у боротьбу зі спільним ворогом.

Не забувайте про інформаційну гігієну. Ретельно перевіряйте інформацію, яку споживаєте, не розповсюджуйте отриману з неперевірених джерел. ПСО ніхто не скасовував, і наш ворог використовує це на повну. Намагайтесь самі не піддаватися паніці й не ставати помічником у розповсюдженні фейків та інформаційно-психологічному впливі на інших.

Чудово рятує почуття гумору. Жарти, іронія, сарказм, чорний гумор, будь-який. Смійтесь, ходіть на стендапи, дивіться меми або ж робіть їх. Будь-який гумор зараз помічний, навіть якщо він здається жорстоким. Ваша лють, ненависть, прагнення справедливості мають десь розміщуватися. Крім того, гумор дає змогу ніби трохи відсторонитися від ситуації й подивитися на неї частково збоку.

Важливо одержувати соціальну підтримку та підтримувати інших, мати змогу говорити про події та почуття. Люди, котрі мають оточення, яке їх приймає, краще переживають важкі життєві ситуації. Розмовляйте з друзями, близькими, партнерами, коли вам скрутно. Будьте поруч одне з одним. За бажання можна знайти собі групу підтримки, зараз їх чимало. Не зайвим буде й широке соціальне коло, де можна спілкуватися на звичайні, відсторонені теми.

Соціальна підтримка може набувати різних форм. Це може бути емоційна підтримка — обійми, розуміння, любов, прийняття, емпатійне слухання. Це може бути відчуття того, що ви потрібні, важливі для інших, компетентні, що вас цінують і належно до вас ставляться. Важливо відчувати надійну опору, що є люди, які будуть поруч із вами й допоможуть вам, якщо ви їх потребуватимете. Також інші люди можуть

надати вам інформаційну, фізичну чи матеріальну допомогу. Тут важливо як одержувати підтримку, так і бути тим, хто може її надавати.

Чого не треба робити під час стресу? Не варто рятуватися від переживань за допомогою алкоголю чи наркотиків, ризикованих чи небезпечних дій, відсторонення від сім'ї та друзів, від діяльності. Намагайтесь не працювати надмірно й не занегаювати себе (харчування, сон, здоров'я). Переїдання чи недоїдання також бажано уникати. Надмірний перегляд телевізора, читання новин, бавлення у відеоігри, гортання стрічки соцмережі не будуть корисними для вас. Власне, тут часто працює принцип поміркованості — **на все надмірне варто звернути увагу, подумати про те, що відбувається, й вирішити, як із тим бути.**

Якщо ж ви відчуваєте, що вам важко й ви не надто добре даєте собі раду, можна й варто звернутися по психологічну допомогу. Нині є досить багато організацій і платформ, які надають психологічну допомогу на безоплатній основі. Пам'ятайте, це нормально — просити про допомогу. І ваша турбота про себе — це турбота про наше суспільство загалом.

<https://www.donbasssos.org/psychologist/>

Потрібна правильна інформаційна кампанія: людина під час війни має розуміти все про свій психологічний стан
12.06.2023

Тетяна Єрмолаєва — голова ГО «Кризова психологічна допомога міста Дніпро та Дніпропетровської області» та головний психолог програми БФ «Міжнародна асоціація підтримки України» «Родинна реабілітація військовослужбовців та членів їх сімей». У змістовному інтерв'ю для «Донбас SOS» вона розповіла, чому не варто лякатися відсутності емоцій, чому для суспільства не корисно міряться «вкладом у перемогу» та як допомогти собі у травматичних ситуаціях. ...

Що відбувається з нашими емоціями?

— На мій погляд, ми все ще продовжуємо «гойдатися» на емоційних гойдалках: від сміху до сліз, від розпачу і безсилля до активності. Але... Якщо порівнювати літній контраст і емоції, які тоді вирували, то бачимо, що психологічний відгук в суспільстві знизився. Тоді просто зашкалював позитив, але зараз навіть коли є успіхи, це не викликає такого сплеску. Буча, Маріуполь — нескінчений біль. Бо, хоч нам і не кажуть про кількість втрат, можемо це уявити...

Тому певна частина суспільства, і невеличка, вже у стані — «щоб я не робив, це не має сенсу». Це вже дуже травмовані люди, яким потрібна допомога. Більшість, на мій погляд, відчувають вже не злість, не гнів, а таку складну емоцію, яку б я назвала тиха ненависть — бо немає вже всередині сил на повноцінну злість, а відчувається щось типу — «щоб вони

всі щезли». Подивіться на певний показник — люди майже перестали реагувати на сигнали тривоги, вони не біжать у сховища. Чули, мабуть — прилетить так прилетить.... Але це не прийняття смерті, як таке. Це прийняття безвиході ситуації. І воно у будь-який момент прорветься — розпачем, депресією, соматичними захворюваннями.

Ще фіксуємо — емоції сильно заморожені. Такий стан дуже характерний для військовослужбовців, які постійно перебувають у небезпеці. Але те саме відбувається й з цивільним населенням, бо зараз безпеки немає ніде. «Гойдалки» забирають сили, тому психіка реагує логічно — немає піків емоцій, зберігається спокій. Це захист — «я не відчуваю, але я продовжую жити». Поки є небезпека, психіка буде захищати нас від сильних переживань. Коли я працюю з військовими, намагаюсь їх не «виймати» з цього стану — поки не закінчиться їх перебування безпосередньо на війні. Але потрібно пам'ятати: відсутність вираженого реагування не значить відсутність емоцій. Вони нібито вкриті кригою, але продовжують тримати наше тіло в напрузі: ми відчуваємо біль в шії, хребті; втому і психологічну і фізичну; порушення сну тощо.

Що важливо — нам потрібне масове та якісне інформування людей щодо процесів, які з ними відбуваються. Людина під час війни має розуміти все про свій психологічний стан. І сигналізувати, якщо потребує психологічної допомоги... Хто відчуває, що допомога потрібна зараз — треба звертатися. Можна відтермінувати, але тримати в голові можливість та важливість пропрацювати свої емоції, травматичні спогади. Бо жити з притушеними та забороненими емоціями — це ілюзія норми.

А чим ці зміни можуть загрожувати суспільству у майбутньому та зараз?

— Травмоване суспільство дуже небезпечно, воно хворе. У ньому багато болю, злості і страху. А це спотворює і світосприйняття і самосприйняття. Ламає людину, родину, суспільство в цілому. Саме тому зараз маємо багато пропозицій щодо психологічної допомоги...

Травматизація впливає на здатність людей плідно працювати, забирає перспективу майбутнього. Ви помічали, що у стресі доводиться працювати наче через силу, робити над собою таке надзусилля, навіть якщо раніше вам це вдавалося легко? Планування майбутнього звужується до одного дня. А уявіть, що це буде з більшістю та довго — це ризик не тільки для окремої людини, а й для країни...

Але накопичені наслідки травми будуть відображатися й у сприйнятті світу, поведінці, у вихованні. Тривожна сім'я буде вирощувати тривожну дитину, яка саме через це відчуватиме зниження когнітивних здібностей. У дитинстві важливо те, як до будь-якої події ставляться дорослі що поруч. Але травма руйнує і родинні відносини: сім'ї розпадаються. Дитина не відчуває повної безпеки у неповній сім'ї, не засвоює родинні ролі, не вміє (у майбутньому) створювати повноцінну родину. Якщо не звертати на це

увагу, маємо ризик виростити ціле травмоване покоління — бо «застрягли» у травмі дуже часто відпрацьовують її на близьких людях. По-різному: хтось у гіперопіці від страху, що виріс під час війни, хтось через агресію, хтось через показову самопожертву.

А ще — травмованою людиною простіше маніпулювати. Ми вже бачимо, але далі цей процес буде ширитися: на болючі точки травмування ставитимуть усі — від політтехнологів до злочинців.

Думаю, багато що у подоланні психологічних наслідків залежатиме від соціальних інституцій. Важливо, щоб ми не допускали зневажливого ставлення до людей, які пройшли найстрашніші випробування війною — втрата близьких, дому, своїх надбань, соціального становища. Бо, на жаль, вісім років, як йде війна, подекуди зустрічалося таке зверхнє та зневажливе ставлення до людей, зокрема, зі східних регіонів. Це точно не сприяє успішній адаптації....

Як відрізняються психологічні травми різних категорій — мешканці мегаполісів, що періодично обстрілюють, тих, хто довго перебував під обстрілами, під окупацією, ВПО, біженців в інші країни?

Є те, що об'єднує всі ці категорії — відчуття небезпеки, відчуття втрати безперервності життя. Тепер життя чітко поділене на «до війни» і «зараз». Незалежно від того, де людина знаходиться. Звісно, там де постійно людина в зоні бойових дій — гостріше і болісніше відчуття безпосередньої небезпеки. Окремо — люди, які пережили жах окупації. Страх, радість, безсилля і розгубленість. Все разом. А ще — певна відчуженість і відчуття самотності.

У тих, хто вихав у інші країни — страх за себе, і ще більший — за тих, хто залишився, вони рвуться додому. Але...

Підходи до допомоги, звісно, можуть бути різними, бо у людей у всіх цих ситуаціях різні запити та різні очікування. Але ми маємо розуміти, що немає зараз простих ситуацій для тих, хто включений у війну... Всі отримують геть різний досвід цієї війни. Не може він бути однаковим. Склеювати суспільство можна, на мій погляд, тільки національною ідеєю — незалежно від того, де ти був, ти робив для перемоги те, що міг. Розуміючи, що люди різні, і це «що міг», може бути яким завгодно: від захисту зі зброєю в руках, волонтерства, праці на своєму робочому місці до такого простого, здавалось би, виховання дитини. Єднатися ми маємо, бо це наша країна. Треба її відновлювати та відновлюватися самим, а не сперечатися, хто більше зробив...

Які техніки повернення собі стабільності ви пропонуєте своїм клієнтам?

— Завжди починаємо з найпростішого — при будь-якій ситуації, налагодь режим дня. На це спирається психіка: треба встати зранку, а ввечері — лягти спати. Їсти, навіть коли не хочеться, нехай маленькими порціями, але регулярно.

Пити воду — не зневоднювати свій організм, який при стресі й так віддає вологу набагато швидше. Бо посилюються потові виділення — прискорюється серцебиття, підвищується тиск. Тому — душ, якщо є можливість. Або будь-які водні процедури, навіть вологі серветки — вмиваємося, витираємося. Шкіра — найбільший наш орган, тому такі заходи заспокоюють і захищають.

Окрема тема — задоволення. Чи можна отримувати його, бо йде війна. Відповідь проста — Обов'язково! Це одна з «пасток травми»: «не отримуй задоволення!». Не можна відмовлятися від того, що подобається, що надихає, що надає життю не сенс, а «смак». Нічого не хочеться — вдихаємо повітря, щоб насолодитися його запахом і смаком. Беремо їжу — робимо акцент на її смаку. Вийшли на двір — сонечко, діти, тваринки, природа — все це має для нас значення, але під час стресу блокується. Смак життя повертається не швидко — починайте дивитися фільми, якщо це подобалося, вишивати, співати, спілкуватися з іншими. Треба виокремити час і дати собі цю можливість. Сон, до речі, це теж задоволення. Він страждає найчастіше — коли тривога висока, він нетривалий, переривчастий, з жахіттями. Тому питанню сну треба приділяти час.

Окремо про тривогу — якщо відчуваєте постійне тривожне збудження, спробуйте подумки з'ясувати, що конкретно тривожить. Якщо це недороблена справа чи неказані слова — доробіть чи скажіть. А як не можете знайти той тригер, що запускає тривогу, просто зробіть щось: прибирайте, пишіть, готуйте їжу. Дія! Не думка! Дія!

Часто люди на нашій «гарячій лінії» різко негативно реагують на пропозицію надати їм контакти психологічної допомоги. Але інколи відчутно, що вона не завадить — людина заводить розмови про безвихідь, демонструє сильне роздратування, неможливість опанувати себе чи, навпаки, пригнічений стан, складність у спілкуванні. Як змінити таке ставлення?

— Якщо абонент охоплений сильною емоцією, просто слухаємо. Даємо можливість відреагувати емоції. Буває — накіпіло, треба викричатися. Крик — це страх. Кричать на когось, а намагаються знищити свій страх. Пам'ятаємо — вона кричить від болю, страху і безсилля...

схема приблизно така: даємо відреагувати емоції — уважно слухаємо і погоджуємось з чимось зі звернення — приєднуємось і виражаємо співчуття — надаємо необхідну інформацію — пропонуємо допомогу.

Але якщо людина відмовляється від допомоги спеціаліста, звісно, нічого з тим не поробиш. Принаймні, у цей конкретний момент.

Оператори “гарячої лінії” часто опиняються у вирії емоцій. Наприклад, важка тема - родичі зниклих безвісті, які часто телефонують у вкрай важкому емоційному стані. Як можна допомогти при бесіді — їм та собі?

— Схема роботи приблизно така ж, як я вже сказала. Буває, що людина отримала усю інформацію, але просто продовжує телефонувати, «бо треба щось робити, бо не можна сидіти і нічого не робити для пошуку». Бо інколи людина може «застрягати», придумувати для себе певні ритуали «продзвонів» у всі інституції — ніби то, якщо цього не робити, з рідним щось станеться. У цьому випадку — спрямовувати до груп підтримки родин людей, які зникли без вісті. Там вони більш плідно зможуть спілкуватися, обмінюватися інформацією. І для них це буде корисним.

Щодо спілкування з клієнтами у нестабільних емоційних станах. Тут важливо пам'ятати, що поринання у горе клієнта, горювання разом з ним — точно не корисна тактика. Ваш спокійний, сповнений поваги і співчуття голос, готовність допомогти — от що є важливим. А коли слухавку вже поклали, можна й поплакати, якщо треба. І проговорити з кимось, якщо є така можливість.

Взагалі спеціалістам, які постійно мають спілкуватися з різними людьми, варто дотримуватися банальних, але дієвих рекомендацій щодо збереження свого психологічного стану. Працювати зі своїми емоціями, працювати з тілом, отримувати психологічну допомогу, як у вигляді груп емоційного розпруження, так і особистої психотерапії — позбавитися складних ситуацій неможливо, але мінімізувати їхній вплив — реально.

Безпосередньо на робочому місці раджу мати імпровізовану «подушку для биття», куди можна скинути агресію, якщо вона виникає під час спілкування. Тримати в руках м'які м'ячики, які стискати і перекладати з руки в руку під час розмови. Це активує мозок і сприяє зменшенню напруження, мати перед очима щось, що викликає тепло в серці (фото, іграшку, тощо).

Після складного клієнта варто «продихатися»: зробити повний вдих через ніс, затримати дихання, і — повільний видих через губну щілину. Ізраїльські психологи називають цю техніку «квіточка — свічечка». Також, знімати м'язове напруження — напружити певний м'язовий пояс, утримати скільки можна і різко розслабити. Відчутти тепло і млявість. Щоб активувати нервову систему — навпаки — набрати повні груди повітря, затримати його і зробити різкий видих.

Від болю та напруження у шії рекомендую наступну вправу: підняти руки над головою, трошки потрясти, захопити пальцями обох рук потилицю, при цьому, великі пальці — розмістити у місці приєднання щелепи. У такому положенні рухаємо очима — спочатку три рази — праворуч-ліворуч, потім вверх, і трошки затримати там очі. Після цього робимо по три оберти очима — по годинниковій стрілці та проти. Закінчуючи вправу, покліпати декілька раз очима, розімкнути руки й потрусити ними вниз.

Організація психологічної допомоги військовим. Практичні поради

<https://shotam.info/z-iavyvsia-zastosunok-baza-dlia-psykholohichnoi-pidtrymky-veteraniv/>

З'явився застосунок «База» для психологічної підтримки ветеранів

19.06.2023

В Україні запустили застосунок для психологічної підтримки ветеранів «База». Його розробила міжнародна організація IREX.

Про це [йдеться у повідомленні](#) розробників у фейсбуці.

«Ми прагнемо полегшити твій процес повернення до цивільного життя. Без пустих обіцянок. Під рукою. Бо онлайн. Спробуй та теж рекомендуй побратимам та посестрам, як планує зробити один з ветеранів, що долучився до тестування застосунку. Тепер “База” у кишені», — йдеться у повідомленні.

Про застосунок

У додатку можна знайти матеріали про психічне здоров'я і вправи для самопомоги, а також корисні для ветеранів та ветеранок контакти.

Користувачі «Бази» можуть написати психотерапевту та отримати фахову відповідь. При цьому людина може залишитися анонімною.

Також застосунок містить інформацію про тривогу, наслідки легкої черепно-мозкової травми, хронічний біль, поганий сон, депресію, нав'язливі думки та інструменти, як працювати з цим.

У «Базі» є трекер настрою, можливість записувати свої думки та стани, ставити нагадування.

Як скористатися?

Застосунок уже можна завантажити в Google Play [тут](#) та App Store [за лінком](#).

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

Veteran Hub

Сайт: <http://veteranhub.com.ua/>

Veteran Hub – простір для ветеранів та громадських організацій, що працюють у сфері ветеранських справ

Ветеран Хаб працює для тебе та твоїх близьких. Ми на зв'язку щодня, аби підтримати захисників, захисниць, ветеранів, ветеранок та членів їхніх родин.

Тут на тебе чекають юристи, психологи та консультанти з працевлаштування. Приходь, коли треба розібратися із документами та виплатами, виговоритися та отримати емоційну підтримку або допомогу в пошуку роботи.

Зараз у нас відчинені два фізичні хаби у Києві та Вінниці. Консультанти працюють для тебе з 11 до 19.

Щодня у хабі проходять події: кінопокази, розмовні клуби, зустрічі з ветеранами, захисниками та захисницями, презентації книг, йога та майстер-класи для дітей. Підписуйся на нас та стеж за анонсами, аби нічого не пропустити.

Також на Київщині та Вінниччині працюють Мобільні офіси — хаби на колесах, які привозять послуги, підтримку та живе спілкування прямо до тебе додому чи у шпиталь. Команди виїжджають з 11 до 19, з вівторка по суботу.

А ще щодня на зв'язку із тобою наша Лінія підтримки. Дзвони з 9 до 21 з будь-якого куточка України: 067 348 28 68

Ми тут, аби вислухати, поговорити та підтримати тебе. Разом ми впораємось з найскладнішими викликами та будемо поруч, хай там що. З тобою на зв'язку свої.

<https://dnuvs.in.ua/novyny/persha-psychologichna-dopomoga>

«Перша психологічна допомога при афективних реакціях на гострий бойовий стрес»: у ДонДУВС провели тренінг для військовослужбовців ЗСУ

13.05.2023

Загальний алгоритм тренінгу виробив завідувач кафедри (на громадських засадах) екстремальної та кризової психології факультету підготовки фахівців для підрозділів досудового розслідування ДонДУВС Андрій Фоменко. Сьогодні він ліг в основу роботи з надання першої психологічної допомоги при гострому стресі та афективних станах для підрозділів сил оборони України.

«Тренінг дає уявлення військовослужбовцю чи правоохоронцю, як діяти в умовах стресових ситуацій, як допомогти своєму товаришу або побратиму, щоб вивести його якісно зі стану гострого стресу, повернути до боєздатності і згодом уникнути травматизацій, – розповідає Андрій Фоменко. – Подібні тренінги проводяться на постійній основі, здебільшого для тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях».

Тренінг складається з модулів: надання допомоги при гострому стресі «ступор», при гострій стресовій реакції «гостра рухова активність» та при панічному стані.

«Фактично, мова йде про частину великого тренінгу психологічна підготовка або допсихологічна допомога, бо надавати її, скоріш за все, буде не психолог, а побратим. Якісне навчання взаємодії під час стресових ситуацій дозволяє уникнути в подальшому великих криз в житті людини, – пояснює тренер. – Ми постійно зустрічаємося зі станами стресу різної інтенсивності та психоемоційної модальності, тобто здебільшого стреси є негативними, те що називаємо дистреси або гострий стрес. Це стосується не тільки військовослужбовців, а й цивільних людей, які намагаються боротися з важкими емоційними станами. Відчуваємо потребу надавати підтримку, навчаючи військовослужбовців. Здійснюючи психоедукацію стресових впливів, ми забезпечуємо людину стратегіями поведінки, як допомогти собі та іншим».

<https://bykvu.com/ua/bukvy/startovala-kampaniia-psykholohichnoi-dopomohy-viiskovym-ta-ikhnim-blyzkyim/>

**Стартувала кампанія психологічної допомоги військовим та їхнім близьким
27.04.2023**

Кол-центр #ВАРТОЖИТИ є діючим проектом Фонду Яніни Соколової, мета якого – допомогти українським військовим та їхнім родинам, а також цивільним українцям подолати наслідки пережитих травматичних подій, викликаних війною, запобігти розвитку психічних порушень.

“Українські військові – щит і меч нації. Від них залежить життя країни і життя кожного з нас. Спокій військових – це наш спокій. Тому психологічна допомога у війні на виснаження, яку веде РФ, є необхідним життєдайним аспектом”, – говорить засновниця Фонду **Яніна Соколова**.

Слоганом кампанії “Тобі є кому розповісти” разом з військовими, волонтерами та лідерами думок команда Фонду закликає військовослужбовців/-виць та їхніх близьких не боятися звертатися за психологічною підтримкою заради внутрішнього спокою та перемоги – психологи кол-центру на зв’язку, готові вислухати та проконсультувати. Серед героїв кампанії: правозахисник Масі Найєм, військовослужбовець Юрій Гудименко, волонтерка Тата Кеплер, фронтмен гурту “Друга Ріка” Валерій Харчишин.

“Війна, стресове навантаження, емоції, переживання здаються нестерпними, неймовірно виснажують і військових, і близьких, що їх чекають. З допомогою психолога кол-центру є можливість в телефонному режимі знизити психоемоційну напругу, знайти рішення, ресурси, опори, які будуть дієвими саме для того, хто телефонує. Вчасно

надана психологічна допомога може запобігти розвитку психічних розладів. Багато військових, що мають бойовий досвід, мають необхідність поділитися пережитим. Краще зі “своїми“. Але “свої“ вже теж “не вивозять“. Тому краще з тими, хто їх зрозуміє і знає, що саме відбувається з психікою, що є нормальним, а що потребує уваги“, – розповідає психологиня **Тетяна Уварова**, керівниця лінії підтримки військових та їхніх близьких кол-центру #ВАРТОЖИТИ.

Аби отримати безкоштовну фахову консультацію психолога, військові, їхні родичі, друзі та колеги можуть подзвонити на короткий номер **5522**. Анонімно та безкоштовно.

Графік роботи кол-центру: понеділок-п’ятниця з 11.00 до 19.00 год.

Лінія психологічної допомоги для військових та їхніх близьких реалізується за фінансової підтримки Фонду United Ukraine Appeal.

Окрім лінії підтримки військових та їхніх близьких, у кол-центрі #ВАРТОЖИТИ працює окрема лінія допомоги, на якій надається:

- Психологічна підтримка цивільним українцям
- Психологічна підтримка дорослим онкопацієнтам, паліативним хворим та їхніх близьких
- Психологічна та інформаційна підтримка жінкам, які зазнали сексуального насильства і тортур під час війни.

Детальніше про роботу кол-центру #ВАРТОЖИТИ на офіційному сайті Фонду Яніни Соколової: <https://sokolovafund.org/>

Фонд Яніни Соколової у соціальних мережах:

Facebook: <https://www.facebook.com/yanina.sokolova.fund>

Instagram: www.instagram.com/yanina.sokolova.fund/

TikTok: <https://www.tiktok.com/@yanina.sokolova.fund>

Контакти:

+380935061091 – Марта Гвоздь, керівниця кол-центру

#ВАРТОЖИТИ

E-mail: yanina.sokolova.fund@gmail.com

<https://armyinform.com.ua/2023/05/11/vidnovymo-lyudynu-lyudyna-vidnovyt-vse/>

«Відновимо людину — людина відновить все»: Стратегія підтримки психічного здоров’я воїнів

Ольга Мосьондз

11.05.2023

Українських воїнів називають «кіборгами» за надлюдську витримку, стійкість і мужність. Український народ називають незламним за міцний характер, згуртованість та нескорений український дух. Усі ці риси українських захисників та всього нашого народу, де кожен на своєму

фронті пліч-о-пліч протистоїть російському загарбнику, уже не один рік поспіль захоплюють і дивують увесь світ. Та, попри насправді неймовірну витримку, українці, вистояючи у важких боях, самі зазнаючи травм, контузій, більше переймаються, коли втрачають друзів і побратимів... Тож, потребують психологічної допомоги під час виконання бойових завдань та після повернення з війни.

Саме про психологічну підтримку українських захисників та запобігання розвитку у них посттравматичних станів сьогодні у столиці говорили під час розширеного засідання **Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України.**

Засідання відбулося в межах спільної реалізації заходів Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, під головуванням Прем'єр-міністра України Дениса Шмигала, за участю Міністра оборони України Олексія Резнікова та першої леді України Олени Зеленської.

Нагадаємо, саме Олені Зеленській належить ініціатива зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки українців «Ти як?».

— Міністерство оборони та Збройні Сили мають спільні напрацювання та досягнення з психологічного забезпечення військовослужбовців та членів їхніх сімей. Аналіз проведеної роботи та низка пілотних проєктів вказують на необхідність удосконалення Системи психологічної роботи у військах з імплементацією стандартизованих угод країн-членів НАТО як елемента Всеукраїнської програми ментального здоров'я, — зазначив Олексій Резніков під час засідання.

Начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майор Владислав Ключков розповів, що психологічна підтримка потрібна всім, хто брав участь у бойових діях на різних етапах виконання бойових завдань, а також після повернення з війни.

— Набутий досвід війни свідчить, що майже всі, хто бере участь у бойових діях, потребують і в подальшому тривалий час потребуватимуть психологічної допомоги на різних етапах виконання бойових завдань. І наслідки посттравматичних стресових розладів зростають у повоєнний час та навіть перевищують періоди активної фази бойових дій, — сказав генерал-майор Владислав Ключков.

Він зазначив, що враховуючи прогнозовані наслідки психотравматизації військовослужбовців, а також задля зменшення соціального напруження в суспільстві та набуття сумісності із партнерами, Міністерство оборони України та Генеральний штаб ЗС України

напрацювали пропозиції щодо створення цілісної багаторівневої **Системи психологічного відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей**.

— В основу Системи покладені доказові методи надання психологічної допомоги та сучасні принципи, визначені стандартизованими угодами країн-членів НАТО, — повідомив Ключков.

Одним з етапів реалізації **Системи психологічного відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей** є запобігання виникнення посттравматичних станів.

Основними запобіжниками розвитку посттравматичного розладу є:

- професійно-психологічний відбір;
- психологічна підготовка та підтримка;
- психологія відновлення.

Аудит ресурсів психологічної служби Збройних Сил України вказує на потреби:

— у розбудові власної інфраструктури (яка відсутня з 2014 року) — Центрів відновлення ментального здоров'я особового складу;

— удосконалення фахових компетенцій військових психологів за апробованими протоколами відновлення;

— розвиток матеріального забезпечення практичної роботи військових психологів.

Згідно із Системою психологічного відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей, цільова аудиторія проекту розподілена за трьома напрямками:

1. психологічне відновлення;
2. реінтеграційні заходи;
3. підвищення фахової компетенції психологів.

Серед основних компонентів щодо створення Системи відновлення особового складу визначають:

— розвиток багаторівневої системи психологічної допомоги особовому складу;

— розбудову інфраструктури психологічної служби, а саме: створення 5 Центрів відновлення ментального здоров'я та Центру реінтеграції звільнених осіб з умов ізоляції.

Передбачається впровадження багаторівневої системи психологічної допомоги, яка визначена у стандартизованих угодах країн НАТО: від надання допомоги **за принципом «рівний-рівному»** до передачі кваліфікованому психологу, а за потреби — направлення до медичного персоналу.

Заходи реінтеграції здійснюються в послідовності, визначеній Об'єднаною доктриною Альянсу з питань відновлення особового складу після перебування в умовах ізоляції.

Через заходи реінтеграції також проходять особи, звільнені з умов примусової ізоляції (полону), вимушеної — оточення, а також всі цивільні особи, які мали досвід спілкування або володіють чутливою інформацією про російських загарбників.

До поетапного впровадження проєкту увага зосереджується на наступних заходах:

- навчанні військових психологів;
- впроваджені позаштатних помічників психологів за принципом «рівний-рівному»;
- створенні проєктної команди у форматі постійно діючої міжвідомчої робочої групи;
- проведенні ефективної загальнодержавної інформаційної компанії про створення Системи.

— Планується, що у II півріччі поточного року програму психологічного відновлення пройдуть 10 тисяч військовослужбовців та членів їхніх сімей, на базі 6 центрів, та буде здійснено підготовку 100 військових психологів. У 2024 році передбачається відновлення 26 тисяч осіб, — повідомив Владислав Клочков. Він додав, що важливим є визначити потенційних суб'єктів як Центри відновлення ментального здоров'я та реінтеграції, які відповідатимуть типовим вимогам та критеріям щодо функціоналу, мають розвинуту власну інфраструктуру, підготовлений персонал.

Щодо навчання військових психологів начальник Управління зазначив, що загальна укомплектованість психологічної служби — 70%, навчальний процес з підготовки кадрів триває.

Реалізація проєкту дозволить:

- зберегти людський ресурс Сил оборони;
- підвищити спроможності психологічної служби ЗСУ;
- забезпечити повний цикл контролю бойового стресу;
- зменшити навантаження на медичну сферу;
- набути сумісність із партнерами країн-членів НАТО;
- здобути лідерську позицію держави щодо обміну досвідом.

Також впровадження Системи психологічного відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей сприятиме зміцненню довіри населення до військово-політичного керівництва, зниженню соціального напруження; превенції виникнення ПТСР, а також вихованню толерантного ставлення та поваги до учасників бойових дій.

Під час реалізації Системи планується поновити співпрацю з міжнародними партнерами, які спеціалізуються на психологічній реабілітації військовослужбовців та членів їхніх сімей, зокрема із об'єднаною агенцією відновлення персоналу Міністерства оборони США, психологічними службами та науковими установами збройних сил країн

Балтії, Ізраїльською коаліцією травми (ІТС), загонами контролю бойового та оперативного стресу (COSC) 30 медичної бригади США.

Водночас представники МОУ та ЗСУ передбачають виникнення певних ресурсних обмежень у процесі реалізації Системи психологічного відновлення, а саме — фінансові.

— Фінансування проєкту передбачає лише використання бюджетних коштів та фактично неможливість залучення донорської допомоги на психологічну підтримку військовослужбовців. Тож, створення цілісної системи психологічного відновлення військовослужбовців — завдання державного значення. Відновимо людину — людина відновить все, — зазначив генерал-лейтенант Владислав Ключков.

<https://dostupno.ua/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D0%B2%D1%96%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC/>

Психологічна допомога військовим

Підбірка організацій та ресурсів, куди можна звернутись за допомогою та бути вислуханим і прийнятим. Корисні посилання на проходження безоплатної реабілітації і перелік обов'язкових послуг, які має надати держава ветеранам та ветеранкам. [...]

Центр психологічного консультування Open Doors

Консультантів готували за американськими стандартами. Надають психологічну допомогу всім, хто її потребує. Для військовослужбовців і їх родин пропонують травмафокусовану терапію.

Записатися на першу сесію можна заповнивши форму на сайті, або зателефонувавши до офісу у робочий час (з понеділка по п'ятницю, 10:00-20:00): +38 097 750 22 57; +38 063 533 73 97. [...]

Molfa Hub: Психологічна допомога військовим

Це проєкт ГО «Асоціація ресурсної психології та психотерапії». Зараз працюють на 2 локаціях: у м.Київ та м.Переяслав. Проводять психологічні консультації, психотерапії та психологічну реабілітацію військовим та членам їх сімей. Співпрацюють з військовими частинами. Проводять тренінги по роботі з травматичним досвідом та активації ресурсного стану перед виконанням бойових завдань.

Військових, які потребують психологічної допомоги чи психологічного супроводу, просять звертатись у телеграм за номером +38 067 097 77 88. [...]

Нині в Україні під подвійним підпорядкуванням Міністерства ветеранів та МОЗ працюють Центри соціально-психологічної реабілітації. Вони надають кваліфіковану психологічну, соціальну, реабілітаційну та інформаційно-консультаційну допомогу ветеранам війни, учасникам антитерористичної операції та членам їх сімей. На сайті Міністерства у справах ветеранів України опублікували [Реєстр закладів психологічної реабілітації на 2023р.](#) В перелік увійшло 48 підприємств з усієї України.

Також рекомендуємо ознайомитись із [механізмом проведення психологічної реабілітації](#). У ньому описані вимоги до надавачів послуг, хто може залишити запит на реабілітацію та які підтверджуючі документи для цього потрібні.

Зверніть увагу на обов'язковий обсяг послуг із психологічної реабілітації, який мають надати за державної підтримки заклади, що увійшли в Реєстр. До нього входить:

- первинне психодіагностичне обстеження;
- визначення психологічної потреби;
- формування індивідуального плану психологічної реабілітації;
- визначення реабілітаційного прогнозу;
- надання психологічної допомоги стаціонарно або дистанційно;
- забезпечення психіатричного огляду;
- психологічна підтримка членів родини отримувача послуг;
- проведення необхідних психодіагностичних тестів та безпосередньої терапії;
- надання своєчасної невідкладної медичної допомоги у разі виникнення станів, що загрожують життю і виникли під час надання послуг із психологічної реабілітації.

Для консультацій з отримання психологічних послуг можна звернутись до експертної групи психологічної допомоги та оздоровлення Директорату реабілітації та медичного забезпечення Міністерства у справах ветеранів України, телефон для довідок: +380632302011, з понеділка по п'ятницю з 8.00 до 17.00.

<https://hromadske.ua/posts/yak-vijskovim-otrimati-kvalifikovanu-psihologichnu-dopomogu>

**Як військовим отримати кваліфіковану психологічну допомогу
31.05.2023**

Війна в Україні триває вже дев'ять років, українські військові та ветерани регулярно потребують професійної психологічної підтримки та реабілітації. Висвітлення цієї теми важливо, адже все більше військових чоловіків та жінок повертаються до цивільного життя — у багатьох

випадках через отримані травми та необхідність тривалого лікування, як фізичного, так і психологічного.

hromadske разом з «Доступно.УА» зробили підбірку організацій та ресурсів, які надають психологічну допомогу військовим. Також додали перелік обов'язкових послуг, які надає держава військовим та ветеранам, і корисні посилання, за якими можна звернутися для проходження безоплатної реабілітації.

- **[Фундація #ВАРТОЖИТИ](#)**

Лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких. Фундація надає безоплатні консультації, аби допомогти впоратися з емоціями та переживаннями у зв'язку із війною. До проекту залучені 55 психологів, які пройшли курс навчання від фахівців в Україні та Ізраїлі у межах програми MASHAV «Психосоціальна підтримка захисників та захисниць і їхніх родин».

Для отримання консультації телефонуйте на номер 5522 та обирайте 2.

Для абонентів українських мереж дзвінки безоплатні.

Графік роботи лінії: 11:00-19:00 з понеділка по п'ятницю.

- **[Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців](#)**

Проект створено командою Громадського руху «Жіноча Сила України» та функціонує за сприяння ЗСУ, Департаменту соціального та гуманітарного забезпечення Мініоборони та Нацгвардії України.

Служба надає психологічну допомогу військовим та їхнім родинам. Команда проекту працює з різними запитами: емоційні стани, тривожність, сімейні кризи, стресові ситуації. Окремо в проекті функціонує простір взаємопідтримки для дружин, матерів, сестер та коханих військовослужбовців.

Безкоштовна телефонна лінія 0 800 332 720 працює щодня з понеділка по неділю з 10:00 до 20:00.

Для родин військовослужбовців, які перебувають у Польщі, відкрита безкоштовна лінія за номером +48 226 022 512.

- **[Veteran Hub](#)**

Простір для ветеранів, ветеранок, їхніх близьких та дружніх до них ГО. За психологічною підтримкою до Veteran Hub можуть звернутися військові, ветерани та їх родини та близькі, захисники та захисниці НГУ, МВС, ТрО, Державної прикордонної служби, ДСНС, медики та добровольці.

Отримати психологічну підтримку можна за телефоном +38 067 348 28 68.

Також команда Veteran Hub створила онлайн-ресурс психоедукативних матеріалів **[«Це ОК»](#)**. На платформі можна оцінити свій психічний стан, дізнатися про різноманітні види психологічної підтримки та знайти поради, як гідно підтримати своїх близьких.

- [Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду](#)

Гаряча лінія кризової підтримки увійшла до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яку започаткувала Олена Зеленська. Допомагають ветеранам та ветеранкам, а також українцям, які потребують психологічної підтримки через воєнні дії.

Гаряча лінія працює цілодобово та безкоштовно, телефон: 0800 33 20 29.

- [Центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України «Лісова поляна»](#)

Центр психічного здоров'я та реабілітації для ветеранів та людей, які пережили полон і тортури. Для запису на реабілітацію телефонуйте за номером +38 073 450 60 00.

Зараз в Україні під підпорядкуванням Міністерства ветеранів та Міністерства охорони здоров'я також працюють Центри соціально-психологічної реабілітації. Вони надають кваліфіковану психологічну, соціальну, реабілітаційну та інформаційно-консультаційну допомогу ветеранам війни, учасникам антитерористичної операції та членам їх сімей. [...]

Матеріал підготовлено у партнерстві з «Доступно.UA» у межах проекту, що проводиться завдяки [Програмі реінтеграції ветеранів, яку реалізує IREX](#) за підтримки Державного департаменту США.

<https://novynarnia.com/2023/05/27/vijskovym-ta-yihnim-rodycham-proponuye-psyhologichnu-soczialnu-j-informacijnu-pidtrymku-zhinocha-syla/>

Військовим та їхнім родичам пропонує психологічну, соціальну й інформаційну підтримку “Жіноча сила”

27.05.2023

В Україні понад рік працює “Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців”. Психологи та консультанти допомагають воїнам та їхнім рідним впоратися з різними викликами, які з’являються під час війни та військової служби.

Цей проєкт був ініційований торік “Громадським рухом “Жіноча сила України”, який почав свою діяльність щодо підтримки сімей військових ще у 2014 році. Тепер “Жіноча сила України” знову закликає звертатися по підтримку – психологічну соціальну, інформаційну.

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців розпочала роботу в перші тижні повномасштабного вторгнення ворога 2022 року у відповідь на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. Зараз проєкт працює

у співпраці з ЗСУ, НГУ і Міноборони України, щоб підтримка військових та їхніх рідних була максимально фаховою та результативною.

Хто може звертатися?

- військовослужбовці;
- дружини, наречені, партнери військових;
- батьки та мами, сестри і брати захисників;
- інші родичі військовослужбовців.

Як отримати підтримку?

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців працює за трьома напрямками: телефонна лінія, групи підтримки, онлайн-консультації. Усі послуги — безоплатні.

1. Багатоканальний номер 0 800 332 720 працює щодня з 10:00 до 20:00 без вихідних. Усі дзвінки на території України — безоплатні. Спілкування — конфіденційне. Тут нададуть консультації та супровід із соціальних питань і психологічну підтримку. Проконсультуватися із спеціалістом можна також в Telegram @pidtrymka.in.ua.

2. Групи підтримки для дружин та окремо для матерів військовослужбовців **у форматі онлайн**. Це майданчик для спілкування жінок, які переживають схожі життєві виклики. Зустрічі відбуваються у супроводі психологів. Тут учасниці можуть покращити свій емоційний стан, навчитися, як підтримувати себе і свого військового, відчутти взаємопідтримку, отримати нові знайомства. Стати учасницею таких зустрічей можна за попередньою реєстрацією, заповнивши [анкету](#) на сайті www.pidtrymka.in.ua або зателефонувавши на лінію **0 800 332 720**.

3. Індивідуальну онлайн-консультацію фахівці надають, коли військовим або їхнім рідним потрібна глибша психологічна допомога, аніж та, яку можна отримати на телефонній лінії чи у групах підтримки.

З яких питань можна звертатися за соціальною консультацією?

- коли необхідно встановити контакт із військовою частиною;
- коли хочете з'ясувати, які пільги чи соціальні гарантії передбачені для родини військовослужбовця;
- якщо маєте питання щодо оформлення документів;
- у разі потреби роз'яснення про процедуру ротації, переведення та інші питання несення служби;
- якщо необхідно уточнити щодо оформлення відпустки чи лікування;
- якщо незрозуміло, що робити, коли ваші документи не приймають або на ваші запити не відповідають;
- коли потрібно з'ясувати, до кого звертатися, якщо родич на фронті і з ним тривалий час немає зв'язку;
- якщо незрозуміло, що робити, коли є підозри або підтвердження, що рідний військовий потрапив в полон.

За психоемоційною підтримкою можуть звертатися:

- військові, коли відчують, що вже складно витримувати існуюче емоційне навантаження або є потреба налагодити комунікацію з близькими;
- дружини, мами, наречені, сестри, партнери військових у разі емоційного виснаження від постійного хвилювання та тривоги за військового;
- рідні та друзі військових, які шукають способи підтримати військових, коли вони на фронті, у відпустці або на лікуванні;
- дружини, партнери військових, які шукають способи налагодження комунікації на відстані, коли помічають, що спілкування стало більш холодним і менш емоційним;
- родичі загиблих військових та військових, що вважаються зниклими безвісти або перебувають в полоні, які відчують погіршення самопочуття, емоційне виснаження від втрати чи невизначеності в очікуванні.

Консультанти “Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців” зорієнтують, що робити та як можна діяти саме у вашій ситуації, а також нададуть психологічну підтримку, щоб ви могли впоратися з викликами.

За понад рік роботи фахівці цього проекту опрацювали більше 3500 звернень від військових та їхніх рідних, а в групі підтримки зареєструвалися понад 900 дружин та матерів захисників. Команда продовжує працювати, щоб підтримувати тих, хто нас захищає, зазначає ГО “Громадський рух “Жіноча сила України”.

<https://golapristan-mrada.gov.ua/news/platforma-dopomogi-vryatovanim-2023-05-18>

Онлайн-платформа допомоги врятованим — безпечно, конфіденційно, безоплатно

**Психологічна допомога під час дії воєнного стану
18.05.2023**

Стартувала урядова комунікаційна кампанія на підтримку комплексної психологічної, юридичної, соціальної допомоги від держави для постраждалих від різного роду насильства під час війни.

Офіс Віцепрем'єрки спільно з Урядова уповноважена з гендерної політики запустили комунікаційну кампанію про сервіси комплексної підтримки для постраждалих від різного роду насильства, представлені на **[“ПЛАТФОРМІ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ”](#)**.

До розробки комунікаційних рішень долучилися психологи, юристи та експерти з соціальної допомоги.

Інформацію про перевірені сервіси допомоги можна знайти на **Платформі допомоги врятованим: www.help-platform.in.ua**

Комплексу допомоги можна отримати у Центрах допомоги врятованим, що створені за ініціативи Офісу Віцепрем'єрки, сприяння Урядова уповноважена з гендерної політики та підтримки Фонд Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine.

Тел.: 15-47

<https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/ptsr-i-ne-tilky-oznaky-koly-potribno-zvernutysya-za-psyhologichnoyu-dopomogoyu-vijskovym-pislyya-povernennya-dodomu/>

**ПТСР буде не у всіх, а головне для військового — прийняття: детальний розбір про психіку тих, хто був на фронті
04.04.2023**

Нині однією з найбільших проблем для українського суспільства постало питання психологічної реабілітації військових, які повернулися із фронту. Адже для нас це питання є новим, попри те, що війна триває з 2014 року: радянські стигми лише зараз потрохи відпускають українців, які досі вважали похід до психолога чимось на кшталт мітки про “ненормальність”.

Хтось наголошує про потребу прикладів, як от в Ізраїлі чи США, інші наполягають — варто напрацьовувати власну систему психологічного супроводу для військових, які пройшли бойові дії.

Офіцер Центру морально-психологічної підтримки сил територіальної оборони ЗС України на псевдо Доцент у телемарафоні Єдині новини розповів Яні Брензей, як українські військові отримують психологічну допомогу та що потрібно знати близьким захисників, які повернулися з фронту.

Військовий каже: на плечі їхнього центру покладена мета допомагати, підтримувати українських військових. Центр морально-психологічної підтримки сил ТрО ЗСУ приїздить туди, де дислокується той чи інший підрозділ.

Також він наголошує, що якщо ти військовий і відчуваєш, що потребуєш фахової допомоги, але не знаєш, до кого та куди звертатися, можеш почати із лінії кризової допомоги при Мінветеранів.

Звертатися можна за номером: 0 800 33 20 29.

Попри те, що багато бійців досі скептично ставляться до психологічної допомоги, насправді більшість з них змінює думку після першої сесії психологічної роботи, — каже Доцент.

Які психологічні проблеми можуть чекати на військового?

Офіцер Центру морально-психологічної підтримки сил територіальної оборони ЗСУ каже, що найчастіші скарги серед військових — пригніченість, тривожність.

— Зараз популярним стає поняття резилієнс — тобто опір, пружність. От у військових важливо це розвивати, аби сподівання, надія — те, що важливе, — допомагали витримувати цей стрес.

Натомість також існує ризик, що й така резильєнтність не зможе повністю тримати на собі мотивацію воювати. Наприклад саме для тих, хто пішов у ТрО на початку війни: ці чоловіки та жінки планували обороняти своє місто, мали уявлення, що велике вторгнення триватиме не довго.

Зараз же більшість цих військових боронить цілу країну, далеко від власного дому. У багатьох немає картинки майбутнього.

Прийняти невизначеність — це найважливіше для військового. Прийняти те, що робиш у тому місці, де зараз перебуваєш, — каже Доцент.

Так само допомагає й розуміння того, що нам потрібно перемогти спільного ворога. А ще варто нагадувати собі, чому у перші дні повномасштабного вторгнення така велика кількість добровольців пішли на цю війну, покинувши вдома все, що мали.

Ознаки того, що потрібно звернутися за психологічною підтримкою

- Тривалий пригнічений стан;
- Відсутність бажання спілкування;
- Тривожність;
- Відсутність апетиту або постійне бажання щось їсти;
- Компульсивні думки;
- Агресивність.

Доцент каже: у таких випадках важливо стежити і за собою, і за побратимами та посестрами, адже інколи людина може не помічати свого стану.

— Допомагають у таких ситуаціях гумор та підтримка, а ще різноманітні практики самозаспокоєння та контролю емоцій, за які військові завжди вдячні.

Що таке ПТСР та чому зараз він не проявився?

— Посттравматичний стресовий розлад психіки здатен проявитися саме тоді, коли стресовий чинник подолано, — зазначає Доцент. Зараз же більшість військових продовжують перебувати у стресових ситуаціях, а отже психіка налаштована на подолання джерела стресу.

Люди на війні відгороджуються, це нормальна реакція психіки на ненормальні події. Тож не дивно, що зараз військові можуть не повною мірою зреагувати на смерть побратима. Але повне відчуття втрати може наздогнати уже в мирному житті.

З приводу ПТСР існує багато залякувань. Насправді не всі військові матимуть ПТСР, а ті, що мають, часто знаходять сили подолати його самостійно. Лише частині з них потрібна буде фахова допомога.

Як підтримати того, хто повернувся з війни?

Офіцер Центру морально-психологічної підтримки наголошує, що всім військовим потрібно буде пройти адаптацію до мирного життя. На це може піти час, адже такою, якою була їхня буденність до 24 лютого, вона вже не стане.

— Треба, в першу чергу, не заважати адаптовуватися до нових реалій і всіяко підтримувати, — радить Доцент. — Потрібно допомагати в тому, в чому людина починає проявляти інтерес і ні в якому разі не знецінювати ці пориви.

Адже процес повернення з фронту є тривалим: бо можна повернутися тілом, але не розумом. Підтримку має проявляти все, що оточує тепер вже ветерана війни: держава, роботодавець, сім'я, друзі.

Важливо проявити розуміння і прийняття того, що людина змінилася. Що вона проявляє ті емоції, яких раніше не було, або навпаки.

<https://kp.ua/ua/life/a668030-psikhoterapevt-pro-vijskovikh-najstrashnishe-pochinajetsja-cherez-pivroku-pislja-frontu>

**Психотерапевт про військових: Найстрашніше починається через пів року після повернення з фронту
21.04.2023**

Повернення військовослужбовців із фронту живими та неушкодженими... Про це, окрім перемоги, сьогодні мріють в українських родинах. Але через якийсь час родичі та друзі перестають впізнавати своїх близьких. Пережитий на війні стрес має важкі наслідки. Самостійно розбиратися з ними - завдання, на жаль, практично не здійсненне. І є вихід - піти до психолога чи психотерапевта. Щоправда, переконати зробити це - завдання набагато складніше, ніж може здатися.

З якими проблемами стикаються військові після повернення з фронту, як їм допомогти і як поводитися з ними близьким, КР.УА розповів психоаналітик, практикуючий психотерапевт Дмитро Різниченко. Дмитро сам був добровольцем в АТО у 2014-2016 роках, потім закінчив Міжнародний інститут глибинної психології, щоб допомагати іншим бійцям.

Допомоги психолога потребують всі українці

- З якими скаргами найчастіше звертаються військові?

- Зазвичай вони не скаржаться. Вони дуже погано формулюють свої запити та потреби. Навіть ті, хто явно потребує допомоги і кому наполегливо пропонують контакти психотерапевта – не передзвонюють.

- Як близьким переконати їх звернутися до психолога, якщо проблеми є очевидними?

- Щоб людина розуміла, що з нею відбувається і що з цим можна щось зробити - треба мати певну поінформованість. А хлопці зазвичай цього не знають. Я сам після повернення з фронту пішов до психолога тільки тоді, коли мені вже, насправді, втрачати не було чого, і було байдуже, до кого звертатися – до бабці, знахаря чи медика. Однак пішов до психолога. Наразі є різноманітна безкоштовна допомога для бійців – приватна, державна, грантова. Але для цього потрібно мати бажання звернутись.

- З якими психологічними проблемами ви особисто зіткнулися після повернення з фронту?

- Повернувшись із війни, людина відчуває, що в тому житті, яке в нього було до війни, йому вже немає місця. Його місце – там, на фронті, а тут – це ніби не його життя. І він починає буквально втрачати себе. У всіх дуже різні історії, але всі зводяться до одного – було життя, і начебто ось воно, але ніби не справжнє. Щоб відчути себе знову тим, ким був, треба докласти багато зусиль, а сил на це зазвичай уже немає.

- Чому успішні люди після війни не можуть реалізуватися, повернутися до колишнього життя?

- Все дуже залежить від оточення та особистих якостей. Якщо у людини любляче оточення, є друзі та підтримка, то їм психолог може і не знадобитися. Вони знають, де їхнє місце і хто вони. Новий досвід можна засвоїти, переварити - і знову жити, якщо люди, що люблять його, допомагають.

Але зазвичай люди нещасні, у всіх сімейні проблеми, які були і до війни - з матерями, з батьками, з квартирами, дітьми. Звичайне, загалом, життя. І всі ці проблеми знову звалюються на людину, а вирішувати їх немає можливості, сил чи натхнення. І сім'ї розвалюються, стосунки руйнуються, проблеми накопичуються.

- Ви кажете, що допомоги психолога потребують не всі, хто повернувся з фронту...

- Я особисто впевнений, що психологічної допомоги потребують взагалі всі люди, а українці – особливо. І так було ще до повномасштабної війни. Чи може людина більш-менш впоратися сама у критичних випадках? Якщо є любляча сім'я, батьки, друзі, робота - ті визначальні чинники, які дають людині знайти своє місце в суспільстві, і вона потрібна - вона цілком може впоратися навіть із найжахливішим досвідом. Можна також скористатися тими опціями, які пропонує держава – відпустка на курорт, військовий санаторій, лікувальні госпіталі. Якщо використовувати все це і якщо є підтримка, людина може впоратися. Але це в ідеалі. Зазвичай у людей так не буває.

- Любляча сім'я – це запорука успішного подолання проблем після повернення з війни?

- Це не запорука, але дуже важлива умова. Люди різні, і душевні сили у людей різні. Хтось може сам вигребти в найжахливіших умовах, а хтось навіть в ідеальних може занурюватись і тонути.

- Який час, проведений на фронті, можна вважати безпечним для психіки, а який термін є критичним?

- Критичного періоду немає. Чесно кажучи, щоб не травмувати психіку, людям взагалі не треба бути на фронті. Немає періоду, який може бути безпечним. Зустріч зі смертельною небезпекою у будь-якому випадку може бути травматичною. Навіть одного дня, проведеного у пеклі, достатньо, щоб з'явилися наслідки. І є втома від постійних бойових дій.

- Як близьким поводитися з бійцями вдома, коли вони повернулися з війни? Відволікати, розважати чи дати спокій, поки самі не заговорять?

- Тут немає конкретних порад. Ніхто не знає, що стане для людини тригером. Навіть у вашому запитанні відчувається переляк: ось повернувся чоловік із жаху, і він ніби є джерелом цього жаху, і не ясно, як із цією «бомбою» поводитися.

А людина отримала досвід, який не вміщується у його розумінні світу. Він бачив і відчував щось, що раніше не міг собі уявити, що перевертає його уявлення про себе, своє місце у світі. Щоб він міг цей досвід прийняти, треба щоб його хтось прийняв з усім цим досвідом. Щоб на нього дивилися як на нормального, і тоді він почне сам себе так сприймати і розуміти, що з цим можна жити.

- Військові, які іноді отримали такий досвід, у мирному житті можуть становити загрозу – у них з'являється агресія, неадекватна поведінка...

- Так, таке трапляється часто. Але для запобігання таким наслідкам із 2014 року українське суспільство дуже багато зробило. Є ветеранські спілки взаємодопомоги, є ветеранські хаби, звідки бригади людей виїжджають на такі випадки. Є психологічні служби, системи підтримки – це все є. І якщо із людиною насправді починає відбуватися щось дивне та небезпечне, коли його реакції не відповідають адеквату – є до кого звернутися. І рідним непогано знати такі контакти заздалегідь. Але поінформованість серед населення про це невелика, і довіри також мало.

- Проблеми бійців АТО та учасників повномасштабної війни чимось відрізняються?

- Ні, проблеми солдатів у всьому завжди однакові, після всіх воєн та за всіх часів. Ветерани в'єтнамської, афганської, АТО та нинішньої війни – однакові. Солдати всіх війн схожі.

- З якими найгіршими наслідками для психіки стикаються військові?

- Самогубства, злочини, алкоголізм – все як завжди.

- Психіка тих, хто служить не біля самої лінії фронту, і тих, хто, наприклад, у Бахмуті, страждає по-різному?

- Безперечно, ті, хто не бачив смерть безпосередньо, не в такій зоні ризику.

- Що дається взнаки гірше – бачити смерть чи самому бути пораненим?

- Це все, насправді, одна психологічна травма – відчуття втрати безпеки світу. Якщо у нас було більш-менш нормальне дитинство, то ми живемо з відчуттям, що певним чином ми – головні герої якогось фільму. А з головним героєм нічого не повинно статися.

Ми маємо відчуття, що світ загалом нас береже, є якась ірраціональна впевненість. А людина, яка бачила віч-на-віч смерть, коли на його очах хтось гине або його калічить, втрачає це почуття безпеки. Усі переживають це однаково – і жертви автокатастроф, і жертви згвалтувань, для яких світ стає небезпечним, і таким буде тепер завжди. Повернути це назад неможливо. Але можна навчитися у цьому небезпечному світі жити. У цьому полягає завдання психотерапії.

Якщо у нас було більш-менш нормальне дитинство, то ми живемо з відчуттям, що ми - головні герої якогось фільму. А з головним героєм нічого не трапиться

- Чи потрібно жаліти бійців, які фізично постраждали, втратили, наприклад, ногу, треба допомагати чи вони повинні самі навчитися жити по-іншому?

– Все залежить від конкретної людини. Знав людей, які, коли їм відірвало ноги, реагували так: «Ну й гаразд, переживемо!». А знав і таких, яких значно менше покалічило, але це так змінило їхній душевний стан, що вони не знали, як далі жити.

Близьким треба приймати їх із усім цим. Люди ж загалом бояться війни, смерті та людей, які бачили смерть, бо з цим не хочеться перетинатися. Важко знайти в собі сили сприймати людину, яка принесла із собою відчуття смерті.

Тяжко взагалі сприйняти це відчуття самому. Якщо людина може сприйняти все - це добре. Але вимагати цього від людей також не можна.

Людина під час небезпеки регресує до дитини. Солдати, які під обстрілами кричать "мамо!" – це не метафора, це реальність. Допомога – це перше, що шукає будь-яка людина, коли їй загрожує небезпека. Впадаючи в безпорадність від жаху, кого вона потребує? Звичайно, маму чи когось, хто замінює маму. Але де знайдеш таку «маму» для кожного...

- Про що точно не варто запитувати у військових? Чи краще взагалі не говорити про війну?

- А як можна вберегти людину від тригерів про війну, якщо війна вже стільки років іде? Її не обминеш. Думаю, навпаки, треба показувати готовність почути від нього все, що у нього на душі.

- Чи є якісь правила, чого варто уникати вдома – криків, гучних звуків?

- Ви хочете якусь конкретну інструкцію для близьких? А її ж насправді немає. Я пам'ятаю, коли після повернення з фронту ходив містом, і десь двигун у машині «стрільне» – я вже смикався, не знаючи, куди себе подіти. Але як можна убезпечити себе від цього?

Тривога – це постійна готовність. Джерела страху вже немає, але відчуття, що треба бути готовим до його появи будь-якої миті, - є. Ця тривога, власне, і захищає від психологічної травми: якщо удар трапився несподівано, ти отримуєш травму, а якщо ти весь час чекаєш - несподіванки не буде. Але ця тривога буквально вимотує, знищує людину, тому що на неї йде дуже багато сил.

Держава та волонтерські ініціативи відправляють бійців до Карпат чи Затоки, де все зроблено якраз для того, щоб людина, яка постійно перебуває в напрузі, змогла розслабитися, послухати морські хвилі, подивитися на гори і відчутти, що їй хоча б у цей момент нічого не загрожує.

Але я не уявляю, як можна створити такі стерильні умови, абсолютно безпечні вдома.

- Які ознаки вказують рідним на очевидні проблеми, з якими треба звертатися до фахівця?

- Посттравматичний стресовий розлад може проявлятися по-різному – у великій тривозі, депресії, алкоголі чи різних речах, дивній поведінці. Я б кожного після війни відправляв до фахівця – просто поговорити, навіть якщо людина не дуже хоче. Важко назвати конкретні ознаки, тому що в сім'ях часом і неадекватну поведінку коханих сприймають як норму, у кожного своє уявлення про нормальне. Часто навіть абсолютно асоціальна поведінка сприймається як «нічого, переживемо, перетерпимо – він завжди була трохи дивним».

- «Просто поговорити» означає розмову про війну та пережите чи на будь-яку тему?

- Фахівець має більше слухати, ніж говорити. Якщо в людини болить душа, вона про це скаже. Усі мають потребу виговоритися. Але я не вірю, що це можна почути за один раз. Дуже часто люди закриваються і кажуть: "Все ок!". Дуже часто після повернення почуваються чудово – їх зустріли, їм раді, є перспективи. Форму зняв – і все буде непогано. А проблеми починаються потім – через пів року, рік чи більше, коли ніяк не можеш повернутися в це життя, і щодня після пробудження не розумієш, що ти тут робиш і чому ти не там, чому загинули хлопці... Нове життя перетворюється на рутину, а відчуття, що в цьому житті людині місця немає, воно з тобою весь час, воно накопичується. І тоді починаються справжні проблеми. А через рік із людиною вже ні в кого немає бажання возитися. Ось тоді починається найстрашніше.

<https://nakipelo.ua/psykholohichna-dopomoha-vijskovym-vazhlyva-iaak-nakladannia-turniketu-pro-stan-novobranciv-bijtsiv-i-veteraniv>

Психологічна допомога військовим важлива, як накладання турнікету: про стан новобранців, бійців і ветеранів
29.04.2023

«Не варто чекати з фронту ту саму людину, якою вона туди пішла», — це слова Світлани Теодорович, волонтерки лінії психологічної підтримки всеукраїнського кол-центру «Варто Жити».

Фахівці проєкту велику увагу приділяють тому, щоб переконати військових: робота з психотерапевтом — це не ганебно, не соромно і не робить людину слабкою.

Волонтери і психологи наголошують: на передовій надавати першу психологічну допомогу так само важливо, як і, наприклад, накладати турнікет на поранену частину тіла. Зарадити одразу, аби потім психіку відновити. Можна допомагати собі самотійно; втім, це можуть робити одиниці: люди, які мають високий ступінь самоорганізації.

Стан добровольця та самодопомога

Психологиня Євгенія Ширяєва на початку повномасштабного вторгнення багато працювала з добровольцями, які за покликом серця пішли захищати своє місто та країну. Попри те, що рішення ухвалювались зважено, а рівень мотивації був надвисоким — тривога, страх, злість і розпач мали місце у кожному випадку.

«Багато бійців переконують, що з ними усе добре, допомога не потрібна, що самі впораються. Та насправді допомога потрібна кожному з них. Звісно, примусити спілкуватися проти волі — не є терапевтичним, але якщо людина погоджується хоча б просто поговорити, уже добре. У мене було два випадки з сотні, коли борець відмовився від спілкування, але загалом хлопці раділи, що їм випала така можливість.

Існують дієві інструменти для самодопомоги, самостабілізації, керування емоційним станом під час стресових ситуацій. Людині треба показати й пояснити, що робити в умовах стресу, аби вона могла самотійно виконувати ці вправи», — каже Євгенія.

Психологи у війську

Офіційно за кожною бригадою має бути закріплена група морально-психологічного забезпечення, у частинах — групи контролю бойового стресу, а у кожній роті є заступник командира з морально-психологічного забезпечення. Проте військові, з якими ми спілкувалися, готуючи матеріал, розповіли, що на цій посаді може бути хто завгодно, навіть особа з поверхневими знаннями у галузі психології. Максимум, що вона може запропонувати, — пройти тести, поклопотати щодо відправки на

відпочинок. Часто буває ситуація, що хочеться поговорити, та немає з ким. [...]

Чи всім потрібна допомога

Психологиня Євгенія Ширяєва переконана: навіть дуже вмотивованій людині потрібна психологічна підтримка. Адже стати добровольцем — це ніби пірнути в невідомість.

«Звичний світ руйнується, майбутнє незрозуміле, немає змоги щось прогнозувати. Люди вже не зовсім належать собі. Багато хлопців упевнено казали, що страху немає, є рішучість та впевненість у правильності вибору. Але вони хотіли якось підготуватися, якщо страх з'явиться, хотіли почути щось, що допомогло б їм вижити у воєнних реаліях. На жаль, у нас на державному рівні немає для новобранців обов'язкової психологічної підтримки. Проте є багато волонтерських ініціатив, які працюють з військовими. Вважаю, такої роботи повинно бути більше», — упевнена Євгенія. [...]

Наслідки відсутності психологічної підтримки

Постійне напруження впливає на організм як на психологічному, так і на фізичному рівні. Починаються розлади сну та харчової поведінки, коливається тиск, йде навантаження на серцево-судинну систему. Людина може поводитись агресивно або замикатися в собі, у неї розсіюється увага, ускладнюються процеси мислення тощо.

Психологиня Євгенія Ширяєва використовує практики, що допомагають перемикатися з тривожних думок на своє тіло, заземлюють і дають змогу відчувати стан «тут і зараз».

«Це обов'язково робити, аби психіка не “забула”, як це: бути у спокої та стабільності. Якщо ми звертаємо увагу на те, що зараз відбувається з нашим тілом, можемо більш свідомо бути в цих процесах. Тому я насамперед навчаю хлопців дихати й уповільнюватися, а потім вже діяти згідно з ситуацією», — каже Євгенія.

Поради рідним бійців

Близьким військових теж нелегко, їхні емоції можна зрозуміти. Боець переживає за рідних, і навпаки — утворюється цикл взаємотривожності. Євгенія Ширяєва наголошує, що родинам важливо бути чесними, казати про почуття, висловлювати підтримку, ділитися думками. Варто розуміти, що у військових немає різноманіття на службі, як у цивільному житті, і шляхом спілкування з сім'єю вони мають змогу «доторкнутися» до нормального життя. Тож важливо ділитися тим, що відбувається вдома.

Водночас близьким бійців треба слідкувати за своїм емоційним станом, аби не навантажувати власними страхами та панікою людину, яка знаходиться у зоні бойових дій. Варто бути щирими, ділитися любов'ю та прийняттям.

«Я не раджу уникати будь-яких тем у розмовах з військовими, їм потрібно підтримувати зв'язок з мирним життям, аби реабілітація була

більш вдалою. Але треба слухати, що саме каже людина, як вона відноситься до певної теми, як реагує. На різних людей травма впливає по-різному, і ми маємо бути уважними», — зазначає психологиня.

Що слід врахувати цивільним

Нам як суспільству треба чітко усвідомлювати, що ми не житимемо тим життям, яке мали до початку широкомасштабного вторгнення. Цивільним потрібно мати такт і терпіння. Звісно, нікому не можна порушувати ваших особистих кордонів, та варто враховувати, якого масштабу емоційна напруга нині у наших захисників і захисниць.

«Вони вже повертаються. Є багато людей, які отримали поранення, несумісні з подальшим продовженням служби. Зараз вони повертаються, і будуть повертатися, це масово тепер....»

Ми маємо бути готові, що вони будуть голосно розмовляти. Що вони не будуть зручними. Ті люди, які воювали, вони дуже відрізняються від тих, хто не воював. Але ми будемо мати мир, і тому наше завдання — до них ставитися з повагою. Не з жалістю, не починати плакати або обіймати кожного військового. Знову ж таки, такт і кордони — але з повагою та з розумінням», — наголошує Ірина Маркевич.

На думку Ірини, кожна людина в тилу має готувати себе до життя в новому суспільстві. До 2022 року в Україні нараховувалося приблизно 300 тисяч людей із бойовим досвідом. Зараз цифра збільшилась мінімум втричі.

<https://horodok.city/articles/281607/vin-povernuvsyia-inshoyu-lyudynoyu-z-chim-zishtovhuyutsya-vijskovi-ta-ihni-rodini-pislya-povernennya-dodomu>

«Він повернувся іншою людиною». З чим зіштовхуються військові та їхні родини після повернення додому

Від початку повномасштабної війни до українського війська, як повідомив міністр оборони України Олексій Резніков під час конференції Forbes, пішли служити близько мільйона людей. Їм довелося на невизначений час покинути цивільне життя заради захисту держави від російських військ.

Та чи готується держава до того, що з часом військові повертатимуться назад до свого колись звичного життя, до роботи та сімей? Адже перше, чого потребує значна частина військових — це психологічна допомога. [...]

Оксана Бризгунова, клінічна психологиня відділення фізичної реабілітації.

Клінічна психологиня відділення фізичної реабілітації одного із медзакладів України Оксана Бризгунова, підтверджує, що військовослужбовці, які тривалий час перебували в зоні бойових дій, повертаючись додому, можуть здаватися рідним нібито іншими. Це може проявлятися в їхній поведінці, емоційному стані, спілкуванні.

— Усе залежить від психологічного стану військового. Військовослужбовці можуть перебувати у стані гострої реакції на стрес, яка триває від 2 днів до 4 тижнів, так і у стані посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що триває від кількох тижнів до 6 місяців. А за відсутності належної психологічної допомоги та постійному перебуванні у стані хронічного стресу ПТСР може тривати і декілька років.

Базовими симптомами, з якими військовослужбовці найчастіше звертаються за допомогою до психологині є: надмірне збудження, безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірна настороженість. Також — стани уникнення або емоційне заціпеніння: військовослужбовець може уникати певних місць, думок, проявів почуттів або небажання говорити про військові події, проявляти обмежені емоції, втрату інтересу до звичайної діяльності, відчувати відстороненість від інших. Проявляються і розлади сну, частий головний біль, запаморочення, втрата апетиту, порушення координації рухів, прискорене серцебиття та нерівність дихання тощо. Такі реакції та стани обумовлені як наявністю у більшості випадків черепно-мозкової контузії, так і пережитими психічними травмами, пояснює Оксана Бризгунова. [...]

Частими симптомами ПТСР також є — нав'язливі спогади, що виникають без бажання самої людини і супроводжуються сильним емоційним дистресом — станом, у якому рівень нашого стресу стає настільки сильним і хронічним, що ми вже не можемо впоратися зі своєю звичайною життєдіяльністю. Також — повторне переживання у вигляді флешбеків — раптові, мимовільні рецидивуючі стани, ніби людина буквально бачить, чує чи відчуває подію як у реальності.

«У цей момент ваша близька людина від декількох секунд до хвилини може стати відстороненою, дивитися в одну точку, не чути, що ви їй говорите, проявляти загальмованість. Прояви таких симптомів є цілком природними реакціями нашої психіки на хронічний стрес. Головна задача близьких у такі моменти — показати свою підтримку, адже, дійсно, більшість військовослужбовців не пам'ятають, що з ними відбувалося під час сну та зміст сновидінь. Дізнаючись про свою поведінку, чоловік може навіть відчувати почуття провини та відреагувати по різному: ще більше ізолюватися або проявити агресію — все залежить від психоемоційного стану бійця». [...]

Психологиня розповідає, що часто трапляється так, що зміни у поведінці та станах військовослужбовця можуть мати хвилеподібний

характер. Періоди агресивності та роздратування змінюються турботою та теплотою у взаємовідносинах. Усе залежить від інтенсивності та часу перебування у зоні бойових дій, психоемоційного та соматичного стану, особливостей процесу адаптації до цивільних умов перебування, внутрішніх ресурсів військовослужбовця та його здатності до стосунків у даний час.

«У такі складні періоди, важливо зберігати довіру один до одного, намагатися бути опорою для партнера, жінкам більше говорити про свої почуття та від свого імені: «Я тебе розумію», «Мені зараз дуже важко», «Я почуваюсь ніяково коли...», «Я відчуваю страх, біль, смуток...». Важливо не переходити у звинувачення чоловіка, образи. Більше говорити про хороше, згадувати теплі моменти сімейного життя, мінімізувати обговорення тем, які можуть призвести до конфлікту, бути щирими», — каже Оксана Бризгунова. [...]

Психологиня Оксана Бризгунова зазначає, що людина під час переживання травми втрачає особистісну цілісність, вона не завжди може відповісти на питання «Хто Я?». Зрозумілим є те, що до військової служби людина мала певну самосвідомість, розуміла, які соціальні ролі вона виконує і для чого.

«Участь у бойових діях змінює вектор самосприйняття. Задля виживання та захисту найголовнішою роллю стає роль «воїна», насамперед, це про волю, мужність, силу духу, при цьому — агресивність, інколи жорстокість, емоційну холодність. Швидко переключитися з однієї ролі на іншу є дуже складним процесом». Тому часто трапляються випадки домашнього насилля, що врешті-решт прихводить до розпаду сім'ї.

Загалом ця проблема перед українським суспільством постала ще у 2014 році. Тоді Волинська обласна правозахисна громадська організація «Асоціація місцевого розвитку «Велес», яку очолив національний експерт Віктор Вальчук, реалізовувала проєкт «Попередження домашнього насильства в сім'ях учасників антитерористичної операції».

Віктор Вальчук, тренер по запобіганню та протидії домашньому, гендерно зумовленому насильству та протидії торгівлі людьми, радник міністра соціальної політики України

— Ми працювали не тільки з військовими, але й з членами їх родин, — розповідає Віктор Вальчук, тренер по запобіганню та протидії домашньому, гендерно зумовленому насильству та протидії торгівлі людьми, радник міністра соціальної політики України. — Ми намагалися допомогти родинам вирішити психологічні проблеми, подолати алкогольну залежність, що, на жаль, є частим явищем серед травмованих війною бійців. Багато зусиль доклали до того, щоб колишні військові знайшли себе у мирному житті, наприклад — відкрили приватну справу.

Ми пересвідчилися, що це дуже кропітка і непроста робота. Але вона необхідна.

Віктор Вальчук підкреслює, що підхід до даної проблеми повинен бути комплексним, із залученням групи різних спеціалістів — лікарів, психологів, юристів, консультантів різних напрямків. І діяти потрібно негайно.

— Ми вже не встигаємо. Ми втрачаємо дорогоцінний час, який мали б використати на розробку програм реабілітації та підтримки ветеранів війни та їх сімей, побудову системи відповідних закладів і навчання спеціалістів. Тому вважаю, що цю тему необхідно витягувати із тіні, висвітлювати її у ЗМІ та привертати до неї увагу суспільства і влади.

Варто зазначити, що команда професійних досвідчених психологів всеукраїнської лінії кол-центру #ВАРТОЖИТИ надає безкоштовні консультації військовим та їх близьким, аби допомогти впоратися з емоціями та переживаннями у зв'язку із повномасштабною війною.

Дзвінки на лінію 5522

безкоштовні для абонентів оператора Київстар, Vodafone, lifecell.

Безкоштовна гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду Мінветеранів

- **0800 33 20 29** (цілодобово) або на сайті Фонду зі смартфона — veteranfund.com.ua

ГО «Центр підтримки АТЛАНТ»

надає морально-психологічну підтримку військовослужбовцям, їхнім родинам, тимчасово переселеним особам та постраждалим від російської агресії (безкоштовні психологічні консультації для військових та їхніх родин).

- **+38063 240-14-61**
- **+38096 501-58-80**

Для запису на онлайн-консультацію з нашими психологами треба заповнити анкету у Telegram — [Atlant_SC_bot](https://t.me/Atlant_SC_bot) — або за назвою у Атлант

Гаряча лінія психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей

- **0 800 505 085** — цілодобово

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців

- **0 800 322 720** (безкоштовне конфіденційне з'єднання)

<https://incentre.zp.ua/yak-zaporizki-volontery-dopomagayut-vijskovym-povernutysya-do-cyvilnogo-zhyttya/>

Як запорізькі волонтери допомагають військовим повернутися до цивільного життя

04.04.2023

...Як не нашкодити під час спілкування із військовим, що повертається до цивільного життя, чому психологічна підтримка важлива та чи бере участь держава в адаптації бійців до мирного життя – у матеріалі “Запорізького центру розслідувань”.

Допомогли знайти відповіді на важливі питання координатор по Запоріжжю ГО “Центр підтримки Атлант” Андрій Непомнящий та волонтерка й психологиня Олеся Єсіна.

МИ ВСІ ІЗ ЦИМ СТИКАЄМОСЯ

(А. Н.) — Чим ми займаємося? Роз’яснюємо, пояснюємо, хто такі військові, чому вони змінюються, що змінює їхні світосприйняття і які вони повертаються додому до своїх близьких і як спілкуватися, як до них відноситись і як допомогти їм повернутися в цивільне життя. Це один з напрямків нашої організації.

У нас є професійні психологи з багаторічним стажем, є дружини військовослужбовців, котрі безпосередньо до цього відносяться і розуміють, як це. Але все ж більшість наших волонтерів – це професіонали, люди, які продовжують саме удосконалити себе. Багато хто з них навчається на магістратурі зараз у Запоріжжі на фахових спеціальностях.

Це дуже важливий запит для нашого суспільства наразі, тому що всі ми з цим стикаємося, а тим паче наш регіон.

Пан Андрій розповідає, що саме у Запоріжжі військовослужбовці перебувають, так би мовити, “транзитом” перед довготривалою реабілітацією в інших містах України.

— З першого січня вступив в дію закон Про безоплатну психологічну допомогу військовослужбовцям, ветеранам, членам їхніх родин. Відкривається і акредитується ще багато лікувальних закладів на цей напрямок. Тому держава буде на це звертати увагу, тому що це дуже актуальне зараз питання, – пояснює Андрій Непомнящий.

НЕ МОЖУ ДОПУСТИТИ ВВАЖАТИ СЕБЕ ПСИХІЧНО НЕЗДОРОВИМ

Психологиня Олеся Єсіна розповідає про ставлення військових до психологічної допомоги:

— Все залежить від людини, його власного ставлення до його проблем, до психологів. І як до цього спочатку він підходить. Тобто дехто розуміє, що психолог – це лише людина, з якою ти спілкуєшся, яка може допомогти виговоритися, задати правильний тон. А хтось психолога вже сприймає як психіатра, а психіатр значить “я не здоровий”. Мовляв, я не можу допустити самого себе вважати психічно нездоровим. От звернення до психолога іноді розглядають як слабкість. І людина, яка пройшла пекло на передовій, думає: ну як це я слабкий, і як це я звернувся до когось за допомогою. Я з цим впорався, а з собою я не можу впоратися? Оце такий прям стереотипний стереотип щодо допомоги психологів. І найперше, що ми можемо робити, це така просвітницька діяльність. [...]

КАША = ПРИЛІТ

Чому будь-яка буденна річ може стати тригером для військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій, та як рідним та друзям реагувати – розповідає Андрій Непомнящий:

— Хлопці з різних професій пішли захищати Батьківщину, і там їх навчили правилам виживання. Ну і ці правила – вони закарбовуються у них. Вони необхідні для того, щоб вижити в бою, щоб не загинули побратими та посестри. І з цим всім досвідом вони повертаються додому і не можуть розрізнити одне та інше.

І ми дружинам розповідаємо: якщо повернувся чоловік додому, і ви подаєте йому тарілку каші, яку він колись полюбляв. І ось він дивиться на неї і в тунельний синдром впадає. Бо він, наприклад, згадав, що він таку ж кашу їв на передовій, і тут був приліт і хлопці загинули чи ще щось. Тому треба на це адекватно реагувати. Для того, щоб він повернувся, потрібен час і за допомогою сім'ї, дружини та мрії рідних він так тільки зможе повернутись.

Чому важливо допомагати військовослужбовцям адаптуватися – доповнює Олеся:

— Звісно, що розуміння стовідсоткового не буде, тому що, крім побратимів, військового ніхто не зможе зрозуміти, тим більш цивільна особа. Але навчити ставитись з увагою, турботою і ставитися з розумінням до їх змін, вміти потерпіти, почекати, зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки такої поведінки. То тут це максимум, що ми можемо зробити.

На одному з наших семінарів жінка вийшла і каже: “Ви знаєте, якби ця інформація потрапила до мене раніше, я б багатьох помилок unikнула. Тому що те, що ви казали, не можна робити, я якраз робила”. Тобто ми цими правилами спілкування запобігаємо тому, що людина військова відчуває себе в цьому світі інакшою, не підходящою вже для цього світу, ненормальною, неадекватною зі своїми цими правилами виживання. От тому зараз я сподіваюсь, що після такої просвітницької роботи багато сімей збережеться.

“ПОЧИСТИТИ АВТОМАТ”: ЯК СПІЛКУВАТИСЯ ІЗ ТИМИ, ХТО У ВІДПУСТЦІ

Військовослужбовці мають відпустки, після яких вони знову повертаються до зон активних бойових дій. І під час такого нетривалого відпочинку модель спілкування із військовими має відрізнятись, певнить Олеся Єсіна:

— Перше, що треба зрозуміти, що поки людина буде повертатися назад на поле бою, ми ні в якому випадку не реабілітуємо, не повертаємо в ті емоції та умови, в яких людина жила в мирні часи, тому, що вона така розхитана повернеться туди та не зможе себе убезпечити. Ми не працюємо з емоційним опрацюванням травми, тому що це ранить людину, повторно травмує і робить неефективною на полі бою.

Є така штука – “почистити автомат”. Тобто ми людину трошки приводимо в більш-менш емоційний стабільний стан. Це і є “почистити автомат”, тобто від того, що не травмує, але можна пропрацювати, то з цим ми працюємо. Якщо біль якась серйозна, глибока травма, треба додати ресурсу, вивести в стабільний стан. Але ні в якому випадку не колупатися, не чіпати, не витягувати й не пропрацювати. Тобто – якщо не чистити автомат, він зламається. [...]

<https://rubryka.com/2023/05/23/rishennya-dlya-peremogy-natsionalnyj-muzej-narodnoyi-arhitektury-ta-pobutu-stane-tsentrom-reabilitatsiyi-ukrayinskyh-vijskovyh/>

**Рішення для перемоги: Національний музей народної архітектури та побуту стане центром реабілітації українських військових
23.05.2023**

Українські військові та їхні родини будуть проходити психологічну реабілітацію у Національному музеї народної архітектури та побуту.

Про це [повідомили](#) у Міністерстві культури та інформаційної політики України, пише Рубрика.

У чому проблема?

Українські захисники та захисниці отримують не тільки фізичні травми під час бойових дій, але й психологічні. Поряд з ними емоційного стресу зазнають і їхні рідні та близькі.

Яке рішення?

Як повідомили у відомстві, 22 травня Національний музей народної архітектури та побуту України та Командування Об'єднаних Сил ЗС України підписали Меморандум про співробітництво.

Як це працює?

"Територія музею оголошена зоною психологічної реабілітації для військових. Наш музей стане майданчиком для нового експериментального методу емоційного та посттравматичного відновлення військових, учасників бойових дій та осіб, які постраждали внаслідок російської збройної агресії, а також їхніх родин", – розповіла генеральна директорка музею Оксана Повякель.

Українські захисники будуть залучені до широкого кола заходів музею:

- інтерактивних програм,
- лекцій,
- майстер-класів,
- квестів та екскурсій.

"Традиційний пейзаж українського села, неурбанізований ландшафт, природа, що змінюється залежно від пори року, сприятимуть емоційному розвантаженню всіх учасників програми", впевнені у Мінкульті.

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/82290/>

**Стрес і виснаження на війні: інтерв'ю з начальником Центру морально-психологічної підтримки Десантно-штурмових військ ЗСУ
Юлія Сергєєва
04.05.2023**

...Про специфіку роботи військових психологів, а також про те, як змінився моральний дух української армії за рік великої війни, розповів **начальник Центру морально-психологічної підтримки Десантно-штурмових військ, підполковник Сергій Шевчук.**

— Розкажіть, будь ласка, у чому полягає суть роботи військового психолога?

— Військовий психолог — це фахівець, який вміє розпізнавати негативні психічні стани військовослужбовців та може надати кваліфіковану допомогу щодо збереження психічного здоров'я особового складу. Вміє розпізнати проблеми у військовому колективі та забезпечити шляхи їх вирішення.

Головне завдання військового психолога — допомогти таким чином, щоб той виконував своє завдання на високому рівні. Військовий психолог оцінює морально-психологічний стан колективу та забезпечує його якісне функціонування для виконання завдань за призначенням.

З важливого — військовий психолог розуміється у розпізнаванні бойових психічних травм, впливові на морально-психологічний стан колективу та шляхах відновлення боєздатності особового складу.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ БІЙЦІВ

— З якими проблемами звертаються військовослужбовці до вас і як часто?

— Потреба у військових психологах як у мирний, так і у воєнний час є завжди. Для будь-якого військовослужбовця морально-психологічна підтримка потрібна на всіх етапах його військової служби, адже зазвичай військова служба — це професія, яка несе в собі велике навантаження: як моральне, так і фізичне.

До наших фахівців центру може звертатися будь-який військовослужбовець в будь-який час та з будь-яким питанням. Допомога буде своєчасна та кваліфікована.

Наші групи внутрішньо-комунікаційної роботи постійно працюють у військових частинах Десантно-штурмових військ. Зараз йдуть активні бойові дії, тому для військовослужбовців є неостаннім щодо підтримки

їхнього морально-психологічного стану та надання психологічної допомоги військовими психологами.

Наприклад, військовослужбовець, який виходить з бойового завдання, потребує, щоб його хтось вислухав. Командир, як правило, не завжди може вислухати, бо на нього покладено багато інших завдань.

Дуже важливо не нашкодити. На жаль, є «психологи», які вважають себе великими спеціалістами, але їм не вистачає життєвого та військового досвіду. Військовий може поговорити з таким «психологом» і зрозуміти, що більше немає шляху вирішення проблеми, і ніколи потім не звернеться по допомогу до спеціаліста, що призведе до погіршення психічного стану здоров'я.

Досвідчений, компетентний психолог може провести якісну психологічну діагностику на наявність психологічної травми та її наслідків. Після цього він проводить психологічну роботу відповідно до Протоколу надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних сил України в бойових умовах. Якщо військовослужбовцю не достатньо допомоги психолога, то його направляють на лікування у медико-реабілітаційні заклади.

— З якими психологічними труднощами найчастіше зіштовхуються військові?

— Відрив від цивільного життя, сім'ї, близьких та дому на довгий час. Хочуть побачити родину і лягти у свою постіль, а не на каримат на якійсь позиції, наприклад. Туга за домом — це перший чинник.

Другий — це загибель побратимів. Процес горювання — дуже складний і важкий психічний процес, який потребує відредагування усіх негативних емоцій.

Третій — страх самому загинути. Робота психолога полягає у тому, щоб пояснити, як функціонує психіка в екстремальних умовах та розповісти про прийоми першої психологічної допомоги товаришу і самопомогу.

Взагалі військовим, як і усім нам, у тривожні хвилини важливо, щоб хтось був поряд.

ПРО РОБОТУ ЦЕНТРУ

— Розкажіть про Ваш Центр. Чому його створили, і які завдання ставите перед собою?

— В Україні до повномасштабного вторгнення рф був тільки один центр морально-психологічного забезпечення. Але він не витягував усі потреби військових, тож у 2022 році було прийняте рішення створили понад 10 центрів за різними видами військ і оперативними командуваннями.

Один з таких центрів почав працювати й у нашому командуванні Десантно-штурмових військ. У нього входять відділення за напрямками работ. Основні питання, які покладені на них, це:

- планування та проведення заходів внутрішніх комунікацій та інформаційного супроводу, військово-патріотичного виховання особового складу військ;
- надання відповідної психологічної допомоги командуванню визначених військових частин, оперативне реагування на психологічні кризові стани (настрої) особового складу;
- забезпечення соціальної справедливості та соціальних гарантій військовослужбовцям та членам їх сімей.

— **Чи може військовослужбовець звернутися до вас самотійно, чи йому потрібно робити запит через керівництво?**

— Звичайно, він може звернутися самотійно. Але у кожній військовій частині є групи контролю бойового стресу. У кожному підрозділі, батальйоні та загоні є свій психолог. Є заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення.

Військовослужбовець може звернутися і напяму до нас. У нас є сторінки у [фейсбуці](#) та [інстаграмі](#), через які можна з нами зв'язатися.

Також, коли ми приїжджаємо у військову частину чи до певного підрозділу, то залишаємо бійцям свої номери телефонів.

— **З якими проблемами доводиться зіштовхуватися фахівцям вашого Центру під час роботи?**

— Я б не сказав, що є якісь труднощі. Хоч ми сформувалися не так давно, але у нас працюють досвідчені психологи, офіцери внутрішньої комунікаційної роботи та соціального супроводу. Хтось з бойовим досвідом, хтось з великим досвідом військової служби.

Випадкових у нас немає, бо ми намагалися підбирати таких людей, у яких є фах журналіста, психолога, а також — досвід.

Найголовніше — це не боятися працювати з людьми та тривалий час перебувати в некомфортних умовах.

ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

— **Чи є серед ваших фахівців раніше цивільні психологи?**

— Скажу так: у групу оперативно-психологічного супроводження усі прийшли вже військовими психологами.

— **Де проходять підготовку фахівці вашого центру?**

— У них за спиною, як правило, вищі навчальні заклади за фахом, де є спеціалізація «Психологія», а також — курси підвищення кваліфікації.

У нас, наприклад, один психолог брав участь у визволенні Чернігова. Він був танкістом, командиром танка. Але у нього була освіта, яка дозволяла стати офіцером та закінчити курси. Після завершення він прийшов працювати до нас. У нього великий досвід ведення бойових дій і він знає нюанси служби — від низів до верхів, скажімо так.

Інший психолог — це жінка-військовослужбовець, яка була цивільним психологом і довгий час служила у підрозділі, а згодом стала військовою. Наразі вона старший офіцер.

Начальник відділення теж був заступником командира батальйону з морально-психологічного забезпечення — декількох підрозділах. Це людина, яка орієнтується в процесах життя військовослужбовців. Йому навіть курси нічого нового не дадуть, бо він знає це все з життя. У цивільному житті у нього є освіта психолога, але, крім цього, він дуже освічена людина з величезним досвідом.

Ще один наш психолог — сержант третьої категорії, має три вищі освіти та аспірантуру. З початку повномасштабного вторгнення він служив на фронті у бойових підрозділах. Потім, після поранення, завершив курси, отримав військове звання і прийшов працювати до нас. Він повністю розуміється на проблемах військовослужбовців.

Спеціалісти самі повинні готуватися впродовж життя.

СТРЕС ТА ВИСНАЖЕННЯ НА ВІЙНІ

— За якими критеріями ви оцінюєте готовність військових до виконання бойових завдань?

— Є наказ начальника Генштабу щодо оцінки морально-психологічного стану військовослужбовців. Для цього використовують різні анкети, опитування. Також є візуальне спостереження. Психологи розуміються на цьому, випробовують різні методики.

Найголовніше — спілкування з військовослужбовцями. Як з групою, так й індивідуально. Коли спілкуєшся з групою, то одразу розумієш, які проблеми є в підрозділі, що кому не подобається чи навпаки подобається. Так би мовити, «знімаєш верхи».

Потім йде більш поглиблене спілкування окремо з військовослужбовцем, після чого робиться загальний висновок.

— Через які психологічні фактори військові можуть бути не готовими до виконання завдань?

— Загибель товаришів та страх самому загинути. Не те, що військові не готові виконувати завдання з цих причин. Це швидше супутні фактори, але які найбільше впливають на морально-психологічний стан.

— З вашого досвіду, скільки в середньому треба часу, щоб військовий відновився після втрати побратимів чи поборов потужний страх смерті?

— У кожного по-різному. Хтось на другий день встав, вдягнувся і погнав далі «лупити». Комусь треба два дні, комусь — тиждень.

Також є моральна виснаженість. Все це впливає. [...]

<https://rena.kiev.ua/psychologicheskaya-pomosh-voennym/>

Психологічна допомога та реабілітація військових після бойових дій

18.05.2023

Військові дії можуть призвести до травм як фізичних, так і психологічних. Для відновлення після них потрібна комплексна допомога. Такий підхід обов'язково передбачає заняття з психотерапевтом та використання різних методик, включаючи індивідуальну, групову терапію, гіпнотерапію та залучення членів сім'ї для якнайшвидшої реабілітації.

Індивідуальний підхід до пацієнта: діагностика та психотерапія

Перший крок у наданні допомоги військовим, які страждають на порушення психіки (часто це виражено синдромом ПТСР) – це індивідуальний підхід до кожного пацієнта. Фахівці проводять повну діагностику для визначення проблем, які потребують найбільш пильної уваги. Для діагностики використовується зібраний анамнез та проводяться спеціальні тести.

Психотерапія може включати індивідуальні сеанси з терапевтом, що дають можливість усвідомити та зрозуміти пацієнтам їх емоції та проблеми. Перевага індивідуальних сеансів у тому, що людина може більше розкритися і більш вільно почуватися в діалозі. Крім того, вся увага психотерапевта сконцентрована на конкретній проблемі.

Групова терапія: сила спільноти для відновлення

Групова терапія є важливою частиною комплексної психологічної допомоги учасників бойових дій. Участь у групових сесіях дозволяє людям однієї професії спілкуватися один з одним та обговорювати спільні проблеми чи стресові ситуації, що сталися з ними на війні. Це допомагає зрозуміти, що вони не самотні і є безліч людей, які вже змогли подолати цей шлях або перебувають лише на самому початку. Групова терапія може включати різні методики, такі як музична або арт-терапія та інші види.

Фізична реабілітація: відновлення сили тіла

Крім психічних розладів, військові можуть зіткнутися з проблемами зі здоров'ям і фізичними травмами, отриманими внаслідок бойових дій. Поранення, контузія, опіки та інші можливі пошкодження тіла можуть на тривалий час обмежити фізичні можливості людини, що неминуче призведе до занепаду духу та стресу. Психологічні проблеми, у свою чергу, заважатимуть концентруватись на позитивному результаті. У результаті виходить замкнене коло.

Ось чому так важливо, щоб реабілітація проходила комплексно і включала як заняття з психологом, так і виконання фізичних вправ і маніпуляцій.

Медитація та майндфулнес: усвідомленість для душевного здоров'я

Медитація та майндфулнес (усвідомленість) – це ефективні методи боротьби зі стресом та тривогою. Вони можуть допомогти військовослужбовцям впоратися з посттравматичним синдромом, який часто виникає після бойових дій.

Медитація – практика зосередження на диханні та управлінні своїми думками. Майндфулнес означає усвідомленість своїх почуттів і емоцій, а також прийняття їх без опору. Вправляючись у цих практиках, військові можуть досягти високого рівня контролю над раптовими нападами тривоги, панічними атаками та симптомами ПТСР, вміючи швидко концентруватися на диханні та звільняти думки.

Сімейна терапія: підтримка близьких та адаптація до мирного життя

Сімейна терапія може допомогти учасникам бойових дій та їхнім сім'ям впоратися з негативними наслідками війни швидше та ефективніше. Зазнавати труднощів у адаптації до мирного життя, цілком нормально для людей, які повернулися із зони бойових дій. При цьому проблеми спостерігаються як у спілкуванні із сторонніми людьми, так і з членами сім'ї. Щоб налагодити зв'язок, необхідно відвідувати психотерапевта. При цьому важливо, щоб на сеансах були присутні не лише військові, а й їхні сім'ї, адже їхня поведінка та звичне спілкування також можуть вимагати коректив та переосмислення.

<https://renessans-center.com/uk/napryamki-v-roboti/psikholog-dlya-vijskovikh-u-kharkovi>

Психолог для військових у Харкові

Коли в Україні триває війна, виконання завдань із захисту батьківщини - важливий етап життя громадян, а їхня кваліфікована психологічна підтримка - це головний обов'язок військових психологів. Вона передбачає особисту готовність до спілкування з військовими, володіння спеціальними знаннями та практичними навичками щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям і членам їхніх сімей. Адже навіть короткочасного перебування на фронті достатньо, щоби викликати сильні емоційні потрясіння. Із травмуючими подіями, які вони могли бачити, та розлукою зі своїми сім'ями протягом тривалого часу їм буває дуже складно впоратися самотійно.

Багато солдатів повертаються з війни і важко пристосовуються до громадського життя. Із цієї причини втручання військового психолога потрібне як для діючих солдатів, так і для тих, хто повернувся з гарячих точок.

Наявність людини, яка уважно вислухає, зрозуміє, підтримає і дасть правильну рекомендацію - важлива для військових, особливо для тих, хто побував в умовах безперервної загрози своєму життю та здоров'ю, відчував ймовірність втрати бойових товаришів та втрату їх, тривалі навантаження, що нерідко перевищують межі можливостей. На плечах психолога лежить

велика відповідальність не лише за психічний та емоційний стан військовослужбовців, а й за їхнє подальше життя.

Чому необхідна психологічна допомога після воєнних дій і на кожному етапі участі в захисті батьківщини

Через характер військової служби, що супроводжується високим рівнем стресу, ризиком напружених бойових ситуацій і наявністю великої кількості озброєння, першорядне значення має психологічно здоровий і стійкий особовий склад. Спочатку військовий психолог оцінює новобранців, визначає їхню розумову та емоційну придатність, чи є у них психологічний профіль, який дозволить їм якісно виконувати свої обов'язки. Спеціаліст допомагає ще на стадії відбору особового складу визначити, яку роботу в армії краще доручити виконувати конкретному кандидату, де він виявить свої найкращі якості. Психолог допомагає командирів працювати з колективом, вирішувати розбіжності, що виникають, конфлікти і суперечки.

Завдання психолога - запобігти негативним змінам у психіці військовослужбовця й допомогти командирам зрозуміти, що відбувається з бійцями в бойових та екстремальних умовах. Вони враховують характеристики особистості, темперамент і поведінкову спрямованість, що дозволяють прогнозувати ступінь психічної стійкості солдата до негативних службових і соціально-побутових факторів, від яких залежить розвиток психічних розладів.

У США **консультація психолога для військових** обов'язкова для тих, хто служить в армії, на флоті, у корпусі морської піхоти, космічних силах, береговій охороні та військово-повітряних силах. Військові психологи також працюють із рядовими військовослужбовцями для проведення їхніх психологічних оцінок, допомагають у надзвичайних ситуаціях і при травмах.

Ще один аспект військової психології, який відрізняє її від інших, у тому, що фахівці витрачають стільки ж часу на запобігання проблемам, скільки і на їх вирішення. Вони розробляють та впроваджують програми консультаційного психологічного втручання, щоб допомогти військовослужбовцям справлятися зі стресами на роботі без шкоди здоров'ю.

У чому може допомогти психолог для воєнного online?

Військові психологи лікують своїх пацієнтів від різних проблем і розладів, таких як:

- **підвищена тривожність;**
- **нав'язливі спогади про подію, що травмує;**
- **суїцидальні думки;**
- **проблеми із мотивацією до дії;**
- **наявність страху смерті та панічних атак;**
- **сни-жахи, що регулярно виникають;**

- горе від втрати близьких людей;
- зловживання алкоголем і наркотиками;
- схильність до агресії та насильства;
- керування гнівом;
- труднощі зі сном та прийняттям їжі;
- стресові та депресивні стани;
- загострена реакція на різкі рухи - гучні звуки, світло;
- адаптація сім'ї до відходу солдата на фронт;
- бажання повернутися до армійської обстановки;
- **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** - це психотравма. Подібно до рани, вона може боліти і кровоточити. Це знесилює людину і приносить їй страждання. Без належної терапії цей стан може залишитися на все життя та зламати его.

Під час психологічної консультації для профілактики виникнення психогенних розладів фахівець формує у пацієнта психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань у екстремальних умовах, що проявляється як:

- **емоційно-вольова стійкість під час здійснення ризикованої діяльності;**
- **підвищення адаптаційного потенціалу до дії стрес-факторів;**
- **формування здатності визначати зміну власного психічного стану різних ситуаціях;**
- **навчання заходам екстреної психологічної допомоги собі та іншим військовослужбовцям.**

Одне із завдань військового психолога - донести бійцю, що стресові стани, які він переживає, - страх, заціпеніння, паніка, тремор (тремтіння), - нормальна реакція організму на ненормальні обставини. Особливу увагу приділяється оцінці стану солдата, діагностиці та лікуванню психічних розладів, залежностей від алкоголю та наркотиків.

Це дозволяє запобігти багатьом «невидимим пораненням» або зменшити їх негативний вплив. Коли людина обізнана про те, що з нею може статися, які ризики її очікують, морально і психологічно готова до цього, то її вплив події, що травмує, буде значно меншим.

Як працює онлайн-психолог для військових у Харкові?

У наркологічному центрі “Стимул”, що у Харківській області, працюють професійні психологи з великим досвідом. Вони використовують найсучасніші методики та технології для безпечної передачі інформації через інтернет, несуть відповідальність за збереження конфіденційності розташування та даних пацієнтів.

Допомога психолога після бойових дій та для діючих військових - розмова в режимі реального часу з використанням обміну миттєвими повідомленнями, аудіо- або відеодзвінка. Це дозволяє працювати зі спеціалістом із будь-якої точки України та світу у зручний час. Ідеальний

варіант для військовослужбовців, які перебувають на фронті, та їхніх сімей, які перебувають за кордоном або у віддалених регіонах України.

Тривалість кожної онлайн-сесії із психологом варіюється в залежності від теми обговорення. Вартість, кількість консультацій, тривалість курсу та залежать від стану та потреб пацієнта.

Психологічні сеанси доступні з 8:00 до 21:00 за київським часом із понеділка по п'ятницю за попереднім записом. Для цього потрібно заповнити невелику форму на сайті або зателефонувати за вказаним номером телефону, розповісти про свою проблему, узгодити відповідну дату та зручний час для проведення консультації. Зателефонувати фахівцю, отримати його рекомендації та почати впроваджувати їх у своє життя.

<https://gluzd.org.ua/articles/psykholohichna-reabilitatsiia-viiskovykh-interv-iu-z-neirobiolohom-ta-viiskovoju-psykholohyneiu/>

**Психологічна реабілітація військових: інтерв'ю з нейробіологом та військовою психологинею
29.05.2023**

Нейробіолог Сергій Данилов та військова психологиня Оксана Забронська розповіли ГЛУЗДУ про психоемоційні стани в захисників.

Сергій Данилов — співзасновник Anima, сервісу, який допомагає людям визначити свій ментальний стан за динамікою руху очей та емоційною реакцією на зображення. Вони співпрацюють з військовими психологами із Центру психічного здоров'я та реабілітації “Лісова Поляна”.

Оксана Забронська від 2016 року працює психологинею в Коломийському військовому госпіталі.

“При військоматах є фахівці, які навчають першої психологічної допомоги. Моя робота — визначити психоемоційний стан військового після фронту та здійснювати психодіагностику”, — каже психологиня.

Оксана розмовляє з бійцями про їхній ресурс, пропрацьовує стресостійкість та показує техніки, щоб поліпшити психоемоційний стан.

“Я застосовую когнітивно-поведінкову терапію, що є травмофокусована, та EMDR терапію, яку використовують під час роботи з травматичним досвідом. Щоб працювати з військовослужбовцями, необхідно володіти однією із цих технік або одразу двома. Звичайно, до кожного бійця потрібно знайти підхід: з кимось я можу використати арттерапію — малювати, працювати з глиною, а комусь це не підходить”.

Психологиня розповідає, що бійці можуть мати різні психоемоційні стани — від тривоги до депресії. Найчастіше приходять зі скаргами на

порушення сну, кошмари, неспокій, роздратованість, зниження концентрації уваги, головний біль і запаморочення.

“У військових усі стани є нормою, адже це реакція на ненормальні події, які з ними відбуваються. Я працюю в госпіталі від 2016 року, раніше не було так багато травм з постконтузійним синдромом (внаслідок сильного вибуху чи удару). Також часто приходять з посттравматичним стресовим розладом, який супроводжується флешбеками, кошмарними сновидіннями, відстороненістю. Вийти із цього можна, якщо пропрацьовувати з психотерапевтом”, — ділиться військова психологиня.

“Проблеми у всіх різні, але основна пов’язана з бойовим стресом — гіперпильність або тривожне напруження, постійний пошук загрози довкола себе. На фронті цей стан є нормальним, він допомагає виживати, але коли військові перебувають у постійному напруженні в цивільному житті, це є проблемою, адже виснажує і становить ризик розвитку ПТСР та тривожних розладів. Робота військових психологів має бути спрямована на те, щоб бійці вміли перемикатись із цього стану”, — розповідає Сергій Данилов.

Нейробіолог каже, що люди відрізняються за опірністю, тобто в когось психіка може бути менш вразливою, а в когось більш. Розвиток ПТСР, з погляду нейробіології, пов’язаний з тим, як людина опрацьовує травматичну ситуацію і сприймає її.

“Ми точно знаємо, що основними зонами мозку, які беруть участь у цих реакціях, є амігдала (мигдалеподібний комплекс), гіпокамп і різні ділянки лобної кори. Мигдалеподібний комплекс дуже складний, там багато різних ядер. Якщо спрощено, то там є бокові ядра, пов’язані з розпізнаванням сигналів, які мозок пов’язав з небезпечною ситуацією. Якщо ці ядра перенасичені, то навіть випадковий сигнал, який асоціюється з травмою, може викликати в людини флешбек або інтрузію (спонтанні нав’язливі спогади, які повторюються). Проблема в тому, що ядро стає занадто чутливим до будь-яких сигналів зовнішнього світу, і дуже часто якісь незначні сигнали людина починає інтерпретувати як дуже небезпечні. Якщо центральне ядро, яке потрібне, щоб активувати захисні рухові реакції (наприклад, коли ми чуємо небезпечний звук, то здригаємось), занадто активне та чутливе, то починаються невідповідні загрози реакції: прискорене серцебиття, зміна тиску, підвищене потовиділення”.

За словами Сергія Данилова, гіпокамп прив’язує нашу пам’ять до просторових карт, які створює мозок. Коли відбувається страшна подія, людина дуже добре запам’ятовує її через гормони, які виділяються, і постійно повертається до неї. Усі наступні події запам’ятовуються гірше, на першому місці травматична подія.

“У людей з ПТСР розмір гіпокампа стає меншим, і такі зміни призводять до формування флешбеків. Тоді людина починає уникати будь-

яких спогадів, подій, сигналів, які можуть асоціюватись з травмою. Боець намагається закритися від світу. Це призводить до роздратування, агресії, проблем зі сном. А коли в мозку немає ресурсів, щоб відновитися і переробити цей досвід, травматичні спогади лише посилюються і поступово витісняють пам'ять про інші події. ПТСР важливо вчасно виявити, і потрібно використовувати різні практики, щоб людина не замкнулася”.

Один зі способів відновитися після травматичного досвіду — це згадувати травматичну подію, щоразу роблячи її менш емоційною, зауважує нейробіолог. Терапевтичні підходи в лікуванні можуть бути різними, усе індивідуально.

“На фронті бійці можуть не мати проблем, але коли вони повертаються назад, виявляється, що ланцюг уже запусився і вони не здатні контролювати свої емоційні стани. З погляду світової медицини, найкращий результат дає використання психоделічно асистованої терапії. На жаль, в Україні це заборонено. У нас стигматизоване суспільство, яке думає, що психоделіки (терапія з психоактивними речовинами) — це зло. Проте у світі все більше даних, що саме така терапія найкраще допомагає виводити людей із цього стану. Звісно, це має відбуватися за психотерапевтичним протоколом і з допомогою терапевта”, — ділиться Сергій.

Крім терапевтичних процедур, подолати стрес допомагають копінг-стратегії.

“Найменш вразливі люди — ті, у яких багато копінг-стратегій і які вміють ними користуватись. Копінг-стратегією може бути все, що завгодно: музика, спорт, чайна церемонія, їжа. Якщо людина використовує для подолання стресу тільки об'їдання — це може бути небезпечним. Соціальна підтримка — одна з найкращих копінг-стратегій: вона дає багато внутрішнього ресурсу.

Важливо, щоб боець розумів свій стан і вмів перетворити його в посттравматичне зростання (травматичний досвід робить людину сильнішою). Цьому можуть сприяти довколишні. У кожного з нас є відповідальність уміти приймати людей з травматичним досвідом і співпереживати”, — каже Сергій Данилов.

Вправи для стабілізації

“Спершу захисника потрібно стабілізувати, показати техніки самодопомоги”, — розповідає психологиня.

Десенситизація за Джейкобсоном

“Тіло пам'ятає все: і вибухи, і нервовий тремор, пов'язаний зі страхом, а ця вправа допомагає опрацювати м'язову травмапам'ять, знижує рівень тривожності”, — каже Оксана Забронська.

Вправи. Руки витягнути перед собою прямо. Зосередити увагу на м'язах рук. Максимально напружити їх, зробити вдих, а потім розслабити і зробити видих. Повторити так вісім разів.

Зосередити увагу на м'язах тулуба. Максимально напружити їх, зробити вдих, а потім розслабити і зробити видих. Повторити вісім разів.

Зосередити увагу на м'язах ніг. Максимально напружити їх, зробити вдих, а потім розслабити і зробити видих. Повторити вісім разів.

Зосередити увагу на м'язах обличчя та шиї. Максимально напружити їх, зробити вдих, а потім розслабити і зробити видих. Виконати вісім разів.

Зосередити увагу на всіх м'язах тіла. Максимально напружити їх, зробити вдих, а потім розслабити і зробити видих. Повторити вісім разів.

Дихальна релакс-вправа “М'яч”

“Знижує рівень тривожності, нормалізує роботу мозку, стабілізує гормональну систему внаслідок підвищення рівня вуглецю в організмі, сприяє формуванню нових хімічних реакцій, що нейтралізують стрес”, — ділиться психологиня.

Увагу потрібно зосередити на м'язах живота та діафрагмі. Зробити вдих животом, максимально напружити діафрагму, а потім розслабити її, зробивши видих. Він має бути вдвічі довшим за вдих. Повторити вісім разів.

Техніка спрямованої уваги “Метелик”.

“Знижує рівень напруження, нормалізує роботу мозку”, — каже Оксана Забронська.

Обійняти себе обома руками. Пригадати щасливий момент з власного життя чи людину, зустріч з якою викличе посмішку та приємні відчуття. Зануритися з головою в спогади. Відчути себе в тому моменті. Пригадати, що відчував, що хотів сказати, і по черзі долонями поплескати себе в цей момент радості.

“Рідні військових теж відчувають великий тиск”

Психологиня каже: якщо військовий / військова не починає розмовляти на тему війни, то не варто його / її розпитувати про життя на фронті, особливо, якщо ти цивільний. Некоректне запитання може травмувати бійця.

“Краще говорити на якісь нейтральні теми, щоб не зачепити болючого. Військові більш відкриті зі своїми побратимами, адже вони разом проходили той досвід і розуміють одне одного. У спілкуванні з військовими важливо бути щирими та відвертими. Вони одразу відчувають ставлення до себе, у бійців підвищена чутливість до того, хто та як розмовляє з ними”.

Оксана розповідає, що підтримка близьких людей є дуже важливою для бійців на фронті.

“Дуже відчутно, коли у військового є близькі люди: кохана, батьки, друзі, родичі. Це допомагає пережити травматичний досвід. Боець знає, заради кого він воює.

Рідні військових теж відчувають великий тиск, стають тривожними, роздратованими, емоційно вигорають через постійну небезпеку, тому дуже важливо працювати і з ними. Я часто проводжу консультації з дружинами захисників”, — каже психологиня.

“Стараємося поговорити з кожним”

“На консультацію до психолога чи психотерапевта варто йти, коли є будь-які скарги: безсоння, жахливі сни, роздратованість, нестриманість, агресія, відстороненість, флешбеки. Наше ментальне здоров’я важливе, як і фізичне. Проблем не уникнути, як би ми не намагалися. Якщо травм не пропрацювати з фахівцем, то згодом вони лише загострюються”.

Психологиня ділиться, що погляд військових на психічне здоров’я змінився. Більшість упевнені, що консультація в психотерапевта не є слабкістю.

“Захисники, навпаки, діляться між собою інформацією щодо ментального здоров’я.

Консультація психолога в нас обов’язкова, стараємося поговорити з кожним військовим, який перебуває в госпіталі”, — розповідає психологиня Оксана.

Якщо бажаєш записатися на безплатний прийом до військової психологині в Коломиї, приходь за адресою: вул. Шкрумеляка, 26, 3 поверх, 16 кабінет.

<https://gre4ka.info/statti/74073-povernuty-do-stroiu-iaak-u-kropyvnytskomu-pratsiuiut-nad-reabilitatsiiei-u-viiskovykh>

Повернути до строю: як у Кропивницькому працюють над реабілітацією військових

11.05.2023

Наразі у Кропивницькому лікування проходять захисники і захисниці або з легкими пораненнями, або вже на відновленні після важких – тобто ті, хто повернеться до армії.

Анна Колєва має психологічну освіту і працює з військовими ще з 2014 року: спочатку як волонтерка, а з 2015 року вже на посаді практичної психологині у госпіталі для ветеранів у Кропивницькому.

Вона пояснила, що у 2015-2016 роках задачею психологів у роботі з військовослужбовцями було повернути людей з війни до мирного життя, допомогти ресоціалізуватися після демобілізації. Проте після 2022 року підхід змінився, війна стала масштабнішою і коли вона завершиться, коли військові зможуть повернутися додому з фронту – невідомо.

«Тому тут і зараз ми можемо лише стабілізувати психічний стан пацієнтів, зменшити тривожність. Війна триває, і вони повертаються на фронт. А глибоке пропрацювання травм потребує багато часу і внутрішніх ресурсів, тому з цим ми зможемо працювати вже після демобілізації», – розповіла вона. [...]

Каже, звертатися до психологів і психотерапевтів стало однією з норм після початку повномасштабного вторгнення.

Загалом у госпіталі працюють три психологи і психіатр. Як пояснила Анна Колева, хоч основний напрямок роботи – це саме військовослужбовці, проте отримати консультацію психолога у госпіталі можуть і родини тих, хто зараз воює на фронті, так і тих хто потрапив у полон чи загинув.

«Наші психологи ухвалють з вами зручний час і формат спілкування та проведуть консультацію – навіть якщо ви не пацієнт нашого госпіталю», – підкреслила психологиня.

Щодо консультацій з психологами госпіталю для ветеранів, що у Кропивницькому, можна звернутися за телефоном: +38(066)157-3110.

<http://bug.org.ua/news/volodymyr/vchylsya-u-fahivziv-z-izrayilyu-likuvaty-ptsr-u-volodymyri-psyhoterapevtsky-dopomagayut-zahysnykam-ogovtatysya-vid-perezhytogo-na-vijni-750453/>

Вчилися у фахівців з Ізраїлю лікувати ПТСР: у Володимирі психотерапевтки допомагають захисникам оговтатися від пережитого на війні

05.05.2023

Посттравматичний стресовий розлад – розлад психічного здоров'я, який розвивається після пережитої або побаченої травматичної події. Про це та про його лікування розповіли психотерапевтки з Володимира Ірина Приймачук та Олеся Мороз.

Стрес, отриманий внаслідок війни, згвалтування, полону, смерті близької людини або при загрозі смерті – може перерости в ПТСР.

Цей розлад не завжди залежить від тяжкості прожитого травматичного досвіду. Це як впасти й розбити коліно або вціліти – навіть якщо висота падіння й твердість поверхні приземлення однакова. Тому частково це залежить від стійкості нашої психіки, і частково від випадковості.

Найперше, на що має звернути увагу постраждалих з підозрою на ПТСР – це на те, що в нього з'явилися нав'язливі спогади про подію, яка була травматичною. Людина стає дратівливішою, агресивною, замкнутою, погано спить і бачить кошмари. У “комплекті” буде постійна тривожність, напруженість, головна біль. Це прямі сигнали звернутися до спеціаліста.

Щоб діагностувати ПТСР має пройти від трьох до шести місяців. За цей час постраждалий може “переварити” стрес сам.

Війна продовжується, проте є військові, які повернулися з полону і поранені, які вже не пойдуть на поле бою. Специфіка роботи Ірини Приймачук та Олесі Мороз полягає в тому, щоб повернути захисникам душевний спокій та перетворити душевні рани на шрами, які перестануть боліти.

Олеся працює з усіма видами залежностей та кризовими станами. Ірина – з психологічною травмою, емоційними станами та переживаннями, проблемною поведінкою. Обидві отримали навички роботи з воєнною травмою.

Нещодавно вони пройшли у Польщі курс “Травма воєнна, ПТСР та підвищення психічної стійкості”. Навчання проводили тренери з Ізраїлю під керівництвом професора Мулі Лахада, одного з найкращих у світі спеціалістів по роботі з психологічною травмою.

Курси організував Громадський центр профілактики стресу (CSPC) в Ізраїлі спільно з університетом Марії Гжегожевської у Варшаві. [...]

Чому вас навчили ізраїльські психотерапевти?

Ірина: багатьом важливим технікам роботи з травмою. Наприклад, “SEE FAR SBT BASIC Ph”. Він входить до золотого стандарту чотирьох найефективніших методів роботи із травмою у провідних арміях світу (ізраїльська, американська, великобританська). Одним із плюсів в тому, що дієвість методики помітна відразу і немає необхідності тривалий час працювати, місяці чи роки. Кількість сеансів обмежена, в середньому це 10 зустрічей для пропрацювання проблеми.

Після цього людина усвідомлює, що на ті події, які раніше її морально “знищували”, вона тепер може дивитися спокійно. Тепер це частина досвіду, яка просто сталася, і до неї вже немає тривожних почуттів. Після сеансів, спрямованих на травматичне відновлення, постраждалий від війни може жити з тим, що він пережив.

Леся: багато хто дуже дивується від того, що терапія може проходити легко, як гра, як щось приємне. А не страшне і болюче.

Ви вже працюєте з військовими як терапевти?

Ірина: ми не можемо проводити терапію з військовими, які на фронті. Але зараз є багато воїнів, які визволені з полону, або ж повернулись до цивільного життя за станом здоров’я. Багато з них переживають важкі емоції і потребують фізичного і психологічного відновлення. Часто вони нехтують своїм станом та намагаються впоратись самотужки. Та не усім це вдається. Тому важливо звертатись по допомогу вчасно. Адже є спеціалісти, які мають інструменти, необхідні для полегшення їхнього стану...

Леся: а також у нас є жінки, матері військових, які перебувають в гарячих точках, або ж поранені чи в полоні. Також працювали із

переселенцями. Вони також потребують психологічної допомоги та підтримки. Ми організуємо групу підтримки. Де можна буде поділитись наболілим, дізнатись як справляються з такими ситуаціями інші, знайти відповіді на важливі запитання, черпнути ресурс, зміцнити свої внутрішні опори та побути в теплому колі підтримки та розуміння. У нас уже є досвід роботи з групами ВПО, від яких ми маємо багато вдячних відгуків. [...]

Леся: часто у своїй роботі чуємо від близьких військовослужбовця: я не знаю як до нього підступитися, як розмовляти, щоб стати ближче, щоб допомогти. А від самих військових часто лунає роздратування: про що ці люди говорять, вони нічого не розуміють, як так можна.

Ми маємо методи, щоб допомогти і в одному, і в іншому випадку. Комунікація із постраждалими, яка несе в собі емпатію та підтримку, також входить до наших обов'язків.

Психотерапія – процес тривалий. А кризове консультування – процес точковий. Тому не всім охочим допомогти собі потрібна тривала робота.

Ірина: прослідковуємо тенденцію, що навіть при роботі з членами сім'ї військового, зміни в його психічному стані покращуються. Адже коли дружина чи сестра, чи батьки, чи дитина навчаються коректно підтримувати: в потрібні моменти дати тепло, а в інших змовчати – це злагоджує сімейну структуру.

Психотерапевтки готові допомогти потерпілим від війни й закликають не нехтувати своїм станом. Адже в житті ще стільки всього цікавого. В разі потреби, до них можна звернутися за вказаними телефонами:

0931153866 – Ірина Приймачук (психологиня, психотерапевтка в методі КЦТ, травмотерапевтка)

06798344442 – Олеся Мороз (психологиня, психотерапевтка в методі психотерапія залежностей, кризова консультантка)

Психологічна допомога жінкам

<https://rubryka.com/article/zhinocha-syla-ukrayiny/>

**Жіноча сила України: як працює підтримка матерів військових
14.05.2023**

У чому проблема?

Сьогодні тисячі матерів захисників і захисниць України перебувають у складних емоційні станах: з одного боку, вони пишаються своїми дітьми, але разом із тим щодня тривожаться й бояться за сина чи доньку, які на фронті. Коли стрес та емоції накривають з головою, часом не просто дати раду й самій собі. З усім цим важко впоратися самотужки, попри всю

накопичену життєву мудрість. А поділитися переживаннями часто просто немає з ким.

Яке рішення?

Впоратися з викликами, які з'явилися під час війни, матерям військовослужбовців допомагає громадська організація "**Громадський рух «Жіноча Сила України»**". З перших днів повномасштабної війни ця організація реалізує проєкт "**Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців**". Про те, що означає бути мамою військовослужбовця, які питання та проблеми турбують мам тих, хто став на захист своєї Батьківщини, і чому важливо не залишатися на одиниці з викликами, "**Рубриці**" розповіли психологи ГО "**Жіноча Сила України**".

Як це працює?

"Психосоціальна підтримка — наш внесок у перемогу"

Громадська організація "[Громадський рух «Жіноча Сила України»](#)" розпочала свою діяльність ще у 2014 році.

"Тоді, одразу після Революції Гідності ми бачили, яка кількість українських родин раптово для себе стали сім'ями військовослужбовців, і з якими соціальними й емоційними викликами вони зіштовхнулися. Ми розуміли, наскільки важливою для військового є підтримка його родини. Тож наша громадська організація визначила для себе, що робити свій внесок у перемогу ми будемо через психосоціальну підтримку сімей військовослужбовців. **І вже понад 8 років ми надаємо таку допомогу як військовим, так і членам їхніх родин,** — говорить директорка "**Жіночої Сили України**", психологиня **Наталія Умеренкова**.

За її словами, це вдається зокрема завдяки сталій багаторічній взаємодії із силовими структурами: Національною гвардією України, Збройними Силами України, а також — військовим духовенством. До повномасштабного вторгнення робота команди була також спрямована на **створення системного підходу до підтримки сімей військовослужбовців**. А вже в лютому 2022 року до пані Наталії надійшов запит від ЗСУ — створити телефонну лінію підтримки родин військовослужбовців. Так з'явився проєкт "[Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців](#)". Зараз проєкт працює як єдина екосистема за трьома напрямками: **телефонна лінія, групи підтримки та онлайн-консультації**.

"Це дає змогу у разі потреби спрямовувати людину, наприклад, із телефонної лінії до груп підтримки або на індивідуальну консультацію, якщо потрібна більш ґрунтовна допомога", — пояснює Наталія Умеренкова.

- **Телефонна лінія 0 800 332 720 працює щодня з 10:00 до 20:00 без вихідних**. Усі дзвінки на території України безплатні. Спілкування відбувається конфіденційно. Крім того, рідні українських військовослужбовців, які наразі вимушено перебувають у Польщі,

можуть звертатися за номером +48226022512. Тут консультанти надають інформацію і супровід під час розв'язання різних соціальних питань, з якими звертаються військові та їхні рідні. А також за запитом фахівці надають психологічну допомогу або одразу під час дзвінка, або в узгоджений час. Крім того, для військових та їхніх рідних є можливість звернутися за підтримкою через Telegram @pidtrymkainua.

- **Групи підтримки для дружин та окремо для матерів військовослужбовців** відбуваються у форматі онлайн. Основна їхня мета — покращити емоційний стан учасниць, дати їм майданчик для спілкування у середовищі взаємопідтримки та взаєморозуміння.
- І третій напрямок діяльності проєкту — **онлайн-консультації**, коли потрібна найглибша індивідуальна психологічна допомога, аніж та, яку можна надати на телефонній лінії чи у групах підтримки.

Що сьогодні турбує мам захисників та захисниць?

Як розповіла Наталія Умеренкова, на телефонній лінії та в групах підтримки від матерів військовослужбовців служба отримує запити як соціальні, так і психологічні. [...]

Серед психологічних запитів більшість стосується **взаємодії з близькими та власних емоційних станів**, коли самотійно вже важко впоратися із постійною тривогою, стресом та відчуттям безсилля.

Найчастіше мами військовослужбовців діляться, що іноді **не відчують розуміння від тих, хто їх оточує**, розповідає психологиня **Ганна Івакіна**, яка веде групи підтримки для матерів військовослужбовців.

"Хто і скільки б не казав «не хвилюйся», «не переживай» жінці, чия дитина на фронті, їй важко це прийняти, вона буде хвилюватися. Від мам військовослужбовців рідко можна почути прямо запит «мені погано», радше їхній запит звучить як «що мені робити»: щоб допомогти, щоб правильно спілкуватися, щоб бути корисною для свого сина або доньки", — пояснює Ганна Івакіна.

Водночас, зауважує психологиня, часто консультанти та психологи, які ведуть групи підтримки для матерів, чують від жінок: "я не можу спати", "хвилююся за сина, який на фронті", "коли думаю, що моя дитина там, то не можу нічого робити". Жінки питають, як вони можуть на відстані підтримати свою дитину, на які теми розмовляти, поки син чи донька в зоні бойових дій.

Групи підтримки — бути з тими, хто тебе розуміє

Групи підтримки — це серія безплатних онлайн-зустрічей, де матері захисників знайомляться, спілкуються з жінками, що мають схожий досвід, діляться власними переживаннями в безпечному та дружньому просторі без осуду. Перебування в колі жінок, які опинилися у схожих

обставинах і стикаються з подібними життєвими викликами, **допомагає матерям знайти сили**, щоб мати опору для себе та бути підтримкою для свого сина чи дочки. Крім того, там з жінками працюють психологи — вони розповідають жінкам про інструменти самопомоги у складних емоційних станах.

"Часто жінки вдячні за те, що змогли виговоритися та були почутими. А ми вдячні за довіру всім жінкам, які стали учасницями наших груп підтримки, та за їхні теплі відгуки", — каже ведуча груп підтримки Ганна Івакіна.

Онлайн формат дає можливість долучитися до такого спілкування незалежно від того, де перебуває жінка — в Україні чи за кордоном. Достатньо мати під рукою смартфон або ноутбук та інтернет. Групи є закритими, а отже — все, що на них обговорюється, залишається конфіденціальним.

Станом на кінець квітня 2023 року "Жіноча сила України" провела майже 130 групових онлайн-заходів. За рік надання допомоги саме у форматі онлайн груп підтримки зареєструвалися і виявили бажання отримати таку підтримку понад 900 жінок. **Це не тільки мами, а й дружини та наречені військових.** Керівниця проєкту Наталія Умеренкова відзначає: цей факт говорить про те, що потреба в такій підтримці є надзвичайно високою.

Групи підтримки для дружин і для матерів військовослужбовців проводяться окремо. Адже питання, які турбують жінок різного віку і статусу, можуть відрізнятися. **Стати учасницею таких зустрічей можна, попередньо заповнивши [анкету](#).**

Як це — бути мамою захисника

Бути мамою в мирному житті та бути мамою під час війни — дуже різні досвіди. Мамам захисників і захисниць багато чого доводиться вчитися. І в цьому їм теж допомагає "Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців".

"Очевидно, що **переважна більшість українських жінок не були готові до того, що вони стануть дружинами й матерями військовослужбовців.** В одну мить сім'ї зіштовхнулися із високим рівнем невизначеності та викликами, для вирішення яких ще немає власного життєвого досвіду", — констатує Наталія Умеренкова. Тому для матерів військових важливо спілкуватися з тими, хто має подібний до їхнього досвід — аби навчитися жити в новій для себе реальності. Серед спеціалістів та волонтерів ГО, яку очолює пані Наталія, є ті, хто вже знає, як це — бути рідною людиною військового.

"Часто дружинам і матерям важко говорити про свій новий досвід із тими, хто не переживає цього. Відповідно, це звужує їхнє коло соціальної взаємодії, і жінки не знаходять підтримки та розуміння від рідних та близьких, можуть відчувати відчуженість від оточення. А мам ще можуть

мучити докори сумління, нібито вони зробили для своєї дитини недостатньо, та розпач, що життя вже не буде таким, як раніше", — каже Наталія Умеренкова.

За її словами, за таких обставин **важливо не залишатися на одиниці із викликами**, турбуватися про себе й не соромитися шукати підтримки. І це якраз мета роботи всієї команди проєкту — допомогти матерям впоратися із такими проблемами, допомогти їм відчувати підтримку та повернути їм внутрішні точки опори.

Ганна Івакіна пояснює, що в житті близьких військових може відбуватися переоцінка цінностей та зміна пріоритетів: те, що раніше здавалося незначним, може турбувати більше, ніж раніше, а щось перестає взагалі хвилювати, відходить на другий план. **І це нормальна реакція на зміни**. Жінкам доводиться адаптуватися до нового сприйняття себе, до подій у суспільстві, навіть до того, що раніше було звичним та буденним. Усі ці виклики, безумовно, впливають і на емоційний стан жінки. Адже, коли твоя дитина на війні, а новини й соціальні мережі переповнені тривожною інформацією з фронту, то за таких обставин важко бути спокійною.

Часто матері стикаються з безсонням, депресією та тривожністю. Нервова система виснажується через постійні переживання, це впливає на імунітет і відповідно — на стан здоров'я. Тому матерям військових важливо турбуватися про себе і свій стан. **Це одне із важливих завдань для тих, хто чекає**. Крім того, військовий досвід показує, що коли вдома, в тилу, все добре, це додає військовому сили й мотивації під час виконання своїх службових обов'язків.

А це точно працює?

Перетворюємо слабкість на силу

Ганна Івакіна каже, що матері військовослужбовців часто переживають та сильно відчувають віддаленість від своїх дітей, які стали на захист України. Ці жінки відчувають тривогу та страх за своїх дітей, оскільки вони знають, що зараз син/донька перебуває у небезпечних умовах та його/її життя може бути під загрозою, але не завжди виходить поговорити, щоб заспокоїтися. Саме в таких ситуаціях мами знаходять підтримку від спільноти інших матерів військовослужбовців або звернутися за допомогою до психологів. Це допомагає зменшити рівень стресу, тривоги, а також так легше подолати ті виклики та ситуації, які викликають занепокоєння.

"Існує думка, що жінки не мають права говорити, як їм погано, коли знають, як там на фронті їхнім дітям. Але іноді достатньо просто розказати, проговорити те, що турбує, в колі тих, хто переживає подібні життєві обставини, і потім людина сама може знайти вихід у своїй ситуації без сторонньої допомоги. Комуś цілком достатньо просто озвучити це вголос в оточенні, де немає осуду.

Коли ми запитуємо жінок, які відвідали наші групи підтримки, чим цей досвід був для них цінний, то чуємо, що це якраз той простір, де є можливість бути собою і разом з тими, хто переживає схожі емоції та розуміє, як тобі. А завдяки підтримці психологів вони дізналися про вправи, які можуть використовувати надалі для покращення емоційного стану.

Ми хочемо, щоб жінки відчували підтримку і після завершення зустрічей в рамках груп. Тому у кожній групі є свій чат, де вони можуть за бажанням продовжувати спілкування та підтримувати одна одну. З того, що ми бачимо, чимало учасниць груп підтримки стають приятельками, а іноді й подругами. Усе це загалом дає їм можливість, чекаючи, почуватися більш стійкими", — додає Ганна Івакіна.

Практичні поради для мам від психологів

Нашим захисникам і захисницям непросто, а мамам психологічно ще складніше. Як зберегти стосунки в такий стресовий час?

Психологи проєкту наголошують: тут немає єдиного універсального переліку порад, бо в кожній родині спілкування мами з дітьми відбувається по-різному. Чимало залежить від того, яким воно було до того, як син чи донька пішли до лав армії. Хтось звик спілкуватися лише на вихідних та бачитися на свята, хтось звик говорити лише про здоров'я чи хатні справи, а в когось були щоденні бесіди на різні теми.

Якщо до війни в родині було активне спілкування, якісь традиції або особливі способи висловлення підтримки та любові через повідомлення, дзвінки чи листівки, то можна спробувати **продовжити таке спілкування, наскільки це можливо**. Наприклад, якщо раніше мама ділилася із сином чи дочкою про те, що зробила за день вдома чи на городі, такі теми для спілкування можна продовжити й під час несення служби дитини.

Водночас пані Ганна зауважує: добре домовитися про те, якою інформацією ви б хотіли ділитися, та як часто ви це будете робити. Для когось можуть стати підтримкою такі прості та базові запитання "про що тобі розповісти?", "що тобі цікаво?". Можна поцікавитися про побратимів свого сина чи доньки, про побут, здоров'я, їжу. А можна спробувати знайти щось нове для збереження спілкування під час несення служби та **започаткувати нові традиції**.

За словами психологині, якщо 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 згадайте, що ваша дитина вам дуже довіряє, якщо ділиться таким.

"Іноді мати відправляє на фронт юного сина, а з часом під час спілкування розуміє, що це вже змушнений чоловік. І тут треба старатися прийняти ці зміни й поважати досвід своїх дітей. У них можуть змінюватись погляди на життя та бажання багато що змінити. У таких

моментах варто з повагою ставитись до того, що відбувається в житті сина або дочки. Треба вчитися нових форм спілкування. І це можна зробити на зустрічах в наших групах підтримки", — зазначає ведуча груп підтримки матерів військовослужбовців Ганна Івакіна.

Як мама може допомогти психологічно своїй дорослій дитині, яка зараз на фронті або в госпіталі?

Наталія Умеренкова пояснює: коли мова йде про перебування сина чи доньки на фронті, то психологічною підтримкою можуть стати просте спілкування та **прояви турботи**. Так, дитині на службі через побратимів або волонтерів можна передати щось таке, що саме для вас символізуватиме цю турботу. Навіть прості слова подяки синові/доньці можуть стати потужною підтримкою, коли він/вона там.

"Важливо пам'ятати, що підтримувати слід тією мірою, якою це можливо. Для цього мамі потрібні сили. **Тож підтримка сина чи доньки залежить, зокрема, і від того, як мама піклується про себе**", — наголошує пані Наталія.

Питання **підтримки рідних військового, який перебуває в госпіталі**, складніше. Тут доречно згадати досвід країн-членів НАТО, де травмовані військові проходять фізичну та психологічну реабілітацію, а **члени їхніх родин можуть пройти програми психологічного супроводу**. Цей підхід ефективний, бо надає сильну підтримку, що дозволяє родині пережити складні емоційні стани, пов'язані з лікуванням після травми.

"На щастя, в Україні є багато благодійних фондів, які створюють реабілітаційні центри для військових зі складними травмами, де передбачена також психологічна реабілітація для військових і психологічна підтримка для їхніх рідних", — каже керівниця ГО "Жіноча Сила".

Що можна зробити, щоб підтримати мам тих, хто захищає Україну?

На думку психологів проєкту, тут варто говорити не лише про матерів, а й про родини військовослужбовців загалом. І тут кожен може долучитися до підтримки.

- Найперше — **будьте уважними та проявляйте турботу**. Порадьте звернутися по фахову допомогу, якщо це доречно.
- Ще один мінімум допомоги, який може зробити кожна людина — **розповсюдити актуальну, якісну і корисну інформацію**. Розповідайте про діяльність організацій та ініціатив, які надають фахову підтримку військовим та їхнім рідним. Поширюйте контакти та практичні рекомендації, які готують такі команди. Ви можете допомагати робити цю допомогу видимою, щоб її могли побачити й відчуті ті, кому це потрібно.

- Також можна долучитися до просвітницької діяльності. Наприклад, разом із командою проекту поширювати [листівки з рекомендаціями для родин мобілізованих військових](#) та [листівки для захисників](#), які несуть службу.

"Головне — не залишатись осторонь", — впевнена Наталія Умеренкова.

<https://rubryka.com/article/she-is-free/>

“Відчутти себе вільною” — як працює всеукраїнська мережа жіночих просторів
02.05.2023

Під час війни жінки в Україні стикаються з багатьма викликами. Гендерне насильство, безробіття, проблеми з фінансами, обмежений доступ до медицини, психологічна та емоційна нестабільність. Простого рішення ця проблема, на жаль, не має. Проте має комплексне. І одна з його складових — простори для жінок, де вони можуть отримати різного роду підтримку. “Рубрика” розповідає про мережу таких просторів “Вільна”, де дівчата й жінки можуть навчатися, відпочивати, працювати й за потреби отримувати фахову допомогу.

У чому проблема?

Минулого року структура ООН "Жінки" провела [опитування](#) серед українок, щоб з'ясувати, які потреби у них виникли під час війни. Більша частина опитаних жінок відповіли, що **не почуваються у безпеці**. В кризових умовах воєнного часу жінкам постійно доводиться приймати складні рішення. Але дуже часто на це не вистачає ні сил, ні ресурсів.

Повномасштабна війна РФ на території України стала травмою для всього суспільства. Це час переживання складних емоцій: тривожності, страху за себе і рідних, невпевненості у майбутньому. Крім того, під час війни ризики гендерно зумовленого насильства (ГЗН) для жінок та дівчат завжди збільшуються. Жінки та дівчата по всій країні стали ще більше вразливими до проявів ГЗН і часто не знають, як отримати доступ до спеціалізованих послуг у таких ситуаціях.

Саме тому за ініціативи UNFPA, фонду ООН в галузі народонаселення в Україні, за підтримки урядів Великобританії, Данії й Канади було вирішено створити в Україні якомога більше безпечних громадських просторів для жінок та дівчат, де вони можуть отримати соціальну допомогу, правові консультації та психологічну підтримку.

Яке рішення?

Громадська організація "Інноваційні соціальні рішення" започаткувала та реалізує в містах України проєкт **"Вільна" — мережу просторів, дружніх до жінок та дівчат**. Такі простори вже є у Києві, Вишгороді, Ірпені, Чернігові, Тернополі, Житомирі, Миколаєві, Ужгороді, Шостці, Сумах та Ніжині. Мета проєкту — допомогти українкам впоратися зі складними життєвими обставинами, а також подарувати їм нові яскраві враження та джерела натхнення.

"Наші потенційні клієнтки — це соціально незахищені жінки, переселенки, самотні жінки, та жінки похилого віку, — говорить Оксана Нечитайло, національна координаторка проєкту. — Але ми відкриті абсолютно для всіх українок і готові надати допомогу жінкам і дівчатам будь-якого віку та категорії. «Вільна» — це комфортне середовище, яке відкриває для жінок і дівчат нові можливості розвитку, а також створює умови для психологічного та фізичного відновлення, незважаючи ні на які обставини. У наших просторах кожна жінка зможе знайти івент, що підійде під її смак, настрої чи потребу".

Назву проєкту обрали не випадково. За словами Оксани Нечитайло, мета — показати жінкам, що вони мають повне право бути самодостатніми, дієвими, реалізованими.

"Вільна — не від чогось чи від когось. Наш проєкт про жінку, яка не має ніяких внутрішніх перепон. Жінку, що знаходиться у благополучному психологічному стані, який дозволяє їй відчувати себе вільною у своїх побажаннях, планах та їхній реалізації", — акцентує національна координаторка.

Що пропонує "Вільна"?

Основні послуги, які надає простір "Вільна" — це:

- індивідуальна психологічна допомога;
- індивідуальна соціально-психологічна допомога;
- групова робота з жінками щодо розв'язання проблем психосоціального характеру;
- різноманітні групові активності, які забезпечують психічне і фізичне здоров'я жінки.

Крім того, у просторах "Вільна" багато спортивних занять. Тут проводяться уроки з малюнку та живопису, майстер-класи та воркшопи. Читають лекції та консультують лікарі, косметологи, фахівці зі здорового харчування та інші спеціалісти. Можна взяти участь у групових сесіях, дихальних практиках, групі стабілізації чи спільному аналітичному перегляді фільму. Навіть отримати консультацію юриста.

Також у "Вільна" займаються підвищенням саморозвитку жінки — є **безплатні заняття з англійської, української мови**. Проходять різноманітні курси, семінари та навчання. Організатори просторів регулярно залучають професійних тренерів, які розповідають про основи створення власної справи, журналістику, менеджмент, і про все інше, що

сьогодні може допомогти жінці бути конкурентоспроможною у будь-якій галузі. Прокачати її таланти та навички, щоб вона могла почуватися впевненіше й не боятися викликів.

А ще в просторах "Вільна" можна працювати, як у коворкінгах — кожна охоча може туди прийти, скористатися робочим місцем та інтернетом, випити чаю, просто побути в теплі й зі світлом (всі простори мають генератори), поспілкуватися в безпечній атмосфері з іншими жінками та хоч трохи відволіктись від непростого сьогодення. Набратися сил, натхнення та рухатися далі.

Прийти у "Вільну" можна і з **малечюю**. В кожному просторі є дитячі куточки та різні активності для дітей. [...]

Проект "Вільна", який є частиною гуманітарної відповіді на війну, стартував наприкінці минулого року і зараз охоплює понад 10 міст по всій Україні — Київ, Ірпінь, Львів, Тернопіль, Херсон, Запоріжжя, Кривий Ріг та інші. В планах організаторів відкрити понад три десятки таких просторів.

"Ми зрозуміємо, що держава ніяк не зможе охопити таку кількість громадян, які потрапили у важкі життєві ситуації. Тому створення всеукраїнської мережі безпечних просторів для жінок та дівчат стане для держави надійним тилом та відправним пунктом у вирішенні соціальних та психологічних проблем тих категорій жінок, які опинились в складних життєвих умовах", — говорять у проекті.

Щоб охопити всі вразливі категорії жінок та дівчат, "Вільна" активно кооперується з соціальними сервісами та відділами, а також працює через місцеве самоврядування. Знайти "Вільну" просто — для цього треба завітати на сторінку ГО "[Інноваційні соціальні рішення](https://www.radiosvoboda.org/a/psychologichna-pidtrymka-gynok-vtratyvhyh-cholovikiv/32362706.html)" у Facebook. Крім того, у кожного простору "Вільна" є свій телеграм-канал. Там координаторки розміщують розклади, анонси, інформацію щодо активностей.

<https://www.radiosvoboda.org/a/psychologichna-pidtrymka-gynok-vtratyvhyh-cholovikiv/32362706.html>

**Як підтримати жінок, які втратили на війні своїх чоловіків
15.04.2023**

Запоріжжя – У Запоріжжі стартував пілотний проект психологічної підтримки жінок, які втратили коханих на війні «Коханий, я живу!». Радіо Свобода поспілкувалося із психологинею проекту Вікторією Геращенко, та розпитало її як комунікувати близьким з такими жінками та як їх підтримати.

– Ми працюємо з жінками, в яких втрата відбулася вже за 4 місяці тому – людина поховала свого близького, і тому ми підхоплюємо цих

жінок, дружин загиблих героїв, скажімо так, на переломному моменті, коли, умовно, починається депресія, нав'язливі якісь думки.

Ми їх підхоплюємо у таких моментах і починаємо супроводжувати. Тому наш проект націлений як на орієнтування на почуттях травми, так і на орієнтування в моментах відновлення.

Існує така модель дуального процесу. Так, жінка орієнтується на почуття травми, в неї є право на це. Вона, наприклад, горює, пригадує всі моменти пожиттєві, пригадує, що вона отримала після цього. І далі існує момент відновлення, коли жінка робить щось для себе.

Життя змінилось. І вона починає робити якісь інші речі, наприклад, допомагати іншим, починає відвідувати якісь салони. Буває таке, що жінки «заморожуються» і їм потрібно розслабитися, зрозуміти, що зачіска – це теж важливо. Тому концентруємось на двох моментах – і на почуттях травми, і на відновленні.

Взагалі рано чи пізно кожен з нас якось зіткається з втратою у своєму житті, і тому ми можемо вважати, що втрата – це такий нормальний, природний цикл житті людини. Але ж наразі повномасштабна війна, тому втрата чоловіка – це дуже вагома втрата в житті кожної жінки.

І вона, стикаючись з нею, проходить умовні стадії реакції проживання. Спочатку – заперечення, потім стадія гніву, образ, далі стадія вини і нав'язливих думок, потім страждання, депресія, і умовна п'ята-шоста стадія – прийняття цієї втрати і реорганізація свого життя. Тому почуття різні. Стадії проходить кожна жінка по-своєму. Є печаль, гнів, звинувачення, фізичні якісь відчуття, які впливають на здоров'я. Все це жінка переживає.

Підтримати і не травмувати

– Якщо тільки сталася втрата, момент поховання, я наполегливо рекомендую родичам не заставляти дружину робити якісь ритуальні дії, які їй непритаманні.

Наприклад, зараз сучасний світ, і багато жінок, які ховали своїх чоловіків, і не вдягали на себе чорну хустину. Чимало старих людей, скажімо, звинувачували їх в тому, що вони не виконують традиційні норми. Особисто я вважаю, що це нормально, коли дружина, жінка обирає для себе прийнятний акт.

Коли людина у гострому горі, то не треба її примушувати щось робити або ж розповідати, що все минеться, ти ще молода, в тебе все буде добре, життя налагодиться. Такі слова дуже травмують людину, і тому це додає додаткових страждань, бо в цей момент для цієї жінки нема іншого бачення – вона сумує за своїм чоловіком і не бачить свого шляху без нього.

Важливість контролю за власним життям

– Найголовніше – це треба бути разом, питати, наприклад, «Що я можу для тебе зробити? Чим я можу допомогти?». Обов'язково питати «Чи

можна мені це зробити для тебе?» і давати дружині, жінці, прийняти рішення.

Це дуже важливий момент прийняття рішень тому, що у жінок в такому стані взагалі втрачається контроль за життям. Відповідно, коли є моменти прийняття рішень – це добре.

Таким чином, повертається контроль, і жінка може почати контролювати хоча б якісь процеси у своєму житті, особливо якщо в неї ще є дитина. Є такі приклади, що жінки в своєму горі забувають за своїх дітей умовно на деякий час. Вони потім «повертаються», але і такий стан ми спостерігаємо».

Допомога близьких

– Якщо є оточуючі, то якісь дії вони повинні взяти на себе – супроводжувати цю жінку, допомагати їй. Бо, скажімо, це і добре в якомусь сенсі і не дуже добре, коли жінці треба заповнювати, зробити дуже багато документів для оформлення всіх поховальних процесів і всього іншого.

Це добре, що вона тим займається – трошки відволікається від свого горя. Але не всі жінки можуть самостійно щось робити, бо скорочується пам'ять, розсіяна увага. Іноді жінка каже «Мені щось кажуть – я їх чую, чую, що кажуть, але не розумію про що мова», тому дуже добре, коли супроводжують таку людину, яка в такій травмі.

Якщо пройшло півтора-два місяці, родина чи оточуючі бачать, що жінка трошки заспокоїлась, то якщо в неї є робота, вона повинна на неї виходити. Це добре, що в неї є якась відповідальність. Якщо вона не працює, то треба залучати її до якихось справ. Наприклад, допоможи мені це зробити або давай разом зробимо ось таке. Це родинні такі стосунки, які треба продовжувати.

Не боятися звертатись по фахову допомогу

– Взагалі рекомендую звертатись до спеціаліста-психолога тому, що рідним-близьким не завжди можна розказати те, що людина відчуває. Наприклад, до мене прийшли жінка, в якої загинув чоловік, і його сестра. І ця жінка каже: «Я не можу витримати. Я сама в горі, і ще мені треба слухати сестру. Я її дуже люблю, але мені дуже важко. Я не можу...». Тому дуже добре, що вони звернулися до психолога. Їх приймають окремо, з ними працюють окремо, бо потрібна окрема допомога – кожна по-своєму переживає своє горе.

Раджу не боятися. До мене приходять жінки, яким 56 років. Кажуть: «Я не знаю, що сказати навіть. Я вперше...». У нас не має культури звернення до психолога. І коли людина починає розмовляти з психологом, то вона розуміє, що це не страшно, це набагато краще, ніж розмовляти з родичами, які всіляко показують, що вони дуже співчувають, і тоді це співчуття перетворюється на таке відчуття нав'язливості.

Іноді жінки кажуть: «Я в горі, але ж я не хвора». А ці риси нав'язливості набувають характеру відношення як ніби до хвороби, хворобливої людини. Тому б радила розмовляти з жінками, які втратили коханих, як з нормальною людиною, питати дозвіл щось зробити чи допомогти.

У нас в Запоріжжі, наприклад, є регіональний центр по зниклих безвісті, де теж працюю волонтером-психологом. Є інші соціальні служби, де працюють психологи. Є організації, громадські об'єднання, де працюють психологи, і працюють безкоштовно.

Наразі допомога таким категоріям є безкоштовною. Тому раджу звертатися, не боятися.

Звичайно, якщо вам на першій-другій зустрічі некомфортно з психологом, ви можете його поміняти. Це як лікар, до якого пішов, нічого не отримав, і не має прийняття цього процесу. Не треба зупинятись – можна знайти іншого психолога. Його теж треба знайти, бо ми всі різні люди, у нас різне сприйняття, і не кожен психолог теж може працювати з такими категоріями людей. Але головне - не боятись звертатись до фахівців.

<http://ukrpohliad.org/life/kompleksna-dopomoga-dlya-zhinok-ta-divchat-shho-postrazhdaly-vid-nasylstva-pid-chas-vijny.html>

Комплексна допомога для жінок та дівчат, що постраждали від насильства під час війни

21.04.2023

Елеос-Україна – мережа громадських організацій, що працює з 2014 року та має осередки у 15 регіонах України. Вже 9 років Елеос реалізує соціально важливі проєкти, що направлені на захист жінок і матерів з дітьми від домашнього насильства, протидію стигмі та дискримінації щодо людей із ВІЛ, підтримку внутрішньо переміщених сімей тощо.

Повномасштабне вторгнення поставило перед нами нові задачі. Однією з головних із них стала протидія небаченим раніше масштабам сексуального насильства, яке російські військові використовують як метод ведення війни проти українців. Спільно з партнерами ми створили проєкт “Поруч з тобою”, в рамках якого постраждалим жінкам та дівчатам надається цілий комплекс необхідних послуг. Цей проєкт охоплює 11 компонентів та направлений на фізичне і психологічне відновлення.

В рамках цього проєкту створено та відкрито реабілітаційний шелтер для постраждалих жінок. Шелтер Святої Ольги знаходиться в одному з гірських сіл на Франківщині у спокійному та тихому місці. Проєктом надається комплексна допомога. Постраждалі можуть отримати її як на

базі реабілітаційного шелтера, так і 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. Проект співпрацює напряму з Офісом Генерального прокурора, департаментом розслідування воєнних злочинів
- проект 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

Реабілітаційний 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. Від моменту впровадження проєкту допомогу отримали більше 120 жінок (віддалено і на базі шелтеру) з Київської області, Донецької, Херсонської, Миколаївської, Луганської.

Термін перебування у шелтері для однієї жінки-клієнта становить один- шість місяців та може бути продовжений.

Кількість місць: 15-20 жінок і дівчат та членів їх сімей (з потенційним проживанням, що надається до 30 осіб одночасно)

У притулку можуть розміщуватися жінки з дітьми всіх вікових груп та/або батьки з неповнолітніми дівчатами, які постраждали від сексуального насильства під час війни (жінки).

Ми закликаємо жінок, які постраждали від сексуального насильства з боку російських військових не мовчати та звертатися по допомогу! Военні злочини до яких, зокрема, відноситься і сексуальне насильство, не мають строку давності, тому ми відкриті та чекаємо на звернення жінок, які постраждали від насильства та тортур починаючи від 2014 року. Ми гарантуємо конфіденційність, гендерно-чутливу комунікацію та всю необхідну допомогу для відновлення. Ми поруч!

Контакти для звернення:

+380 98 389 7706

<https://divoche.media/2023/04/20/chomu-iy-ne-bayduzhe-prezydentka-la-strada-kateryna-cherepakha-pro-domashnie-nasylstvo-pid-chas-viyny-ta-rozvytok-zhinochoho-liderstva/>

Чому їй не байдуже. Президентка «Ла Страда» Катерина Черепакха про домашнє насильство під час війни та розвиток жіночого лідерства 20.04.2023

[«Чому їй не байдуже»](#) — подкаст, який дає можливість почути голоси й історії жінок, які працюють у громадських організаціях, та дізнатися більше про роль цих організацій у формуванні сучасного суспільства.

Ведучі подкасту — **Оксана Павленко**, головна редакторка та співзасновниця жіночого незалежного онлайн-журналу «Дівоче медіа», і **Ксенія Букшина**, журналістка, дослідниця і засновниця гуманітарного штабу «Так Штаб», що фокусується на допомозі матерям ВПО.

У другому епізоді Оксана та Ксенія продовжують розмову з **Катериною Черепакхою**, президенткою організації [«Ла Страда»](#), яка з 1998 року працює для забезпечення гендерної рівності та запобігання гендерно зумовленому насильству.

Катерина Черепакха розповіла, які нові виклики постали перед жіноцтвом під час повномасштабної війни та пояснила, що робити та куди звертатися постраждалим від домашнього і сексуального насильства, а також як громадські організації можуть допомогти жінкам.

Слухайте подкаст на [Apple](#), [Google Podcasts](#), [Spotify](#), [Youtube](#) або читайте скорочену версію.

Ксенія: Почнімо з того, що перелічимо, які є проблеми зараз у жінок? І які проблеми на нас ще чекають попереду? Як ці проблеми стосуються гендерної рівності і які є нові загрози для жінок?

Катерина: Річ у тім, що війна, яка почалася ще з 2014 року, посилила ті проблеми, з якими жінки стикаються протягом свого життя. Це стосується і домашнього, і сексуального насильства. І взагалі будь-якої іншої форми гендерно зумовленого насильства. Але під час повномасштабної війни дуже багато проблем, викликів посилилися. І набагато складніше стало повідомити чи попросити про допомогу, надати таку допомогу, особливо, якщо ми говоримо про тимчасово окуповані території.

Повертаючись до досвіду 2014–2015 років, на жаль, очікуємо, що кількість випадків домашнього насильства може збільшитись, зокрема в родинях військовослужбовців. Це ми бачили в попередні періоди. І з цим потрібно працювати, на це потрібно звертати увагу, зокрема, і превентивно.

Один із видів насильства, про які зараз активно говорять, це сексуальне насильство, пов'язане з війною. Його масштаби дуже великі, багато постраждалих жінок і дівчат, хоча страждають і чоловіки. Але кількість людей, які звертаються по допомогу або повідомляють про випадки насильства, мінімальна. Я вже не говорю про ті випадки, які доходять до правоохоронних органів. Можливо, через певний час більша кількість жінок наважиться про це говорити. Але для цього допомогу потрібно надавати вже зараз. І це дуже великий пласт роботи, який потребує дуже активних зусиль.

Ксенія: Якої допомоги і підтримки зараз не вистачає? Про що йдеться? Що потрібно, на вашу думку, зараз підсилювати?

Катерина: Насамперед це, звичайно, безпека. Я розумію, що це дуже складно реалізувати, адже, на жаль, зараз в Україні немає дійсно безпечного місця.

Психологічна підтримка є і буде важливою. Проте досі залишаються стереотипи та певні упередження стосовно звернення до психолога. Дуже часто постраждалі можуть або не ідентифікувати, або не розуміти, що їм потрібна така допомога. Але, на жаль, якщо після певного психоемоційного впливу не отримати психологічну допомогу тут і зараз, надалі може погіршитись фізичний стан.

Допомога, зокрема і психологічна, може бути потрібна членам родини. Особливо дітям, які були безпосередніми свідками насильства або навіть перебували в сусідній кімнаті, наприклад, бо такі випадки, на жаль, теж є.

Медична, правова, інформаційна допомога потрібна. Але насамперед це має бути відновлення, психологічна стабілізація стану, повернення відчуття безпеки, наскільки це можливо. Випадки можуть бути різні, але передусім потрібно закрити базові потреби людини, щоб вона могла далі зрозуміти, якось зорієнтуватися, чого вона хоче? Чи вона хоче повідомити? Чи вона готова повідомити? Чи вона готова брати участь, наприклад, у

судовому процесі та притягнути кривдників і злочинців до відповідальності? Але для цього має бути підтримка, і вона має бути довгострокова.

Оксана: Чи можуть постраждалі жінки й дівчата зателефонувати на гарячу лінію «Ла Страда» й отримати психологічну допомогу? Чи це може бути просто консультація? Та інше запитання — куди йти по допомогу, по пораду? Що в Україні зараз працює?

Катерина: Для отримання допомоги, консультацій можна телефонувати на гарячу лінію «Ла Страда» за коротким номером 116 123. Можна звернутися через телеграм, через інстаграм. На гарячій лінії працюють і психологи, і юристи, і соціальні працівники. Тобто це може бути психологічна, правова, інформаційна допомога і консультація — анонімна та конфіденційна. Якщо людина не хоче, не готова повідомляти якісь особисті дані — прізвище, де вона перебуває, — вона може це не робити. З нашого досвіду, і самі постраждалі, і свідки сексуального насильства, пов'язаного з війною, дуже бояться надавати інформацію про себе державним структурам, правоохоронним органам.

Якщо людина готова отримати допомогу, ми можемо перенаправити її на інші структури, державні чи недержавні організації, благодійні фонди, які є в нашій базі даних, щоб максимально допомогти відповідно до наявних потреб. Можемо анонімно передати до Офісу генерального прокурора інформацію від людини про випадок насильства, зокрема сексуального, з боку окупантів. Можна через чат-бот, який ми створили і підтримуємо, можна заповнити форму.

Людині може бути не просто наважитися. Це цілком зрозуміло. І так само ми розуміємо, що звернення не змінить того, що вже сталося, на жаль. Але дуже важливо все одно звертатися по допомогу, щоби знайти ті шляхи, ті ресурси, які зможуть надати підтримку. Тому що це процес, процес відновлення, і він може бути достатньо довгим та непростим.

Оксана: Всі дослідження нам говорять про те, що під час війни збільшується кількість випадків домашнього насильства. Але за останніми статистичними даними, кількість дзвінків і звернень зменшилася. Чи працює зараз із цим питанням гаряча лінія «Ла Страда»? І які зміни щодо кількості повідомлень про домашнє насильство ви помітили?

Катерина: Так, протягом останніх 10 років з-поміж усіх звернень на гарячу лінію «Ла Стради» в середньому десь 90% стосується випадків домашнього насильства. Торік було 89,6%. Щоб зрозуміти масштаби — за минулий рік ми отримали на гарячу лінію понад 38 тисяч звернень. В умовах повномасштабної війни протягом перших шести місяців відсоток звернень стосовно домашнього насильства залишався приблизно на такому ж рівні. Це говорить про те, що проблема залишається надзвичайно актуальною, на жаль, навіть в умовах повномасштабної війни. Але так

само дуже багато постраждалих не звертаються по допомогу до правоохоронних органів.

Щодо зменшення кількості — у перші місяці люди фізично були обмежені в можливості звернутися по допомогу. Коли не було світла, все відрізано. І взагалі ніхто не розумів, де що відбувається і що робити. Ми можемо припускати, що, якби доступ до всіх засобів комунікації був такий, як зазвичай, загалом кількість звернень могла бути більшою. Так само у період блекауту, коли не було зв'язку, світла.

У певний спосіб стримувало, а інколи й продовжує стримувати від звернення або повідомлення про випадки домашнього насильства ситуація в Україні. Бо «як я можу звернутися і взагалі говорити про те, що мене б'є чоловік або мої дорослі діти наді мною знущаються, якщо в країні війна і гинуть люди, руйнуються міста, і нас захоплюють?»

Оксана: Багато жінок, особливо ті, які переїхали зі свого регіону в інший, не знають, до кого звертатися і перебувають у соціальному вакуумі. Чи можуть громади, люди в громадах, куди переїжджає багато інших жінок із дітьми, яким допомогти?

Катерина: Дійсно, коли жінки, люди похилого віку змушені переїхати, переміститися в інший регіон, ми не говоримо зараз про виїзд за межі України, вони опиняються в певному соціальному вакуумі й не знають, які структури як і де працюють. З іншого боку, в таких ситуаціях збільшується ще залежність від кривдника. Зокрема, й економічна, але не тільки вона. Багато хто розуміє, що зараз буде важче піти, бо немає можливості десь влаштуватися самостійно, забезпечувати свою економічну незалежність.

Саме робота з громадами зараз є надзвичайно актуальною. І з тими, де деокуповані громади, і з тими, які приймають ВПО. Є жіночі, громадські, феміністичні організації, активістки, громади і громадські ініціативи, які саме цю діяльність продовжують. Вони намагаються гуртувати жінок, які є внутрішньо переміщені, та жінок, які мешкають у цій громаді. Створювати ініціативи, можливості, де вони могли б спілкуватися, організовувати кола підтримки.

Дуже важливо проводити навчання і залучати до них всіх суб'єктів — поліцію, соціальні служби, освітян, наприклад бібліотеки. Це може бути найефективнішим шляхом достукатися, поінформувати або виявити випадки, коли постраждала людина потребує допомоги, щоб або мінімізувати домашнє насильство, або не дати йому статися, і надати підтримку. І такі проєкти є.

Оксана: Чи може людина заявити про домашнє насильство, яке вона бачить в іншій родині?

Катерина: Повідомлення від сусідів є. Людина може, має право звернутися до правоохоронних органів, якщо бачить, що відбувається реальний факт домашнього насильства, особливо, якщо там є діти. Навіть

коли насильство застосовується не безпосередньо до дитини, але дитина присутня, це ще більший фактор ризику. Це може бути фізичне, психологічне чи сексуальне насильство.

Дуже часто постраждалі забирають заяви або заперечують факт насильства і через тиск оточення, навіть інших членів родини, і через страх до кривдників, і через побоювання, що все буде ще гірше, і через шантаж.

Звичайно, якщо приїде поліція, мобільна бригада, і постраждала особа буде повністю заперечувати насильство, тут вже мають дивитися правоохоронці. Вони мають зробити оцінку ризиків стосовно видання або невидання термінового заборонного припису. Якщо такі повідомлення є, і вони неодноразові, це дійсно сигнал для того, щоби певні дії вчинити.

Оксана: Чи можемо ми зараз превентивно щось зробити, щоб не дати проблемі домашнього насильства загостритись? Ми як медіа, як громадяни, як громадська організація. Чи є якісь основні напрями, за якими можна працювати?

Катерина: Домашнє насильство, гендерно зумовлене насильство існувало до повномасштабної війни і залишається такою самою серйозною проблемою, як і було. І дуже важливо, щоби ця тема звучала. По-перше, інформувати про ті можливості, де постраждалі можуть отримати допомогу. По-друге, припинити романтизувати насильство, зокрема домашнє, в медіа.

Так само важливим є створення і розвиток послуг для постраждалих на місцях. Це можуть бути різні формати: мобільні групи, кризові кімнати, притулки, консультаційні центри. Водночас важливо, щоби після деокупації, в період відновлення регіону, громади ці питання включалися до пріоритетів. Так, дороги немає, води немає, це зрозуміло. Але якщо ми зараз, під час розбудови або формування програми відновлення чи розвитку громади, не передбачимо виділення коштів для протидії насильству або надання допомоги та підтримки, то, будемо відверті, вони потім просто так самі й не з'являться.

Дивитися на YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=c8B8wceUy0g&t=75s>

Особливості організації психологічної допомоги дітям. Практичні поради

<https://koda.gov.ua/psychologichna-dopomoga-dityam-yak-otrymaty-bezoplatni-poslugy-pid-chas-vijny/>

Психологічна допомога дітям – як отримати безоплатні послуги під час війни

03.06.2023

Як би ми не намагалися сьогодні захистити наших дітей від жахів воєнного часу, війна все одно матиме вплив на їхній стан – як фізичний, так і психічний.

МОЗ розповідає, як і де можна отримати безоплатні послуги з охорони психічного здоров'я маленьких українців.

МАРШРУТ ПАЦІЄНТА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

МОЗ спрямовує зусилля на те, щоби попри воєнні дії нашим маленьким громадянам була доступна своєчасна та якісна медична допомога та медична реабілітація.

Нині у системі охорони здоров'я працюють 265 дитячих лікарів-психіатрів та 742 психологи. По всій Україні діє 96 закладів з надання психіатричної допомоги дітям за пакетом медичних гарантій «Стационарна психіатрична допомога дорослим та дітям».

Отримати послуги з охорони психічного здоров'я можна безоплатно – за [Програмою медгарантій](#) (ПМГ). Пакети, за якими надається психологічна та психіатрична допомога:

- Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги.
- Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах.
- Психіатрична допомога, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами.

Загалом у 16 пакетах ПМГ є вимога, що в закладі має працювати лікар-психолог або лікар-психотерапевт.

Для того, щоби звернутися до психолога чи психіатра направлення не потрібне. Знайти найближчий до вас медзаклад, де працює потрібний спеціаліст, і записатися на прийом можна через контакт-центр Національної служби здоров'я України за номером телефону 16-77.

ДОДАТКОВИЙ РЕСУРС З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Звісно, в теперішніх умовах підготовлених фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, які були на момент повномасштабного вторгнення, зараз недостатньо. Тож для підсилення «армії» психологів МОЗ разом із партнерами впроваджує навчання* для медперсоналу первинної ланки медичної допомоги, зокрема й для педіатрів. Лише з початку цього року майже 2 000 педіатрів (лікарі-педіатри та дільничні лікарі-педіатри), а також 66 інших дитячих лікарів (серед яких: хірурги, ендокринологи, гастроентерологи, гематологи, анестезіологи тощо) пройшли онлайн-курс [«Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги»](#). Прикметно, що його програма була розширена модулем щодо психічного здоров'я дітей, тож слухачі мали змогу отримати необхідні знання для допомоги маленьким пацієнтам. Ще 116 педіатрів пройшли офлайн-навчання.

Завдяки отриманим знанням педіатри можуть, зокрема, надавати базові послуги з психічного здоров'я, проводити скринінг на наявність психічних розладів та, за необхідності, перескеровувати пацієнтів або ж надавати їм супровід самостійно, на первинному рівні меддопомоги.

Також для надання допомоги у громадах дорослим та дітям з тяжкими психічними розладами впроваджено пакет «Психіатрична допомога, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами».

Наразі функціонує 63 команди, які надають психіатричну та реабілітаційну допомогу дорослим та дітям з тяжкими психічними розладами за місцем проживання у громаді, і мають на меті запобігання потрапляння дитини до стаціонару.

КУДИ ЩЕ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ: ЛІНІЇ ПІДТРИМКИ ТА КОРИСНІ РЕСУРСИ

Якщо ваша дитина потребує психологічної допомоги, а звернутися до фахівця офлайн немає можливості, – скористайтеся контактами психологічної підтримки:

- Лінія Національної психологічної асоціації – 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безоплатні), <https://www.npa-ua.org>. Телефони для зв'язку з-за кордону доступні [тут](#)
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine – 7333 (цілодобово)
- «Поруч» – спільний проєкт МОН України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер» – poruch.me
- Teenergizer – teenergizer.org/consultations
- Гуманітарна місія «Проліска» – proliska.org/pro-gumanitarnu-misiju
- Національна дитяча «гаряча лінія» – 116111, 0 800 500 225
- [Ветеранський простір](#) надає психологічну допомогу дітям, які переживають наслідки обстрілів або чиї родичі перебувають на фронті – <https://www.facebook.com/vtprostir>
- «Перемога» – Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років – <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>
- БО «Голоси дітей» – безоплатна психологічна допомога для дітей і батьків – 0 800 210 106 (безоплатно в межах України), +38 099 198 57 95 (з 9 до 20 години), voices.org.ua
- [«Не дрібниці»](#) – безоплатний сервіс психологічної підтримки підлітків www.notrivia.com.ua

<https://trevog-bolshe.net/depressii/kudy-zvertatysya-pidlitkam-za-psyhologichnoyu-dopomogoyu>

Куди звертатися підліткам за психологічною допомогою?

11.04.2023

Психологічний центр “Без паніки” зробив підбірку, куди звертатись підліткам за психологічною допомогою.

- **Teenergizer**

Як звернутися: Писати в чат на сайті

Від 10 до 25 років

Будь-який підліток з України може безоплатно та конфіденційно звернутися по психологічну допомогу на сайті проекту. «Пам’ятай, ми завжди поруч!» – обіцяють рівні консультанти «Teenergizer».

Працюють з 9:00 до 23:00 за київським часом. Максимальний час очікування – 15-20 хвилин. Якщо ви напишете в інший час, ми відповімо вам протягом доби. **Кількість консультацій необмежена.**

Звернутися до рівного консультанту або до психолога можна абсолютно безкоштовно! Все, що потрібно мати – це доступ до інтернету.

- **Розкажи мені**

Як звернутися: Залишити заявку на сайті за посиланням

Консультації від 18 років, до 18 із дозвілом батьків

Онлайн-платформа «Розкажи мені» надає українцям безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв’яжеться з вами якомога швидше.

- Надають **одну консультацію** тривалістю 30-60 хвилин (залежно від запиту на розсуд фахівця)
- Психолог зв’яжеться з вами за допомогою смс, текстового повідомлення в месенджері або дзвінка для узгодження дати й часу консультації. Якщо ви не відповідаєте протягом 2 діб, звернення анулюється.
- Якщо ви запізнитесь на консультацію, її час скорочується на відповідну кількість хвилин.
- **Запити від неповнолітніх будуть переадресовані на ресурси партнерів.**
- Запити на консультацію приймаються лише від першої особи, тобто родичі чи знайомі не можуть звертатися із проханням допомогти іншій людині. **Виняток — неповнолітні особи (якщо звернення від батьків).**

- **Бот Lifeline Ukraine**

Як звернутися: Перейти в телеграм бот за посиланням – @friend_first_aid_bot

Автоматизований співрозмовник, заснований на когнітивно-поведінковій терапії.

Психологічний бот першої допомоги створений для надання рекомендацій щодо того, як боротися з надзвичайно важкими подіями.

Чатбот першої психологічної допомоги.

Розроблений за науково доведеними протоколами.

- **ПОРУЧ**

Як звернутися: Заповнити форму на сайті

Від 8 до 21 року.

Спільна ініціатива МОН, ЮНІСЕФ, Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Мета проекту – надати психологічні консультації для підлітків та їх батьків, а також вчителів. Консультації проходять у груповій формі на платформі «Zoom».

Нам усім важко переживати війну, але дітям і підліткам може бути найважче. Тому ЮНІСЕФ запускає підтримку для підлітків — онлайн-групи “ПОРУЧ”, де Ви зможете:

Поділитися переживаннями про події навколо.

Відчути підтримку інших учасників групи та фахівців.

Знайти способи, як підтримувати себе і близьких у складні часи.

Просто спілкуватися з однолітками та бути у спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного.

Онлайн-зустрічі проходять у ZOOM двічі на тиждень впродовж місяця. Кожна зустріч — 90 хвилин. Час зустрічей ми будемо узгоджувати з Вами та іншими учасниками групи.

Участь у групах — безкоштовна. В кожній буде до десяти учасників та ведучий-психолог.

Щоб долучитися, будь ласка, заповніть форму — і ми зв’яжемося з Вами найближчим часом. Запрошуйте друзів, які теж потребують підтримки.

- **SupportME!**

Як звернутися: Дзвонити +380 93 743 78 33

Якщо ви шукаєте, куди скерувати підлітків і молодь (з 10 років) для отримання психологічної допомоги, будь ласка, звертайтеся до фахівців Денного Центру й SupportME

При довготривалій роботі потрібен дозвіл батьків

Якщо підліток до 14 років – треба дозвіл обов’язково

Пн-Пт з 10:00 до 18:00

Також відповідають у [Viber](#)

Послуги конфіденційні й безоплатні!

- **Благодійний фонд “Голоси дітей”**

Як звернутися: Дзвонити або писати в месенджер – 0800 210 106 (дзвінок) +380 (95) 785 60 69 (месенджер)

Працюють до 18 років. Дозвіл батьків потрібен обов'язково до 14 років, після – потрібно, але при кризових консультаціях можна без.

Офлайн займаються з дітьми від трьох років, онлайн – зі старшими дітьми. Можуть працювати з дітьми і батьками.

Безкоштовна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків.

Працюють з 9:00 – 20:00

Працюють фахівці з усіма травмами та захворюваннями.

- **Lifeline Ukraine**

Як звернутися: Дзвінок

7333 – запобігання самогубствам

Лінія працює цілодобово для запобігання самогубств та підтримки психічного здоров'я.

Кризова лінія, можливі повторні звернення, підходить для підлітків (по віку обмежень немає, але якщо розуміють, що це дитина – переводять на національну дитячу гарячу лінію)

- **Безпечний простір “Не дрібниці”**

Як звернутися: Писати в [бот](#) для отримання консультації

Підлітки (**13-18 років**) можуть безоплатно та анонімно отримати психологічну допомогу від ЛГБТІК+ френдлі психологів та психологинь.

Фахівці пропонують розібратися з проблемами й переживаннями, які загострила війна.

Як буде проходити спілкування:

Можна скористатися телеграм-ботом, який допоможе краще зрозуміти емоційний стан. Якщо треба, отримати психологічну консультацію у форматі переписування. Анонімність гарантують — бот не зчитує нік і номер телефону;

На платформі є практична інформація в картках;

- **Національна дитяча “гаряча” лінія**

Як звернутися: Дзвонити – 116111, 0 800 500 225.

Наразі Національна дитяча гаряча лінія надає консультації в телефонному та онлайн-режимах **в будні дні з 12:00 до 20:00 годин.**

Працює для людей **будь-якого віку (діти і батьки)**, де кожен може анонімно і конфіденційно отримати підтримку, проконсультуватися з психологами, юристами та соціальними працівниками про порушення прав дитини.

<https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-dopomogti-perezhiti-stres-ditini-novini-ukrajini-50325084.html>

Психіка дітей під час війни. Як допомогти пережити стрес

17.05.2023

Становище підростаючого покоління – один з чинників національної безпеки. Зі зрозумілих причин ця проблема наразі не є в центрі уваги, але це не робить її менш важливою

Маленькі діти — великі ризики

На національному рівні особливо дбати про здоров'я дітей необхідно з двох причин. По-перше, діти більш схильні швидко підхоплювати ментальні та фізичні хвороби, оскільки їхній імунітет ще не сформований. По-друге, хворобливе дитинство може накласти негативний відбиток на успішність людини у майбутньому, а відтак на благополуччя всієї держави.

Кількість дітей в Україні за останні тридцять років загрозливо зменшилася з 26% (від 52-х млн населення) на початку незалежності до 18% (від 41,5 млн) на 2021 рік. Тобто до активації воєнних дій у нас було 7 млн дітей. Повоєнні показники зараз навіть важко спрогнозувати.

З початку бомбардувань у 2022 році 2,2 млн українських дітей опинилися за кордоном. Ще 3 млн в середині країни, за оцінками ЮНІСЕФ, потребують гуманітарної допомоги. Уже майже півтора роки всі українські діти перебувають в умовах прямої небезпеки життю.

Психологічні загрози

Навіть у відносному тилу сучасна українська дитина стикається з реальними загрозами війни. Страх перед ракетними атаками, обстрілами, ймовірність загибелі близьких накладає відбиток на дитину у тому віці, коли кожен день важливий для формування особистості. Стрес, який переживають діти війни, може породжувати тривалі тривожні стани, підвищує ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії, які напряду впливають і на фізичне здоров'я. Але ситуація не безнадійна.

З одного боку, діти дуже вразливі, з іншого – не менш лабільні. Тому, з одного боку, за прогнозами фахівців десь 7 з 10 дітей здатні перетравити стрес без важких наслідків (якщо матимуть підтримку оточуючих). А 3 з 10 потребуватимуть пропрацювання ситуації з фахівцями. З іншого боку, юні організми, запрограмовані на зростання, мають досить високий ресурс життєстійкості. І, при правильному підході, можуть демонструвати високі темпи відновлення.

Навіть можливий такий феномен, як посттравматичне зростання. Це передбачає посилення психологічної стійкості, підвищення навичок адаптивності тощо.

Але для того, щоб допомогти дитини подолати перманентний стрес та його наслідки, необхідно адекватна та свідомо поведінка її дорослого оточення.

Практика ментального здоров'я дітей

Важливо розуміти, що у випадках психологічних проблем обов'язково треба звертатися до фахівця. Але у разі психологічної норми в умовах безперервного стресу кожна дитина потребує особливої уваги.

В першу чергу, необхідно забезпечити базові потреби: бути поруч з рідними, можливість нормального сну та ігор, доступ до освіти та гарантія медичної допомоги, а також прихильне соціальне оточення.

Чи не найважливіший вплив на стресостійкість дитини має стан найближчих людей, в першу чергу, матері. Навіть менше важливо, що матері роблять, головне, емоції, які вони транслиують. У матерів, які утримують власний психологічний стан під контролем, діти набагато спокійніші та більш впевнені у захисті.

Отож ментальне здоров'я матерів становлять половину умов стабілізації дитини. Друга половина — обізнаність батьків/бабусів/дідусів у тому, як створити сильну захисну атмосферу навколо дитини.

Впевнені у своїй ресурності старші родичі мають забезпечити наступні можливості:

1. Не консервувати чи заморожувати емоції, а допомогти дитині виплеснути страх, гнів, смуток тощо, щоб прожити болісний досвід і залишити його у минулому.

2. Відновлювати почуття безпеки: через спокійні виважені власні дії при загрозі; за допомогою знакових для дитини іграшок, затишних ігор у власному будиночку-шатрі.

3. Дбати про щоденний багаторазовий тілесний контакт: від обіймів до розслаблюючого масажу.

4. Умови для щоденних активних ігор бажано на свіжому повітрі. Добре, якщо діти будуть галасувати та падати з ніг від утоми.

5. Постійний ненав'язливий моніторинг стану дитини. Сильні, яскраві емоції є нормою для проявів дитинства. Якщо дитина балується та веселиться, це одні з маркерів психологічної норми. Вдумливі батьки, пам'ятаючи себе у цьому віці, знатні побачити, якщо дитина буде потребувати фахової допомоги.

Варто пам'ятати, що психологічне напруження не лише може накласти відбиток на усе подальше життя дитини, а й мати фізичні наслідки у вигляді різних хвороб, причому вже сьогодні, або у майбутньому...

Багаточисельні наукові дослідження свідчать, що щасливе дитинство це — тепле спілкування, тактильний контакт та цікаві пригоди з близькими людьми. Ото ж обійми у палатці на природі цінніші, ніж п'ятизіркові курорти, а спільне читання казки на ніч — найміцніший захисний ритуал.

Особливу увагу дорослі члени родини мають звернути і на власний психічний стан. Адже, лише перебуваючи в адекваті, старші здатні відслідковувати та підтримувати психологічне здоров'я дитини. Психологи вважають, що любов та обізнаність у практичній дитячій

психології батьків здатні створити дієві захисні механізми перед буденністю війни.

<https://armyinform.com.ua/2023/05/10/yak-pidtrymaty-pidlitkiv-u-skorboti-porady-psyhologyni/>

**Як підтримати підлітків у скорботі — поради психологині
10.05.2023**

Війна затьмарила дитинство юних українців. Тяжкі випробування можуть назавжди змінити їхні долі. Тож дорослим слід пильнувати, щоб зберегти їхнє емоційне здоров'я і позитивне бачення майбутнього. Якщо ваша дитина переживає втрату близької людини, а її поведінка лякає вас, не гайте часу, отримайте пораду психолога. Щоб дитина пережила це горе, знову відчувала радість, рухалася далі, слід вчасно допомогти їй розібратися у скорботних почуттях і думках.

Група психологів, що спеціалізуються на темі горя та втрати, запускає Програму для підтримки підлітків, що переживають втрату близької людини. Докладніше про ініціативу та принципи роботи з підлітками кореспондентці АрміяInform розповіла психологиня, президент [Міжнародної асоціації психологів по роботі з горем та тяжкою втратою](#) Лариса Рибик.

— В Україні багато дітей, які переживають травматичний досвід. Як ви визначаєте, яка допомога їм потрібна?

— Зараз ми набираємо групи підлітків, які переживають втрату, у віці 11-18 років. Нині діти переживають різні види втрат: хтось втратив близьку людину, батьків, друзів, рідне місто та відчуття безпеки. І всі діти по-різному переживають їх. Одна дитина бачила, як вибухнув сусідній будинок і там загинули його друзі, тобто зазнала травми від побаченого, що накладається на горе від втрати друзів. А інша дитина не бачила тіла загиблих чи вбивства, але переживає втрату близької людини. Це різні види втрати і різні сценарії переживання горя. Тому що з одного боку додається травматичний досвід, а з іншого лише безпосередньо горе втрати.

У наших реаліях важливо розрізнити це і розуміти, з чим звертається дитина. Ми не знаємо, яка саме допомога їм потрібна, тому створюємо групи підтримки, спираючись на те, що говорять діти — проводимо тестування. Це декілька тестів, підібраних таким чином, щоб визначити і вплив травматичного досвіду, і вплив втрати на психічний стан підлітка.

Безпосередньо програма підтримки, на яку ми спираємося, розроблялася в Боснії, коли тамтешні діти переживали горе від втрати близьких. Крім того, тестування визначає, чи стала травматична подія центральною в житті дитини. Це не завжди так — люди з адаптивною

психікою здатні переключатися на інші події. Наприклад, дитина пережила руйнування її будинку, але переїхавши, пішла в нову школу, знайшла нових друзів, і ці зміни стали настільки значимі, що дитина переключилась на нові позитивні події. Ми не знаємо, хто з дітей переключився, а хто ні. Тестування це покаже.

Також ми досліджуємо самосприйняття горя, рівень уникнення звичайних речей, що можуть нагадувати про втрату, та типові переконання під час переживання втрати.

— Чому ви сфокусувалися саме на підлітках, у чому особливість цієї вікової групи?

— Дорослим властиві певне світосприйняття та переконання щодо життя, смерті і стосунків на момент втрати. Підлітки ж перебувають на стадії, коли вони відходять від дитячого мислення, але ще не досягли дорослого. У них лише формуються сенси, цінності, розуміння поняття смерті. Тобто вони вже сприймають смерть як дорослі, але цінність власного життя ще не сформована. Важливо їм допомогти в цей момент, адже підлітковий вік і без війни досить складний, а нині до гормональних змін, формування особистості додається величезне психічне навантаження через бойові дії у країні.

Тому ми пропонуємо не просто допомогу, а з'ясовуємо в дітей, яка саме допомога їм потрібна: змінити фокус уваги, допомогти пережити горе чи впоратися з травмою.

Ми не можемо змінити ситуацію, вберегти дітей від травматичного досвіду, не можемо повернути їм близьких, але здатні бути поруч, коли їм боляче.

— Які існують ризики переживання горя в родині, де є діти?

— Коли в родині стається втрата — руйнується родинна система. Часто батькам боляче дивитися на горе дітей, а дітям здається, що батьки їх не розуміють і дистанціюються. Насправді ж батькам так боляче, що вони не можуть підійти ближче. Батьки підходять до болю дитини з відкритим серцем і це нестерпно для них. А дітям здається, що це відчуження з боку батьків.

А коли навпаки діти бачать скорботу — вони рятують батьків. Діти прагнуть захистити маму, особливо сину, у них часто включається лицарство, вони стають головними, іноді займають місце загиблого батька.

Часом вплив соціуму може бути негативним, коли дитині кажуть: мамі й так погано, а ти ще більше засмучуєш її. Цим знецінюється горе самої дитини. У групах підтримки ми створюємо простір, у якому стверджуємо: «Твоє горе і горе твоїх батьків — різне. Ми це знаємо і визнаємо твій біль. Тут простір, де ти можеш поспілкуватися з такими ж дітьми, які пережили втрату, і ви впораєтесь разом».

— Що вирішує, чи стане пережите дитиною когнітивним ресурсом, чи пожиттєвою травмою?

— Тут багато чинників вирішальні, по-перше, важить, які були відносини із загиблим/загиблою. Наведу приклад, з одного боку, батько, який ходив з дитиною на футбол, навчав усього, водив до школи, допомагав з домашнім завданням, з іншого, батько, який був постійно у від'їздах і не був присутній у повсякденному житті дитини. Тоді щоденна рутинна буде складніша для дитини, батько якої був з нею. Для дитини, батько якої приїздив час від часу, було важливо досягти чогось за час його відсутності, щоб показати це. У цих дітей будуть різні завдання: в одного впоратися зі щоденними задачами, а в іншого — знайти в собі ресурси хвалити себе чи знайти якогось дорослого, який замінить втраченого батька.

Мама зазвичай не може виконувати функції і батька, і матері, її любов безумовна, а тато хвалить за досягнення. І тому похвала від тата має інше значення, якщо він хвалить, то за щось суттєве, так відбувається особистісне зростання дитини. А мама створює простір безумовної любові, у якому це особистісне зростання відбувається.

Тому горе відрізняється залежно від того, кого втрачено: маму, яка створювала простір безумовної любові, чи тата, який забезпечував особистісне зростання дитини.

— Причина загибелі близької людини також впливає на переживання втрати?

— Так, причина з якої померла близька людина теж важлива: через хворобу, під час вибуху, чи в катівні. Також важливий ступінь споріднення: брат, сестра, батьки, дідусь чи бабуся, друзі. Все це різні види горя.

Що стосується брата чи сестри, особливо молодших, очікується, що вони завжди будуть один у одного. Батьки підуть, а брат чи сестра лишиться умовно на все життя. Тому їхня смерть не сприймається як нормальна. Що стосується смерті друзів дитини — не можна знецінювати горе словами «чого ти плачеш, це ж лише друг, це не рідна людина». Або «чого ти підеш на похорон, там буде лише родина, а ти ніхто».

Це страшно, коли знецінюються почуття дитини, яка переживає втрату друга. Дитині потрібно пройти через цей етап, усвідомлюючи, що і вона смертна.

— Які ризики переживання втрати саме в підлітковому віці?

— У підлітків сприйняття життя і смерті унікальні, тому що в цей віковий момент формується особистість. Підліток, що пережив втрату, може стати сильнішою і добрішою людиною або більш закритою людиною, ізольованою від суспільства. На жаль, батьки цього часто не бачать, але одним із прикрих факторів горя підлітків є вживання психоактивних речовин і суїцидальні тенденції. Підлітки настільки не можуть впоратися, що пробують алкоголь, «травку». Вони сподіваються, що в якийсь момент їм від цього стане легше, а насправді так закладаються

патологічні прояви горя і дезадаптивні моделі проживання втрати. Батьки мають бути пильні в такі моменти.

— Посттравматичне зростання — радше виняток під час переживання втрати?

— Насправді посттравматичне зростання властиве лише 25% людей, так само як патологічна низка подій характерна для 25%, натомість 50% вчаться адаптуватися і живуть нормальним життям. Наше завдання виявити ці 25%, які відчувають, що не впораються, і їм потрібна психологічна підтримка у групах чи індивідуальне консультування. Це побачать психологи під час спілкування.

Водночас дитина в будь-який момент може знайти внутрішній ресурс і впоратися з горем. Наприклад, побачить, що дітям у групі вдається впоратися і «включиться» за ними. Або побачить своє майбутнє таким, заради якого варто подолати втрату і жити далі. Наприклад, хлопчик закохається в дівчинку і це дасть ресурс для життя.

— Яким фактором буде втрата батька або матері на фронті, в бою?

— Це може стати зоною ризику. З одного боку, це гордість, а з іншого — це соціальне очікування. Часом на похороні можна почути фразу: «дружина офіцера не може плакати». Може, людина має право переживати своє горе по-своєму, кричати і плакати. Це про соціальні очікування щодо того, яка скорбота є правильною.

Ми часто чуємо: вона усміхається, мабуть, не любила чоловіка, діти сміються — вони не переживають горе. Це нерозуміння ситуації з боку соціуму. Дитина швидко відволікається, щойно сміялася, а через хвилину піде в куточок плакати. Соціальні очікування можуть мати руйнівний вплив — твій тато герой, як ти поводишся? Або формувати образ жертви — бідна дитина, тато на війні загинув. Загибель батьків під час бойових дій — це фактор, з яким слід бути обережними.

— Слід дозволити дитині пережити горе так, як їй дано?

— Так, я як вдова офіцера, яка виховувала двох хлопчиків, розумію, що це додатковий фактор ризику, тому що від дітей вимагають відповідати статусу батька. Звісно, правильно стимулювати дітей до розвитку, але діти не повинні відповідати вашим очікуванням. Також є ризик під час переживання горя — ідентифікація з померлим, коли людина повторює долю померлого, тому що хоче бути схожим на нього. Який сценарій життя чекає на цю дитину, якщо ми будемо нав'язувати такі стереотипи? Те, що батьки загинули на фронті — це і великий біль, і велика відповідальність для дитини. І мені здається, що з боку дорослих тут можливі маніпуляції.

— Що робити, коли в родині загинув військовий, які кроки будуть правильними?

— Говорити дітям правду. Мама часто ховають сльози — ховаються і плачуть, а при дітях тримаються. І так створюють картинку — я

справляюся, а потім зриваються на крик, знервованість. Чесніше зізнатися: зараз я не справляюся, я кричу не тому, що ви щось не так зробили, а тому що мені боляче. Краще чесно сказати: давайте поплачемо разом, а потім підемо і разом щось зробимо, вип'ємо чаю, скажимо.

Дозвольте собі і своїй родині відкрито проживати горе. Так ви навчите дітей, що втрата — це частина життя. І горе — це те, через що можна пройти, як би не було боляче. Ховаючи своє горе, ми віддаляємося один від одного і кожен переживає свій біль на самоті. Краще підійдіть і скажіть дитині: мені боляче, можна я тебе обніму і поплачу біля тебе.

Головне — будьте чесними з дітьми і помічайте їхній біль.

— **Набір у групи психологічної підтримки підлітків триває?**

— Так, це наш другий крок допомоги підліткам у скорботі. Перший — розробка застосунку Lego для смартфонів. Уже маємо зворотній зв'язок від дітей. Водночас [зошити самодопомоги](#) для дітей також розповсюджуємо. Заняття у групах відбуваються офлайн і онлайн. Нині в Івано-Франківську, Кременчуці та Одесі — офлайн.

Психологи, які працюють з групами підлітків, проходили підготовку протягом трьох місяців (навчання пройшли 36 психологів з різних міст). Щоб взяти участь у групах психологічної підтримки підлітків, слід [зареєструватися](#), раз на кілька днів психологи-волонтери перевіряють списки зареєстрованих і контактують з ними. У групі 6-8 дітей, з якими працюють двоє психологів. Якщо в місті зголошується одна дитина, то заняття відбуваються індивідуально.

Під час реєстрації можна обрати заняття онлайн чи офлайн і вказати місто. Щойно збираються групи — стартують заняття. На першій зустрічі — тестування, потім вісім занять і знову тестування, щоб побачити, що змінилося в житті дитини. І ми зможемо показати дитині її результати.

<https://www.the-village.com.ua/village/city/russian-war-crimes/338487-yak-pidtrimati-psihipu-ditey-pid-chas-ta-pislya-viyni>

Як підтримати психіку дітей під час і після війни. Що вже роблять в Україні та який досвід Ізраїлю
02.05.2023

В Україні немає дітей, на яких не вплинула би розв'язана Росією повномасштабна війна, кажуть психологи. Вона призводить до навчання в укриттях, травматичного досвіду дітей, що стали свідками чи жертвами воєнних злочинів, вимушено покинули свої домівки чи втратили батьків.

Яка психологічна підтримка їм потрібна? Як вона має бути організована та кому її насамперед варто надавати? Говоримо з дитячими психологами та вивчаємо досвід Ізраїлю.

Як діти бачать війну

«Ми радимо уникати поділу дітей за категоріями травмування – наприклад, тих, які пережили депортацію, або тих, які живуть у прифронтових зонах. Такі випадки ми об'єднуємо в терапію травматичного досвіду, під час якої діти найбільше потребують емоційної безпеки», – розповідає The Village Україна Оксана Лебедева, засновниця громадської організації Gen.Ukrainian, яка допомагає дітям переживати війну.

Травматичний досвід отримують практично всі діти, які зараз в Україні чи поза її межами. «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 Україну, дитина, безумовно, хвилюється та переживає за тата або маму. Посилився страх смерті, бо в інформаційному просторі ми щодня чуємо про смерті: дорослих і дітей. Навіть якщо ми оберігаємо дітей від інформаційного перевантаження, ця інформація не може пройти повз», – розповідає The Village Україна психологиня Оксана Шльонська, яка є авторкою програми допомоги дітям «Захищені любов'ю» в межах реабілітації дітей у таборі Gen Camp.

Якщо ж дитина зазнала жорстокого поводження, потрібна робота, як і з будь-якою травмою, додає психологиня. Треба опрацювати всі почуття, які з'явилися в цієї дитини: сором, біль, агресію чи страх.

«Необхідно звернутися до психолога, тому що дитина, яка зазнала жорстокого поводження, може замкнутися в собі або жорстоко поводитися з іншими дітьми через те, що може відбутись її ідентифікація з агресором», – підкреслює Шльонська.

Якщо дитина стала свідком жорстокого поводження, за словами психологині, часто зустрічається ідентифікація як із жертвою, так і з тими, хто жорстоко поводився з дітьми. У разі ідентифікації з жертвою дитину може переслідувати страх, травматична реакція на підвищення голосу та відчуження.

За офіційними [даними](#) національного інформаційного бюро «Діти війни», Росія депортувала з України майже 20 тисяч дітей, хоча правозахисники називають і більші цифри. Станом **НА 30 КВІТНЯ 2023 РОКУ** повернули лише 361 дитину. Ще понад 19 тисяч дітей залишаються на території Росії, їх примусово всиновлюють російські сім'ї, вчать у російських школах.

За цей час діти можуть потрапити під вплив російської пропаганди та вважати, що їхні батьки від них відмовилися. «У цьому випадку необхідна сімейна психотерапія для відновлення прив'язаності та пропрацювання нових взаємин, – продовжує психологиня. – Така робота має бути лагідною, з відновленням української ідентичності цієї дитини. Її не можна зробити механічно, щоб порушити те, що їм нав'язувала російська пропаганда – тільки створюючи умови для розвитку дитини,

знайомлячи її з українською культурою, з українською літературою, створюючи такі умови, у яких дитині буде добре, ми зможемо подолати те, що заклав ворог».

Але якщо вдається повернути цих дітей швидко, і в них – люблячі батьки, то російській пропаганді не так легко буде їх зламати, підсумовує психологиня.

Які наслідки має війна на дитячу психіку

Часто діти на тлі тривожних подій стають агресивними. У такому випадку потрібно спочатку проаналізувати, що запускає агресивні реакції, і тільки тоді можна дати конкретні поради.

Дітям, які стають агресивними стосовно інших або до себе, потрібно пояснити, що відчувати злість – нормально, каже Оксана Шльонська. 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 правильне русло, а саме – сказати про свої почуття, подихати, порвати папір, зробити фізичні вправи тощо.

Якщо злість – ірраціональна, наприклад, дитина сердиться на тата, якого немає поряд, або не хоче говорити з татом, треба проаналізувати, як відбувається спілкування, чи знає дитина, чому тато не з родиною. Бо інакше ми не пояснюємо, що відбувається, намагаючись захистити дитину, а вона відчуває себе покинутою.

Діти можуть тікати від реальності до гаджетів. За словами психологині, це є бажанням і дитини, і, на жаль, батьків, бо здається, що так легше зайняти дитину, виникає ілюзія безпеки та контролю.

Досвід Ізраїлю

Приставити психолога до кожної дитини – неможливо, а, може, навіть не потрібно, розповідає The Village Україна сімейна консультантка та психотерапевтка Гіла Петрова, яка практикує в Ізраїлі.

Більшість регіонів Ізраїлю живуть у стані перманентної війни. Ізраїльсько-палестинська криза загострилася 6 травня 2021 року. «Ми не знаємо, що, де і коли впаде. Але ми знаємо, що робити, якщо це станеться», – ділиться досвідом Петрова.

Уже 20 років психотерапевтка консультує батьківські групи щодо роботи з дітьми. «Усі, хто працюють чи живуть із дітьми, мають володіти навичками взаємодії з ними. Ізраїль зрозумів, що до кожної дитини психолога не приставиш, бо це неможливо. Треба робити так, щоби кожні батько та мати, кожен учитель і вихователь уміли взаємодіяти зі стресом і знімати його. Звісно, якщо йдеться про важку травму, потрібна психотерапія», – розповідає Петрова.

Для батьків ці групи є безоплатними, їх фінансує влада міст. Вони можуть відвідувати їх добровільно, отримувати додаткові консультації від спеціалістів.

«Я вірю: якщо в сім'ї хороші стосунки, дитині не потрібно шукати допомоги поза нею. Батьківські групи – це профілактика стресу, наркоманії, алкоголізму й у тому числі підтримка під час війни чи після неї», – підкреслює Петрова.

Психотерапевтка впевнена, що найкращим у психологічній підтримці дітей є комплексний підхід: «У мене щойно закінчилась група з наставниками дітей-сиріт. Це прості люди, у кращому випадку педагоги чи їхні помічники. Вони щодня з цими дітьми, на відміну від психологів, які працюють із дітьми 45 хвилин на тиждень. І саме ці люди насамперед мають бути підготовлені».

В Ізраїлі війна для дітей стала нормою. У школах їх навчають до автоматизму, що робити під час тривоги. Це роблять за допомогою пісень, віршів чи руханок.

«Ідея в тому, що потрібно підвищувати обізнаність народу на всіх рівнях. Починаючи з дорослих і закінчуючи маленькими дітьми. Ми вчимо дітей, вихователів, пенсіонерів постійно, що треба робити в тих чи інших ситуаціях. Але є велике «але». Наші війни не рівняються з війною в Україні. Тому не знаю, наскільки цей досвід можна брати та перекладати на вашу реальність. Хіба що якісь його елементи», – підсумовує Гіла Петрова.

Як підтримати дітей зараз

Насамперед дитині потрібна безпека – фізична й емоційна, розповідає в коментарі The Village Україна дитяча психологиня Світлана Ройз.

«Важливо також створити структуроване середовище (чіткий режим дня, звичну рутину) – це заспокоює, дає відчуття безпеки та передбачуваності», – додає вона.

За словами психологині, важливо пригадувати старі «ритуали» або звичну рутину. Вони можуть бути найпростішими: як ми прокидаємося, як традиційно вітаємося чи прощаємося, чи є дії, які повторюються з дня в день. Потрібно виділити час, щоби говорити з дитиною – про все, що вона захоче. Так можна зрозуміти, що турбує дитину, що саме вона розуміє в певній ситуації.

«Якщо ми не знецінюємо будь-які емоції та почуття дитини – це вже величезний внесок у її стан, – наголошує Ройз. – Загальний алгоритм може бути таким: **даємо відчуття безпеки** (*переходимо в безпечне місце, вмикаємо світло, беремо на руки*), **надаємо відчуття близькості** («я з тобою зараз, я буду з тобою стільки, скільки потрібно»), **нормалізуємо емоції** («ти злякався? зараз дійсно було страшно»), **пропонуємо дії** («давай із тобою подихаємо»). **А далі відмічаємо:** «ти впорався, ти зміг сам зробити».

Що важливо, наголошує дитяча психологиня, навіть маленька дитина може впливати на свій стан. Важливо допомагати, але намагатись

це робити так, щоби за дитиною залишалася можливість діяти. Також варто дозволити собі та дітям радості й ігри. Дозвіл цього саме під час війни – це наші вітаміни, додає Ройз.

<https://rubryka.com/2023/05/23/shkola-stijkosti-v-ukrayini-rozroblyu-kurs-pro-psyhosotsialnu-pidtrymku-pedagogiv-i-ditej-yak-pratsyuje-tse-rishennya/>

Школа стійкості: в Україні розробили курс про психосоціальну підтримку педагогів і дітей - як працює це рішення
23.05.2023

Проект "Навчаємось разом" спільно зі студією онлайн-освіти EdEra запустили безкоштовний онлайн-курс про психосоціальну підтримку педагогів і дітей "Школа стійкості".

У чому проблема?

Українські вчителі нині мають більше відповідальності, ніж будь-коли раніше. Крім нових навчальних матеріалів, доводиться проходити нові виклики реальності.

На сьогодні вже розроблено чимало матеріалів щодо розуміння природи стресу, посттравматичного синдрому, посилення стресостійкості тощо. Проте є необхідність звернути увагу на ті ресурси, які може запропонувати школа, щоб діти відчували себе психологічно сильнішими, розуміли власні емоції та їх вплив на поведінку, вміли знаходити підтримку як серед вчителів, так і серед своїх товаришів.

Яке рішення?

Саме тому і розробили "Школу стійкості" — аби допомогти педагогам у цей складний час створювати й підтримувати комфортне освітнє середовище.

"Ми розуміємо, яке зараз навантаження на вчителів. Тому для нас було важливо розробити "оперативний" курс, який можна пройти за кілька вечорів після роботи чи на вихідних, одразу отримати від нього користь — і вже наступного дня використовувати практичні поради на своїх уроках", — наголосив СЕО студії онлайн-освіти EdEra Ілля Філіпов.

Як це працює?

Курс складається з 4 модулів:

- "Що таке безпечний простір",
- "Створюємо безпечний клас",
- "Управління класом",
- "Професійні спільноти педагогів: підтримка професійного й емоційного розвитку".

Учителі дізнаються про:

- стратегію управління класом, навчатися створювати комфортне середовище і для себе, і для учнів;
- зрозуміють, як допомагати школярам у стресових ситуаціях;
- як розвинути в них емпатію і самостійність;
- як будувати спільні цінності з учнями та розвивати професійні спільноти з учителями.

Після проходження усіх модулів учителі отримають сертифікат з підвищення кваліфікації на 30 годин, а також додаткові матеріали з корисними ресурсами.

Курс — безкоштовний і вже доступний для навчання [за посиланням](#).

<https://armyinform.com.ua/2023/04/16/zhodna-dytyna-ne-povynna-naodynczi-perezhyvaty-dosvid-vijny/>

**Жодна дитина не повинна наодинці переживати досвід війни
16.04.2023**

Через збройну агресію росії жодна українська дитина сьогодні не відчуває безпеки. Особливо діти, які, на жаль, залишаються поблизу лінії фронту, в окупації чи навіть на щойно звільнених територіях. Всі маленькі українці нині потребують допомоги і уваги.

Про те, як відчуваються наші діти під час цієї страшної війни та якої підтримки потребують постраждалі від військової агресії РФ, кореспондентці АрміяInform розповіла голова правління Благодійного фонду «Голоси дітей», правозахисниця Олена Розвадовська.

— Пані Олено, розкажіть, будь ласка, яку допомогу надає Фонд дітям на деокупованих територіях і в прифронтовій зоні?

— Прифронтна зона змінилася після 24 лютого 2022 року. Ми працювали на цих територіях ще до широкомасштабного вторгнення, коли лінія фронту була стабільною: 450 км від Станиці Луганської до Маріуполя. У нас були свої локації вздовж лінії фронту, протягом семи років ми підтримували там зв'язки і допомагали дітям. Допомога полягала переважно в організації психологічної або психосоціальної підтримки, таборових програм або якісного дозвілля, виїздів на екскурсії, створення просторів, де діти могли б спілкуватися, а не лише спостерігати війну за вікном. Після широкомасштабного вторгнення ми, в першу чергу, зосередилися на заході країни, де було багато дітей-біженців, зокрема в перевалочних пунктах, де діти спали в шелтерах, у школах, спортзалах. Крім того, першу половину 2022 року ми вивозили із прифронтової зони колег, знайомих, підопічні родини. Водночас забезпечували потреби шелтерів, наші психологи туди приходили і закуповували все необхідне для облаштування. Зараз ми дещо стабілізувалися, відкрили свої локації і в тих регіонах, де тривають бойові дії: це і Миколаївська область,

Запоріжжя, Дніпро, Чернігів, Харків і Харківська область, Київ і Київська область. На заході України також є наші локації, там ми зосереджені на ключовій діяльності — психологічній і психосоціальній підтримці дітей та батьків, які відчувають непосильну ношу війни.

— Першу необхідну допомогу надають, зокрема, мобільні бригади Фонду?

— Так, мобільні бригади — це поширена практика всіх гуманітарних організацій. Якщо треба дістатися на локацію, де немає медичних працівників, психологів, або зруйнована інфраструктура, у віддалені райони, в яких не працюють навіть школи, то мобільні бригади виїжджають туди. У нашому випадку до їх складу входять психологи, які домовляються на локації про роботу з дітьми або з батьками, збирають групи, проводять заходи. Також беремо до уваги запити від громад, якщо є необхідність на місці відкрити осередок — тоді прямуємо в цьому напрямку.

Часом ми підтримуємо місцеві ініціативи. Наприклад, у Миколаївській області ми виїжджали в села, які були деокуповані, і там у людей багато невисловлених емоцій, вони багато пережили.

Стандартна практика групових занять передбачає 10-12 зустрічей із психологом для дорослих чи дітей. Такі групові заняття не є терапією, а направлені на стабілізацію, безпечне висловлення і проживання своїх емоцій, ресурсні психологічні техніки.

У більш стабільних регіонах 10-12 зустрічей достатньо, щоб люди відчули ефект, здатність самим вирішувати проблеми. Натомість на деокупованій місцевості на десятому занятті люди тільки починають виходити зі стану «замороження», бо окупація — це завжди ущемлення в усіх твоїх правах. Часто люди в окупації не виходили з дому кілька місяців. Вони відчували мовчазний страх, боялися говорити, показуватися на вулиці, кому-небудь довіряти, що-небудь проживати в реальності, вони ніби перебували в коконі. Тому на деокупованих територіях завжди не вистачає цих 12 зустрічей, тож ми їздимо, поки люди не прийдуть до тями остаточно. Потім переформатовуємо роботу. А робота мобільних бригад дозволяє швидко відреагувати на ситуацію на місці.

— З вашого досвіду, якої допомоги найбільше потребують діти, які постраждали внаслідок війни?

— Якщо говорити про дітей, то їхня психіка більш пластична, гнучка і може бути більш стійкою до травматичних подій. У дітей немає досвіду минулих років. Умовно кажучи, якщо ти 30 років не заробляв на ту хату і не будував її своїми руками, то тобі не так болісно, коли все руйнується в одну мить, як це відбувається на очах у старших людей, які будували родинне гніздо, соціальні зв'язки, і тут все їхнє життя руйнується. У дітей немає цього досвіду, вони сприймають війну як даність і готові пристосуватися, тобто немає тої туги за втратами. Для дітей важливіше,

щоб поряд була мама або дорослий, якому вони довіряють, який дає дитині відчуття безпеки. Навіть коли летить ракета, то дитина поруч з мамою відчувається краще захищеною. У ситуації з дітьми все дуже індивідуально, але зв'язок з дорослими надзвичайно важливий. Стан дітей дуже залежить від стану дорослих, які їх оточують. Тому так багато груп підтримки і психологічних програм спрямовані саме на матерів, дружин військовослужбовців, адже коли йдеться про жінок, то мається на увазі їхнє оточення, зокрема діти. Важливо, аби мама розуміла, що має подбати по свій ресурс і психічну стабільність, бо вона є джерелом спокою для дитини.

Іноді здається, якщо чотирирічна дитина ховається від обстрілів з мамою у підвалі, то краще забрати ту дитину. Здається, що дитині буде краще подалі без ракет над головами, але ні, дитині краще завжди біля мами. Тому багато програм націлені на роботу з батьками. Хоча цільовою аудиторією є діти, але щоб досягти результату, треба працювати з батьками. Дитина не може зібратися і виїхати з того місця, де їй не подобається жити. Тому тут багато залежить від дорослих — це можуть бути батьки, бабуся, вчитель, тренер, старший брат.

— Від початку війни ви допомагаєте родинам з дітьми залишити зону поблизу лінії фронту. Чи можете висловити власне бачення, якою має бути процедура примусової евакуації дітей з небезпечних територій і лінії фронту.

— Я вважаю, що люди мають за всяку ціну покинути території бойових дій високої інтенсивності, де немає жодного шансу вижити. Навіть у підвалі. Зокрема, як ми знаємо, такою зараз є ситуація у Бахмуті.

Є території, де регулярно прилітає, але до примусової евакуації, можливо, не доходить. Наприклад, у Запоріжжі по жилих кварталах б'ють, але лінія фронту не так близько. А в таких місцях, як Бахмут, нема чого дітям робити, тут має бути обов'язкова евакуація. Туга за домом може мати місце, але не до такої міри, що твої діти не доживуть до ранку. Утім, процедура примусової евакуації залишає питання, тому що вимагає відповідальності. Мені здається, що за вісім років можна було виробити процедуру евакуації дітей. На жаль, так не сталося.

Робота з людьми в надзвичайних ситуаціях вимагає більшої компетенції, більшої відповідальності і навичок переговорів. Такі перемовини з мамою мають відбуватися так, щоб у неї не було вибору — виїхати чи ні. І є фахівці з навичками таких переговорів та побудови діалогів, щоб вони закінчилися успішно для майбутнього дитини. Нині цей обов'язок покладено на ювенальних поліцейських. Натомість невдячні мами часто їх не слухають і відмовляються виїхати.

Так, нещодавно наша колега намагалися вивезти кілька родин з небезпечної зони біля Лиману. Їй не вдалося вивезти сім'ю з трьома

дітьми, — родина відмовилась. Так само в Часовому Ярі, біля Краматорська є сім'ї з дітьми, яких безуспішно намагаються вивезти.

Словом, коли торкаєшся теми вивезення людей з лінії фронту, то потрапляєш у пекло, адже зустрічаєшся з логікою, яка тобі відразлива.

Так, постанова про примусову евакуацію є, але механізм не відпрацьований. Нещодавно ми бачили новини про дівчинку з Авдіївки, яку напередодні намагалися вивезти, вмовляли батьків, а наступного дня вже не було кого вивозити.

— Тут складна суперечність. З одного боку батьки несуть відповідальність, залишаючи дитину в небезпеці. З іншого боку, наскільки морально правильно силоміць забрати дитину від матері?

— Психологи підтверджують, що для дитини буде травмою, якщо її проти волі забрати від батьків. Коли дитина і так живе в ізоляції, мама — це єдиний зв'язок з цим світом, і ніхто не буде силою це робити, доводиться вмовляти. Це морально важка ситуація для всіх учасників: і поліцейських, і волонтерів, і родини.

— Крім діяльності в Україні, Фонд працює на міжнародному рівні, зокрема інформує про порушення прав дітей під час війни в Україні?

— Ми видали книгу «Війна голосами дітей» двома мовами і поширюємо її серед дипломатів за кордоном. Зокрема, ми взяли участь у заході ОБСЄ з приводу порушення прав дітей. Багатьох дипломатів цікавила інформація щодо депортації дітей, примусового вивезення до рф.

Ми також робимо щомісячні звіти про порушення прав дітей під час війни в Україні, в них вказуються факти щодо насилля проти дітей. Крім того, ми презентували в США фільм «Будинок зі скалок», який розповідає про дітей з Центру соціальної реабілітації в Лисичанську. Стрічка створена до широкомасштабного вторгнення, зараз Лисичанськ окупований, діти звідти вивезені. Це складна документальна драма про соціальне сирітство, про дітей, батьки яких не можуть про них дбати, і через це ними опікуються в притулку. Події відбуваються на тлі війни, хоча вона жодним кадром не показана безпосередньо. Але з 2014 року лінія фронту була за 30 км від Лисичанська, тобто війна є фоном їхнього життя і сильно вплинула на економічну ситуацію. Безробіття через війну мало руйнівні наслідки, це, зокрема, алкоголізм, неможливість виконання батьківської ролі тощо. Війну важко відчувати за океаном, але на показі не було жодної людини, яка б не переймалася ситуацією. Ця війна матиме наслідки для всього світу, а росія — ворог не тільки для нас.

— Водночас ви створюєте просвітницький конвент для українських дітей на теми війни і допомоги дітям в нових реаліях. Як можна скористатися цими матеріалами?

— Ми будемо ще більше робити просвітницьких матеріалів про психологічне здоров'я дітей і батьків, про психогігієну і про те, як жити

безпечно в нових умовах війни. Це матеріали, у яких йдеться про заміновані території, навчання офлайн, розірваний зв'язок з домом, адаптацію до нових умов у школі, про те, як дбати про себе.

Дуже добре, що в наше життя увійшла нова норма — дбати про своє психічне здоров'я. У цьому сенсі є відчутні зміни в суспільстві, як порівняти, скажімо, із 2014 роком, коли ця форма підтримки була дуже стигматизована, і складно було переконати когось у необхідності психологічної підтримки. Людям була зрозуміла матеріальна і медична допомога, а психологічна — ні. За ці вісім років ситуація зрушилась, через широкомасштабне вторгнення всі зрозуміли, що без нових знань про особливості роботи психіки в умовах кризи нам не вижити.

На жаль, тепер всі побачили, як діти можуть змінюватися під впливом травмуючих подій. Тому на сторінках у [Facebook](#) і [Youtube](#) ми будемо поширювати такі інформаційні матеріали, корисні для дітей під час війни. Крім того, ми створили таборіві програми для родин військовослужбовців, дружин військових, особливо тих, які переживають або втрату чоловіка, або якщо чоловік в полоні чи зниклий безвісти. Це таборіві програми, які відбуваються в Карпатах протягом 21 дня, мами з дітьми можуть приїхати і відновити свої сили, для цього можна звернутися за [контактами](#) на наших сторінках.

<https://nus.org.ua/articles/dyty-na-vtratyla-ridnyh-cherez-vijnu-yak-povodytysya-ta-yaki-slova-pidtrymky-pidibraty-odnoklasnykam-i-vchytelyam/>

Дитина втратила рідних через війну: як поводитися та які слова підтримки підібрати однокласникам і вчителям
27.05.2023

Ще на початку 2023 року в Україні [зафіксували](#) майже 6 500 дітей, які під час повномасштабної війни залишилися без батьківського піклування з різних причин (позбавлення батьківських прав, батьки зникли безвісти, залишилися на окупованій території чи перебувають в полоні). З них 1 233 дитини втратили одного або обох батьків.

Втрата когось із рідних може по-різному впливати на дітей: від проявів пригніченого стану та відстороненості до агресії та імпульсивності.

Саме тому і вчителі, й учні мають знати, як себе поводити поруч з однокласниками, які втратили рідних. Адже школа є одним із тих місць, які допомагають дітям повернутися до рутини та відчутти стабільність. Тож учням, які переживають втрату, важливо відчутти підтримку, але при спілкуванні з ними потрібно знайти баланс між гіперопікою та ігноруванням втрати.

“Нова українська школа” зібрала поради для вчителів та учнів про правила підтримки та взаємодії з дітьми, які втратили когось із рідних.

У новій статті читайте:

- за якими ознаками можна визначити, що дитина переживає втрату;
- чому вчителям важливо знати, як відбувається процес горювання;
- чому не можна ігнорувати втрату дитини та заперечувати її емоції;
- як краще реагувати однокласникам;
- які фрази не варто казати;
- як не травмувати дітей, які втратили батьків, під час заходів у школі на тему сім’ї.

Своїми рекомендаціями поділилися **Людмила Романенко**, психологиня, тренерка, супервізорка Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА, психологиня БФ “[Голоси дітей](#)“, та **Світлана Ройз**, сімейна та дитяча психологиня.

<https://uacrisis.org/uk/yak-rozmovlyaty-z-ditmy-pid-chas-vijny-porady-ekspertiv>

Як розмовляти з дітьми під час війни, – поради експертів Прес-центр УКМЦ

11.04.2023

В Українському кризовому медіа-центрі відбулася презентація практичного посібника “Як ти, сонечко? Як розмовляти з дітьми під час війни”. В ньому зібрані поради від психотерапевта та засновника ініціативи «Як ти, брате?» Антона Семенова. Серед них відповіді на питання «Як уникнути типових помилок?», «Як почати розмову про травматичний досвід?», «Що робити, коли поведінка дитини змінюється?», «Які якості потрібні при спілкуванні з дітьми?»

«За даними Соціологічної групи Рейтинг на перше лютого 2023 року 60% українських дітей були свідками або учасниками тих чи інших подій, пов’язаних з війною. В цих умовах батькам потрібно витратити додаткові зусилля, щоб зберегти стосунки, але вони самі виснажені, перевантажені стресом і самі потребують допомоги. Саме ця допомога і стала нашим завданням, коли ми створювали цей посібник. Він для того, щоб допомогти дорослим підтримувати своїх дітей навіть тоді, коли самим важко», – зазначив Антон Семенов.

Посібник «Як ти, сонечко?» — це узагальнений досвід батьків, психологів, соціальних працівників і самих дітей. Це місток між людьми, які разом проходять через труднощі, але дивляться на них по-різному. Алгоритм цього посібника допоможе батькам почати розмову в складній ситуації, а їхнє бажання бути у зв’язку з дитиною допоможе зрозуміти одне одного та разом справитися з травмами війни.

Посібник “Як ти, сонечко? Як розмовляти з дітьми під час війни” видано за підтримки Олени Ведернікової. Вона мама 4 дітей, волонтерка, засновниця мережі шкіл та благодійного фонду. Підтримку друку першого тиражу Олена пояснила наступним чином: “Для мене війна почалася з того, що я маю робити як мама. Як мені пояснити дитині, що сьогодні, в свій День народження, якраз 24 лютого, він не може бути зі своїми друзями? Як потім, за кілька місяців, відповісти на питання “Де тато?”, бо тато військовий і зараз на “нулі”? Як заспокоїти дитину, коли тобі самій страшно і ти не знаєш, що робити? Посібник дає прості підказки саме для таких ситуацій».

Завантажити посібник “Як ти, сонечко?”, або замовити його паперову версію можна на сайті проєкту <https://yakty.com.ua/sonchko> Цей та інші посібники проєкту “Як ти, брате” створені волонтерами і розповсюджуються безкоштовно. Підтримати видавництво друкованих посібників можна за посиланням <https://yakty.com.ua/#donate>

Оригінал статті - на сайті Українського кризового медіа-центру: <https://uacrisis.org/uk/yak-rozmovlyaty-z-ditmy-pid-chas-vijny-porady-ekspertiv>

<https://mon.gov.ua/ua/news/svitlo-na-shlyahu-do-peremogi-zavershilas-seriya-vebinariv-shob-nagadati-pro-vazhlivist-vlasnogo-psihoemocijnogo-stanu>

Світло на шляху до перемоги: завершилась серія вебінарів, щоб нагадати про важливість власного психоемоційного стану
21.04.2023

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 України» створили серію вебінарів для психоемоційної підтримки освітян.

20 квітня [відбувся](#) останній із запланованих вебінарів «Світло на шляху до перемоги» для психологічної підтримки дітей, чиї 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».

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»;

- **Ольга Набоченко**, кандидатка педагогічних наук, державна експертка Міністерства освіти і науки України в 2018-2022, волонтерка ГО «Підтримай дитину» та телеграм-каналу «Подбай про себе»;
- **Наталія Бовтрук**, кандидатка педагогічних наук, викладач «Психології лідерства» (2019-2021), комунікаційна експертка сфери освіти, науки та інновацій, волонтерка телеграм-каналу «Подбай про себе»;
- **Владислава Курінна**, психологиня, казкотерапевт, волонтерка ГО "Підтримай Дитину",

До доповідачів можна поставити запитання у коментарях телеграм-каналів «Підтримай дитину» та «Подбай про себе».

Також з метою науково обґрунтованого підходу у розробленні програм підтримки освітян, чії рідні перебувають на фронті, команда проекту «Підтримай дитину» просить долучитися до анонімного [анкетування](#), яке допоможе забезпечити підготовку матеріалів з урахуванням потреб родин.

Попередні вебіари також доступні для перегляду:

1. «Психологічна [підтримка](#) дітей, батьки яких перебувають на фронті».
2. «[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.
3. «[Психологія взаєморозуміння та самодопомоги в часи війни](#)» психологи допоможуть розібратися знайти відповіді на питання як спілкуватися в умовах стресу та побудувати ефективне спілкування з партнерами/партнерками, що знаходяться в стані стресу та/або перебувають на фронті, що допомагає нам триматися в умовах воєнного стану в Україні та ефективними практиками самодіагностики та самодопомоги.

<http://www.visti.rovno.ua/news/dityam-snyatsya-strashni-sni-yak-dopomohiti>

Дітям сняться страшні сни - як допомогти?

22.04.2023

Дітям молодшого віку часто сняться страшні сни. Нічні кошмари можуть свідчити про те, що дитина втомилася, перезбудилася, захворіла, а можуть бути й однією з ознак психологічної травми.

Як допомогти дитині подолати нічні страхіття?

Не намагайтеся розбудити дитину під час кошмару. Краще не торкатися та не обіймати дитину, яка сіпається чи кричить уві сні. Маля може не впізнати вас і ще більше злякатися.

Якщо дитина вже прокинулася, впевніться, що вона вас впізнала і розуміє, де знаходиться. Спитайте її, як її звати, як звати вас, як звати домашнього улюбленця.

Запевніть дитину, що ви тут, поруч. Що все добре. Ваша спокійна присутність допомагає дитині почуватися в безпеці.

Скажіть дитині, що їй наснився страшний сон, але тепер усе минулося. Ви можете сказати щось на кшталт: «Тобі наснився поганий сон, але зараз ти прокинувся/-лась і все добре».

Дитячий психолог Світлана Ройз радить після пробудження допомогти дитині перемогти тих ворогів чи монстрів, які переслідували її уві сні. Розігнати їх руками, уявним мечем чи розприскувачем. Важливо, щоб дитина сама брала участь у цих діях – сама розправлялася зі страхіттями.

Якщо дитина не хоче розповідати, що саме їй наснилося, не наполягайте.

Допоможіть дитині знову заснути. Запропонуйте щось, що заспокоїть маля та допоможе повернутися до сну: улюблену м'яку іграшку, ковдру, подушку, нічник, казку на ніч або тиху музику. Або обговоріть якісь приємні сни, які б хотіла бачити ваша дитина.

Якщо дитина боїться засипати знову, нічник у кімнаті або світло в передпокої можуть допомогти їй почуватися в безпеці. Можна покласти ліхтарик біля ліжка, щоб дитина могла розганяти ним нічні кошмари.

Часто діти хочуть поділитися тим, що їм наснилося, вже вранці. Коли дитина розповідає про сон, можливо, малює його або пише про нього при денному світлі, страшні образи втрачають свою силу. Дуже добре, якщо дитина зможе проговорити, промалювати чи прописати щасливе закінчення свого тривожного сну.

Більшості дітей періодично сняться кошмари, і зазвичай вони «переростають» їх. Якщо кошмари трапляються дуже часто і не дають вашій дитині повноцінно виспатися, якщо вони впливають на те, як дитина поводить себе вдень, якщо їй сняться сни, пов'язані з пережитим травматичним досвідом, зверніться по допомогу до сімейного лікаря або до психолога.

Публікація розроблена у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Олена Зеленська.

<https://nus.org.ua/view/sproba-pidlitkoznavstva-voyennogo-chasu-yaki-oznaky-zaraz-prytamanni-povedintsi-pidlitkiv-i-yak-dopomogty-majzhe-doroslym-perezhyty-tsej-chas/>

Підліткознавство воєнного часу: які ознаки зараз притаманні поведінці підлітків і як допомогти “майже дорослим” пережити цей час

13.04.2023

*“У цьому матеріалі я пишу одночасно і про підлітків, і про те, що ми спостерігаємо й у передпідлітків (9–12 років). Важливо пам’ятати, що це загальна інформація і найтипівіші риси поведінки підлітків, тобто точно є і винятки. І, звичайно, багато залежить від того, що відбувається в родині, в якому стані ми – дорослі, де перебуває дитина, яке саме у неї стресове навантаження”, – дитяча та сімейна психологиня **Світлана Ройз** зібрала найважливіше, що потрібно знати про психологічний стан підлітків у воєнний час.*

Перед своїми пошуками вона ознайомилася із [результатами дослідження](#) БФ “Клуб добродіїв” – “Підлітки та їхнє життя під час війни”. Відповідно до цього опитування, 73 % підлітків хвилює війна, тож дорослим потрібно говорити з дітьми про неї. Важливо дізнатися, які висновки вони самі роблять, що знають, що для них важливо прояснити.

Цікаво, що ще 59% підлітків хотіли б отримувати більше підтримки від близьких – ідеться про підбадьорення, підказки, обійми, спільні справи, пропозиції плану дій, підтримку в хобі.

“Для наших майже дорослих дітей наша близькість критично важлива. Але важливо обирати форму, в якій вони зможуть прийняти нашу підтримку”, – говорить Світлана.

У її колонці читайте про те, які поведінкові ознаки характерні для підлітків загалом, які є специфічними для воєнного часу і як дорослі можуть допомогти їм пережити цей непростий період.

Що характерно для передпідлітків і підлітків незалежно від мирного чи воєнного часу

Типовими є такі ознаки поведінки:

- “мовний максималізм”, полярності, що виявляються в мовленні: “я це обожаю – я це ненавиджу”, “ніколи”, “завжди”;
- сором’язливість (дитина 8–9 років може соромитися приймати душ, переодягатися перед батьками);
- намагання відсторонитися від усього, що нагадує дитинство: підліток може дратуватися, коли чує зменшувальні (ніжні) форми слів, просить називати його чи її іншим ім’ям (більш “дорослим”);
- знецінювання того, що було значущим та улюбленим ще кілька місяців тому (“це відстій, я це ненавиджу”);

- чутливість до жартів, надпильність до того, що може здаватися знецінюванням, – підлітки сприймають інформацію, фокусуючись не на тому, **що** кажуть (на змісті), а на тому, **як** кажуть (на формі), – чутливість до інтонацій, міміки;
- перебірливість в одязі, “претензії” до тіла (підлітки можуть говорити, що їм взагалі не подобається їхнє тіло: завеликий/замалий ніс, вуха, груди....) – у цьому віці заборонені жарти про тілесність, особливо важливі всі можливі вияви поваги до тіла, тілесності та кордонів;
- вибір переважно чорного кольору в одязі (одна з багатьох причин цього – опосередкована можливість сказати “ні”);
- манірність у жестах, міміці, артикулюванні;
- загострена потреба в контролі, в узгодженні планів та намірів (дорослі часто можуть чути: “Я вам не маріонетка, щоб мене переставляти з місця на місце”);
- більш екстремальні (не ризиковані, а саме екстремумні) емоції у виявах – сльози, сміх, гнів (можливо, підліткам подобається аніме саме тому, що емоції персонажів там показують гіперболізовано);
- загострена потреба в особистій території (“хочу залишитись на самоті”, “хочу жити сам”) – діти в цьому віці часто просять купити навушники (і для того, щоб окреслити свою територію, і щоб бути в більшому контакті з собою, намагання зосередитись, заглушити свої ж думки, знизити рівень сенсорного навантаження);
- поява на заставках телефона чи на планшеті улюблених героїв фільмів, серіалів, співаків (це “перехідні об’єкти” в дорослішанні);
- діти (8 з половиною – 9 років) можуть намагатися виглядати “як дорослі”, імітувати “дорослу поведінку”, копіювати авторитетних героїв та блогерів (критичність до яких знижується);
- можуть відмовлятися від їжі, яку готує мама (підлітковий вік – час, коли дитина переходить на свою “систему живлення”: це метафорична відмова від материнського “грудного вигодовування”, адже контроль над їжею символізує і контроль над життям);
- коли поруч із дитиною виявляється (у фільмах чи розмовах) тема сексу, це може викликати перебільшені реакції (як занадто активна увага, так і реакція знецінення);
- “життя в комп’ютері та телефоні” дає відчуття передбачуваності та контрольованості (тому недостатньо заборонити гаджети – важливо дати щось на заміну);
- труднощі із засинанням (це загальна проблема підліткового віку, але зараз ще й ускладнена високим рівнем тривоги).

Підлітковий вік – перехід, “міст” між дитинством та дорослим життям. Загальна його риса – невизначеність. Це, зокрема, може виявлятися і в невизначеності, пов’язаною із гендером (запитів про те, що

хлопці “відчувають” себе дівчатами, а дівчата просять, щоб їх називали як осіб чоловічої статі, багато). Під час пошуку себе – на тлі загальної невпевненості дитини в собі – ми маємо бути тими, хто впевнено може сказати: *“Я підтримаю тебе в будь-якому виборі. Якщо тобі важливо розібратись у собі – я допоможу, а за потреби знайду спеціаліста”*.

Як на підлітків впливає війна

Дитина, що зазнала травматизації чи живе в стані хронічного стресу, може стати більш **мовчазною чи дуже балакучою** (травматичний досвід впливає на частини мозку, що відповідають за мовлення). Коли діти розмовляють, потрібно слухати, намагатися не оцінювати й не давати порад, поки вони самі не просять. Коли мовчать – можливо, варто запропонувати невербальні засоби для вираження (наприклад, арт-терапія дає багато інструментів для цього).

У розвитку мовлення підлітків є три напрямки – мовлення монологове, діалогове, письмове. Їх важливо стимулювати писати, – есе, щоденники – їхні роздуми важливо слухати, важливо вчити їх дискутувати.

Вияви **агресії** можуть бути контрфобічною поведінкою. Гнів виявити легше, ніж страх, отже, за агресивною поведінкою важливо побачити те, що вона “прикриває”.

Одинокість (самотність) – це загальна ознака підліткового віку, але зараз, окрім суб’єктивного переживання самотності, вони об’єктивно часто залишаються без звичних, близьких, довірених контактів. Часто спілкування відбувається лише онлайн. Критично важливо допомогти відновити “живі” контакти. Нервова система для стабілізації стану потребує інших людей. Коли людина гіперзбуджена, – тривожна, налякана – інтонації, міміка, співзвучність з іншими дають можливість врегулюватися.

Взаємодія, соціальні контакти, соціальна поведінка допомагають у регулюванні стресу. Люди загалом орієнтовані на зчитування інтонації та мімічних сигналів від тих, з ким спілкуються, саме ці сигнали впливають на наше відчуття безпеки поряд з іншими. Коли дитина перебуває в іноземному, іншомовному середовищі та культурі, міміка й інтонації місцевих жителів для неї незнайомі, тож можуть зчитуватися як “небезпечні”. Це може додавати напруження, підсилює стрес і проokuє ще більшу пильність. Що більше дитина спілкується, залучена до спільноти, що більше дізнається про традиції, реакції, правила, то зрозуміліші для неї “сигнали” оточення, то стабільніший її стан.

Коли дитина, що пережила надзвичайні події, **переїхала** до іншого, безпечнішого середовища чи перейшла до іншої школи чи класу, вона може відчувати себе самотньою: їй часто здається, що ніхто саме такий досвід не проживав і не зможе її зрозуміти. Вона може уникати контакту з іншими – чи звинувачувати інших, мститися за те, що їй довелося

пережити. Важливо допомогти відчувати своє місце в новій групі, можливо, звернутися по допомогу психолога.

Підлітки можуть багато разів співати ту саму пісню, повторювати ту саму строфу (для дорослих це часто випробування) – це **“ритмічна дія”**, яка допомагає заспокоїтися.

Щоб угамувати тривогу, повернути відчуття контролю, підлітки можуть **крутити в руках різні предмети, розгойдуватися на стільцях та кріслах** (це мозочкова стимуляція – допомагає їм сконцентруватись і зняти напругу).

Закономірна в цьому віці тривога підсилюється **тривожністю та невизначеністю**, що пов’язані з війною. Важливо розмовляти про тривоги, не виявляючи знецінення, звертатися до спеціалістів. Потрібно відновити чи створити рутини, звичні колись дії: усе, що дає відчуття “нормальності”, допомагає заспокоїтися. Важливо вчити дітей вправ, які допомагають вгамувати тривогу. Найменші **справи та дії, які дитина може робити самостійно**, повертають відчуття сили.

Імпульсивність, дратівливість, складності з контролем та регулюванням – це вияви поведінки дитини, які потрібно пояснювати їй самій: як зараз працює її мозок, як саме реагує нервова система, які вияви можуть бути на рівні тіла (наприклад, тремтіння, спітніння, серцебиття). Важливо навчати підлітків розрізняти рівні: думки – тілесні відчуття – емоції. Це допомагає в регулюванні. Дорослі можуть запропонувати дітям конкретні практики, які допомагають їм самим.

Часто підлітки **не можуть собі дозволити просити про допомогу**, бояться показати свою вразливість, тож дорослим важливо виявляти свою вразливість, розповідати про свої помилки, досвід і почуття, відновити ритуали, які пов’язані з близькістю.

Підлітки переживають постійну амбівалентність у відчуттях “будьте зі мною – відпустіть мене”, “я все можу сам – допоможіть мені”, “дайте мені побути на самоті – не відходьте занадто далеко”. Самим їм це складно усвідомити, а батькам важко витримати таку поведінку. Важливо пам’ятати, що це складна ознака перехідного етапу, і **шукати баланс в близькості та дистанції**.

Тривога за тих, хто поруч, у цьому віці одночасно може бути пов’язана зі **знецінюванням ролі того, хто поруч**. І що більше дитина хвилюється за близьких, що більше відчуває залежність від них, то більше у своїй поведінці може виявляти знецінювання.

Діти, які пережили травматичний досвід чи живуть в стані хронічного стресу, часто відчувають **безпомічність**, неможливість вплинути на обставини. А саме безпомічність травматична. Дорослим важливо допомогти їм **відчувати контроль**, свою дієвість, можливість на щось впливати. Усе, що дає підліткам застосувати конкретні навички,

діяти, – внесок у стабілізацію стану психіки. Важливо пропонувати дії та заняття, де б вони могли одразу побачити результат.

Навчання та мотивація: у будь-який час можна спостерігати зменшення мотивації та навчальної успішності у підлітків. У “здоровому стані” гіпокамп та префронтальна кора в підлітковому віці зменшують активність. Діти по-різному виявляють адаптацію до стресу: хтось поки що не може відновити звичний темп і обсяг в навчанні (навіть для підліткового віку), а хтось несподівано стає більш зосередженим, успішним та наполегливим.

Дитина частіше може говорити “**мені нудно**”, – зокрема, тому, що поруч немає того, на чому раніше вдавалося фокусуватися. А ще причиною є те, що від стресу може страждати фантазійна сфера, уява (складно уявити й обрати дію). У підлітка може бути “**вивчена поведінка**” – шукати зовнішні стимули (телефон, комп’ютерну гру). Вміння витримати нудгу пов’язане із загальною можливістю “витримати” емоційне напруження, зокрема невизначеність. Просто заборонити ігри чи телефон не буде правильним рішенням – потрібно впевнитися, що дитині є чим їх замінити. Щоб залучити “пасивну мережу роботи мозку”, – саме вона активна, коли ми не сфокусовані на конкретній діяльності, – можна навчатися практик mindfulness, пропонувати письменницькі практики, творчість.

Ненормативна лексика в підлітків – широка тема, на яку [говорили раніше](#), тож не будемо детально зупинятися на ній у межах цієї колонки.

Селфхарм (самоушкодження) у підлітків буває не тільки в вигляді шрамування, порізів на тілі. Це один з маркерів, коли важливо звертатися до спеціаліста. Тілесний біль іноді витримати легше, ніж емоційний, тож самоушкодження – це **можливість перевести емоційний біль у тілесну площину**, заглушити думки та відчуття. Іноді це вияв автоагресії, пов’язаний із почуттям провини, а іноді селфхарм використовують, щоб відчувати своє тіло, відчувати більше контрольованості. При тілесному болю виробляються ендорфіни, які “знеболюють” і емоції також. Якщо в дитини є такі вияви, тут точно важлива підтримка спеціаліста. Потрібно допомогти знайти шлях до вивільнення напруги, зрозуміти, що саме дитина знеболює, коли саме, після яких подій, контактів вона обирає самоушкодження.

Багато дітей переживають **відчуття втрати** – і не лише щодо близьких. Вони по-справжньому горюють за друзями, домом, можливостями. Нам важливо визнати їх почуття – буквально, словами: “*Це дійсно складно втратити – друзів, надії, плани*“. І підліткам, і малюкам, і дорослим потрібні втіха, піклування, щоб не позбавитися можливості відчувати, не завмирати.

Коли поруч з дитиною дорослі, що самі розгублені, емоційно нестійкі, коли їх просто немає поруч, можна спостерігати явище, яке називається “**парентифікація**“. Дитина намагається “стати” батьком чи матір’ю – “дорослим” для своїх батьків, може брати на себе

відповідальність, не властиву дітям. Це дуже ресурсозатратне для дитини заняття. Ролі в сім'ї мають бути чітко окреслені.

Якщо **близькі зараз на фронті** чи контакт з ними перерваний, діти можуть свій страх, тривогу, відчуття самотності переспрямовувати агресією на того дорослого, який поруч. Саме він може частіше відчувати навантаження слів та почуттів: *“Це ти у всьому винен/винна”*.

Коли дитина **уникає** спілкування, конкретної дії, конкретної дороги, за цим важливо спостерігати, виявляти, з чим пов'язана тривога, і, можливо, звернутися до психолога.

Підліткам властивий **страх ненормальності** (винятковості почуттів і їх проживання), тож важливо повторювати: *“Ти нормальний/а, усі твої емоції нормальні в ненормальній ситуації, у якій ми зараз живемо”*.

Часто підлітки переповнені **відчуттям провини**. Дорослим важливо бути обережними зі звинуваченнями, а також у навантаженні підлітків своїми очікуваннями. Зараз до почуття провини загалом у багатьох додається й провинна того, хто вижив.

У **підліткової кризи** є дві форми виявлення – криза залежності й криза незалежності. Криза залежності виявляється в тому, що дитина повертається до більш “дитячої” поведінки, стає більш зручною, залежною від дорослих. Це має більше насторожувати, ніж вияви незручної “кризи незалежності” із її можливим негативізмом, знеціненням, впертістю, бунтом.

Підлітки рідко можуть відкрито **просити про ніжність, про тілесний контакт** із дорослими, тож важливо корегувати дистанцію в контакті, питати, як саме можна обійняти, як підтримати, бути поруч. Також потрібно бути готовим, що підлітки можуть знецінити контакт, знову відійдуть на “безпечну для майже дорослих” відстань.

Чим дорослі можуть зарадити підліткам під час війни

Загальні поради такі:

- піклуватися про себе, щоб були сили на розуміння та підтримку дітей;
- коли небезпечно зовні, потрібно стати надійним “безпечним середовищем”: важливо, щоб діти чули і знали: *“Ти завжди можеш на мене розраховувати”*;
- усі вияви підліткового віку направлені не на батьків, а на дорослішання, тож, хоч батьки вразливі й чутливі до виявів емоцій дітей, важливо утриматися від самозвинувачень та самознецінення;
- говорити конкретні речі, уникаючи слів “ніколи”, “завжди” (наприклад, *“Я зараз бачу не вимиту тарілку”* замість *“Ти ніколи не миєш посуд”*);
- уникати фраз *“У тебе все буде в майбутньому, все життя попереду...”* (це відчувається як знецінення того, що відбувається саме зараз, адже життя підлітків – саме зараз); *“Я розумію, як тобі, я*

теж був таким” (усі переживання унікальні). Замість узагальнення, знецінення чи апелювання до власного підліткового досвіду потрібно допомагати дитині **назвати й усвідомити емоцію**: *“Не ти поганий – тобі погано. Чим я можу тобі допомогти?”*;

- важливо втішати дітей, але без читання моралей;
- ті діти, які перебувають у стані ступору (після травматичних переживань), не привертають до себе уваги, але часто саме їм потрібна допомога, коректне спонукання до активності, “оживлення”;
- розповідати про статеве дозрівання, пропонувати книги, фільми, адже діти дорослішають набагато швидше, ніж здається (у дівчат уже в 9 років може розпочатися менструація, важливо їх до цього готувати);
- відмічати те, що дітям вдається, те, що виходить добре, те, що вони роблять самі (*“Я побачила, як тобі не хотілося цього робити, але ти зробив”*; *“Дякую, що прибрав, дякую за допомогу”*; *“Мені з тобою цікаво, я можу на тебе покластися, я в тобі впевнений/а...”*);
- повага завжди важлива, а зараз – критично важлива;
- критика не сприяє близькості, навпаки – віддаляє;
- шукати, що можна робити разом (готувати, прибирати, дивитися фільми, грати в настільні ігри);
- якщо батьки стурбовані поведінкою, станом дитини та/або стосунками з нею, звертатися по допомогу до спеціалістів.

Бути батьками підлітків – завжди виклик. А бути батьками підлітків під час війни – задача з кількома зірочками.

Сподіваюсь, що цей матеріал стане корисним. Дорослі, не забувайте піклуватися про себе – лише так ви допоможете своїм “майже дорослим” дітям.

Світлана Ройз, дитяча й сімейна психологиня

<https://rubryka.com/article/dopomogty-dytyni-adaptuvatysya-v-ukrayini/>

**Повернення додому: як допомогти дитині адаптуватися в Україні після евакуації за кордон
26.04.2023**

“Рубрика” поговорила з психологами, щоб розібратися: що робити батькам, щоб полегшити повернення дитини додому.

У чому проблема?

Останні місяці намітилася тенденція — українці починають повертатися додому з-за кордону. Від лютого 2023 року Держприкордонслужба регулярно звітує — до країни в’їжджає більше

людей, ніж її залишає. І ні, звісно, саме по собі це не проблема. Але **будь-який переїзд — це завжди стрес**. Особливо для дітей, які й без того провели останній рік у напрузі, підлаштовуючись до чужої країни, незрозумілої мови та незнайомих звичаїв. І ось попереду — знову зміни. Цілком природно, що багатьох батьків турбує питання: **як допомогти дитині адаптуватися після повернення в Україну з евакуації?**

Розібратися в цій ситуації "Рубриці" допомогли практичні психологи.

Які рішення?

Спершу вдягаємо маску на себе

Щоб захистити дитину від непотрібних переживань і зменшити стрес через переїзд, найголовніше — це **налаштуватися до такого повернення додому самим батькам**, вважає гештальт терапевтка, психотерапевтка **Анна Божко**. Важливо контролювати власну тривожність щодо повернення, аби вона не перейшла до дитини. Тобто перед тим, як психологічно готувати дитину до повернення в Україну, треба попрацювати над цим саме дорослим, а потім своє бачення майбутніх подій та впевненість у своїх діях передавати вже дітям.

"Пам'ятаємо про правило: **маску спочатку на себе, потім — на дитину**. Бо зазвичай дитина відчуває й бачить стан батьків і дублює їхню поведінку й почуття. Так, наприклад, якщо мама нервується, то й дитина буде тривожною, зі страхами й труднощами в адаптації", — наголошує Анна Божко.

Як це працює?

Навчаємося жити за новими правилами

Ситуації сімей, що повертаються, можуть бути дуже різними, звертає увагу сімейна психологиня **Катерина Вепро**. Хтось виїхав за кордон відразу після повномасштабного вторгнення, інші застали бойові дії або були в окупації, а хтось взагалі опинився за кордоном ще до початку війни. Усі ці фактори дуже впливають на повернення дитини.

Психологиня стверджує, що в будь-якому разі перше, що за повернення на Батьківщину мають донести до своїх дітей батьки — це те, **як змінилося життя в Україні за період відсутності сім'ї в країні**. Проте, що існує комендантська година, повітряні тривоги, можливі відключення світла та перебої з транспортом, зв'язком чи інтернетом. Треба пояснити, як змінилося навчання в учбових закладах. Розповісти, що дитина мусить завжди мати з собою і як поводитись у випадку тривоги.

Дуже важливо, особливо на деокупованих територіях, пояснити дитині, що кожен предмет, який вона може побачити на дорозі чи дитячому майданчику, **може бути вибухонебезпечним**. У розмові про цей та інші аспекти допоможуть **тематичні мультфільми та відео** — наприклад, з мінної безпеки.

А втім, навіть у глибокому тилу українці, повернувшись додому, зіткнуться з проявами війни: сирени, яких не було за кордоном, тривожні новини та обговорення них дорослими, напруга батьків чи рідних. Це все, без сумнівів, будуть чути та відчувати діти. Вони ж ставитимуть відповідні питання, каже **Анна Божко**. Відповіді на них замовчувати не потрібно, вважає психотерапевтка.

Навпаки, **треба говорити про побоювання та страхи свої й дитини, пояснювати та обговорювати це одне з одним.** "Наприклад, якщо дитина бачить, що мама боїться повітряних тривог чи атак ворога, але нічого не говорить — то цей страх не валідизований, нелегальний. В результаті дитина буде сама дуже боятися цих атак. Більш того, якщо страх не легалізується в сім'ї, то він ще більше роздувається й може призвести до високої тривожності, соматичних захворювань і симптомів, навіть у дітей, або панічних атак", — каже Анна Божко й додає: **"Страх треба розділяти з іншим — це найекологічніша стратегія"**.

Тож батькам потрібно не боятися говорити про свої почуття, але звісно, тією мовою, яку зрозуміють діти. Про страх треба розмовляти в безпечній атмосфері, коли тихо й спокійно — вдома, в родині, з обіймами. І говорити дітям, що боятися — це нормально! Щоб діти своїх страхів не жахалися й не приховували їх. Як і інші свої почуття не приховували.

Анна Божко наголошує: "Необхідно пам'ятати, що психологічний стан дорослого на 100% відображається на дітях — особливо до 7-9 років. Але **якщо це підліток — то для нього в адаптації найважливіше саме спілкування та реалізація в соціумі.** З однолітками, у спілкуванні з ними, в групах за інтересами, гуртках і так далі. Важливо часто бачитися з друзями часто й проводити з ними час".

Будуємо нові соціальні зв'язки

Чим старша дитина, тим більше вона залежить від соціальних зв'язків. Тож, повертаючись додому після вимушеної еміграції, треба подумати, **яким чином дитина підтримуватиме ті соціальні зв'язки, які з'явилися в неї за час перебування на новому місці.**

Крім того, повертаючись додому, дитина може зіткнутися з тим, що друзі роз'їхалися, у садочку чи в школі вже інші викладачі, а улюблений гурток припинив свою роботу. За словами **Катерини Вепро**, усе це дуже впливає на емоційний та психологічний стан дитини й родини загалом. Тож психологиня радить завчасно поговорити з дитиною про те, які зв'язки залишилися в неї в Україні, і якими вони в неї будуть після повернення. А до того ж за можливості — **шукати альтернативи.** Наприклад, знайти нового тренера дитині, яка займалася спортом до від'їзду, а тепер її тодішній тренер переїхав до іншого міста.

Коли ж ідеться про друзів дитини, які поїхали та не повернулися, то тут дає пораду **Анна Божко**: **"Дайте дитині час!** Він їй потрібен для орієнтації в нових умовах та середовищі. Діти знайдуть нових друзів і це

буде для них урок зростання. Але давайте простір і на горювання теж. Потрібно дати дитині та її психіці прожити ці втрати. Поплакати за друзями, які поїхали і не ясно, чи повернуться. Зберігати спогади про них".

Будьмо відвертими та створімо комфортне середовище

Відвертість з дитиною — запорука нормальних відносин у родині. Варто пояснити дитині, що можливо, її звичний спосіб життя буде інакшим, що у житті можуть з'явитися нові виклики. Наприклад, що можуть змінитися побутові умови.

Крім того, слід враховувати й те, що за час евакуації за кордоном члени однієї сім'ї могли жити окремо. Так, один із можливих сценаріїв: на початку повномасштабної війни мама з дитиною виїхала за кордон, а батько залишився вдома. Тепер мама з дитиною повертаються додому — але нові звички вже сформовані і до колись звичного сумісного життя, можливо, треба буде **звикати заново**. Тому після повернення додому насамперед дитині треба буде знову **проходити процеси адаптації** до життя під спільним дахом — і тут все залежить від готовності дорослих зробити комфортне середовище для своїх дітей.

Катерина Вепро наголошує, що батькам слід бути готовими й до того, що **дитина може бути чимось незадоволена**, може жалітися, виплескувати на них негативні емоції. У такій ситуації батьки мусять бути таким собі "емоційним контейнером" та підтримкою для дитини. Психологиня каже, що зважаючи на те, що батькам сьогодні й самим часто бракує ресурсу, про це їм доведеться подбати окремо, а за потреби й самим звернутися до психолога.

Помічати реальність

В адаптації є ще один важливий момент — помічати разом із дитиною ті елементи дійсності й реальності, які є саме зараз. **Анна Божко** радить почати з запитань:

- Як зараз це місце відрізняється від того часу, коли ми ще виїхали звідси?
- Що змінилося?
- Як змінилося?
- Що стало краще? Як саме?

Обговорюйте це з дітьми до найменших деталей, обіймайте їх, приймайте їхні слова.

Крім того, завжди актуальні основні поради щодо вгамування хронічного стресу: більше відпочивати, додати до розкладу родини приємні фізичні навантаження, робити те, що в радість. **Не намагатися штучно прискорити адаптацію — на неї потрібен час і ресурси.**

Практична психологиня Світлана Сасюк дає поради щодо адаптації для найменших:

1. **Якомога більше спілкуйтеся.** Будьте поряд та проводьте з дитиною 60-120 хвилин на день ефективного (якісного) часу, не відволікаючись на інші речі чи побутові справи.
2. **Якщо дитині більше двох років, навчить її описувати свій стан.** Нормалізуйте те, що відчуває дитина, а далі пропонуйте їй придумувати ритуали здорового проживання емоцій: "Хвилюватися нормально. Боятися теж. Мені теж буває страшно. Коли я боюся — я кутаюся в пледик. Давай пофантазуємо, що допомагає тобі? Злитися нормально. Я, коли злюся, то ричу, як тигрик. А як ти робиш, коли злишся?"
3. **Зробіть свято повернення, щось з позитивними емоціями.** Нехай це буде тортик чи сімейна вечеря, чи щось інше, приємне для дитини.
4. **Давайте раду в першу чергу собі, як батькам.** Якщо мама чи тато заспокоєні, дитина переживає легше стрес. Тобто старайтеся в першу чергу подбати про свої потреби, а тоді дбати про потреби дитини. Лиш в тому випадку мама зможе проявляти емпатію та співчуття та зможе бути в контакті зі своїми емоціями.

Також ви можете скористатися порадами ГО "Офіс регіонального розвитку". Громадська організація працює в тому числі й з психологічною підтримкою дітей та підлітків та розробила безоплатні аудіоінструкції: "[Як підтримати вашу дитину під час війни](#)" та "[Підтримка підлітка під час війни — поради підліткам](#)".

Ще більше корисних рішень!

Ольга Попадинець — мама 12-річного школяра, одна з тих, хто вирішив повернутися в Україну. Вона планує зробити це влітку, коли у хлопця закінчуються заняття в школі у Великій Британії. Це не перший досвід повернення родини з-за кордону — кілька років тому вони повернулися на Батьківщину з-за кордону.

"Я думаю, для дитини повернення додому буде складнішим зараз, коли він старший. Бо чим менше дитина, тим більше вона залежить від мами чи батьків. Їй достатньо, щоб людина, яка турбується про дитину, була надійною та підтримувала. У підлітків по-іншому, їхній світ уже не обмежується мамою, — ділиться з "Рубрикою" Ольга. — Більш того, я думаю, **реверсивний культурний шок нікого не омине.** Ані дітей, ані дорослих. Тут важливо пам'ятати про те, чому ми повертаємося й навіщо".

Ольга розповідає, що адаптація до повернення в їхній родині почалася ще з першого дня перебування в евакуації:

"У нас фоном завжди йшло: «коли ми повернемося додому». Ми в Україні громадяни, ми тут народилися, ми тут маємо право втручатися у всі процеси, голосувати, боротися за щось важливе, долучатися до всіх змін. **Україна — наша і ми її створюємо**".

Ольга Попадинець не тільки мама, а ще й гендерна експертка та громадська активістка. Вона відзначає, що для країни дійсно було б дуже

добре, щоби діти поверталися додому. "Через 20 років це буде активне населення. І цей процес потрібно стимулювати".

Згадуючи про свій попередній досвід повернення на Батьківщину, Ольга Попадинець пропонує кілька рішень, які вже зараз може ухвалити держава для підтримки мам із дітьми, що хочуть повернутися в Україну. Ці кроки могли б суттєво допомогти в адаптації як українським батькам, так і їхнім дітям:

1. Дати чіткий сигнал: **"Ми чекаємо ваших дітей у школах, незалежно від того, де і за якою програмою вони навчалися цей рік"**. Зробити систему переходу на рейки української освіти гнучкою, позбавленою надмірної бюрократії та перевантаження дитини.
2. **Спростити запис дитини до школи не за місцем реєстрації** — наприклад, якщо по поверненню в Україну мама дитини знайшла житло в іншому місті-районі-області. Ольга Попадинець каже: "Я знаю, що записати дитину в школу не за місцем реєстрації — це той ще квест. Якщо запис до школи зробити простим і швидким — у мам з плечей впаде величезний груз".
3. **Заохотити створення безоплатних груп продовженого дня**. "Отут я ставлю десять знаків оклику", — зазначає Ольга Попадинець. "Адже їхня відсутність є однією із причин, що дуже сильно шкодить професійній реалізації жінок. Якщо ж у жінки після приїзду будуть влаштовані діти в школу до вечора, це дуже сильно спростить пошук роботи для неї".
4. **Відкрити офлайн-хаби для дітей**, якщо поблизу немає дійсної школи. Ольга Попадинець пояснює: "Тобто створити такі собі «місця тимчасового зберігання дітей». Щоб там були кваліфіковані вчителі або вихователі й доступ до інтернету, аби дитина могла вчитися онлайн. Мета та ж сама: швидко влаштувати дітей в рутину, розклад, під наглядом фахового дорослого, щоб мама могла займатися пошуком роботи й самою роботою".

<https://telegraf.com.ua/ukr/ukraina/2023-05-28/5792366-veliki-tragedii-malenkikh-ukraintsiv-yak-rozpovisti-ditini-pro-smert-blizkikh-na-viyni-i-dopomogti-perezhati-vtratu>

Великі трагедії маленьких українців: як розповісти дитині про смерть близьких на війні і допомогти пережити втрату
28.05.2023

Шестирічний хлопчик на могилі мами, похованої у дворі будинку на Київщині. Фото AP Photo

Психолог розповів, як слід поводитись з дитиною, яка щойно втратила батьків.

Зпочатку повномасштабного вторгнення рф в Україну тисячі дітей [втратили одного з батьків на фронті](#) або в результаті ракетних обстрілів. Деякі з них осиротіли повністю, залишившись на піклуванні родичів чи знайомих. Загибель найближчої людини може стати для малюка великим потрясінням, впоратись з яким дитячій психіці вдається не завжди.

"Телеграф" звернувся до дитячого психолога, нейропсихолога, співзасновника психологічного центру "Початок" **Дмитра Вакуленка**, щоб зрозуміти, як правильно поводитись з дитиною у стані гострого горя.

Він пояснив, наскільки сильний стрес може мати серйозний вплив на ментальне та навіть фізичне здоров'я дитини, особливо, якщо переживати його вона буде наодинці або у "токсичній" атмосфері.

– Хто повинен повідомляти дитині про смерть батька чи матері, і як це правильно зробити?

– Це складна тема, оскільки кожна дитина унікальна і може реагувати по-різному, тому універсального й ідеального рішення для всіх не існує. Однак є деякі загальні рекомендації, які можуть бути корисними.

Бажано, щоб первинну комунікацію провела людина, якій дитина довіряє, і яка зможе надати необхідну підтримку у цій складній ситуації. Важливо бути терплячим, дослухатися потреб дитини і відповідати на запитання чесно й відкрито, бути готовими до різних емоційних та поведінкових проявів з боку дитини (бажання бути наодинці протягом довгого часу або зниження інтересу до навчання), сприймати це стійко та спокійно, тим самим слугуючи опорою для дитини.

Категорично не рекомендую використовувати меседжі в адрес дитини, які обмежують її в процесі переживання втрати. Наприклад: "зараз неначасі", "годі скиглити, спрямуй всі сили на щось корисне", "хлопці не плачуть", "дітям у фронтовій зоні, ще гірше" тощо.

При розмові з дитиною дотримуйтеся таких рекомендацій:

- Наголосіть, що смерть близької людини – не її вина.
- Розповідайте виключно правду, відповідайте на всі запитання, але за принципом: що молодша дитина, то менше страшних подробиць в описі трагічної події.
- Залишайтеся спокійним, але не беземоційним. Демонструйте своє співчуття.
- Пам'ятайте, що до шести років, у нормі, дитина може не розуміти, що таке смерть. Обирайте прості та зрозумілі пояснення.
- Після втрати близької людини у підлітковому віці, дитина може почати вживати алкоголь, тютюнові вироби та інше. Не варто це толерувати, але при цьому слід звернути увагу на те, чи достатньо психологічної підтримки отримує підліток і чи має він доступ до альтернативних та конструктивних способів впоратись із втратою.

Просто забороняти — не вихід, має бути здорова, ефективна та доступна альтернатива.

Пам'ятайте, що ваша підтримка, турбота і розуміння можуть допомогти дитині пережити складну ситуацію і розвиватися психологічно здорово. Якщо у вас виникають сумніви або питання з цього приводу, рекомендується звернутися до дитячого психолога.

– Як пояснити дитині, яка ще не усвідомлює, що таке смерть, де тепер її загиблий родич?

– Першочергово дорослому важливо мати внутрішню готовність до цієї теми. Щоб спокійно, відкрито та вичерпно відповісти на всі запитання, без табування та стигматизації. Не варто користуватись заготовленими, сформованими реченнями третіх осіб. Щоб дитина сприйняла ваше пояснення, розмова має бути щирою, а пояснення надаватись своїми словами.

У розмові з дітьми віком до 12 років варто уникати абстрактних понять. Не рекомендовано казати дитині, що її близька людина "стежить за нею з хмар", "зустрінеється з нею після її смерті", "буде завжди поруч" тощо. Дитина може сприйняти це занадто буквально, що може призвести до тих чи інших психічних розладів в майбутньому.

Якщо дитина запитає: "А ти теж помреш?", їй важливо почути, що ви будете з нею так довго, як зможете, і стільки часу, скільки будете їй потрібні. Дитині потрібно знати, що смерть є невід'ємною частиною життя, але ви робите все, що у ваших силах, аби бути поруч з нею.

– Чи варто демонструвати дитині свої сльози і розпач? Наскільки конструктивними є спроби відволікти її від трагедії розвагами?

– В нормі, діти наслідують поведінку батьків, зокрема і реакцію на трагічні події.

Це важливо, адже життя не ідеальне, і діти повинні навчитись проживати їх, спираючись на приклад поведінки близьких. Дорослим варто демонструвати всі відповідні ситуації, емоції, виключаючи асоціальну, небезпечну і неконструктивну поведінку.

Відволікати розвагами, вдавати, що нічого не сталося, прибирати всі речі, які нагадують про загиблого, залишаючи дитину без пам'ятки — категорично не рекомендовано. Таким чином ми закладаємо "бомбу уповільненої дії".

Для збереження здорової психіки в довгостроковій перспективі, ми повинні пройти через цей складний, болючий, але водночас зцілюючий процес переживання втрати. "Переключати" з нього дитину не варто. Кажу про це, не тільки як професіонал, а й на основі спогадів про свій особистий досвід.

Спільні прогулянки на свіжому повітрі, розмови, стиснені способи відновлення ресурсу без залучення великої кількості людей можуть бути корисними, якщо дитина не проти.

– **Чи варто брати дитину на поховання?**

– Це рішення є особистим і залежить від багатьох чинників, включаючи вік дитини, її здоров'я, зрілість, досвід і ставлення до смерті.

Однак, важливо враховувати деякі загальні рекомендації:

- Діти до шести років можуть мати обмежене розуміння про смерть і злякатися побаченого. Тому важливо надати дитині відчуття безпеки під наглядом дорослої особи, не залишаючи при цьому без інформації. Приділіть час розмові та відповідям на всі запитання, які цікавлять дитину.
- Участь дітей, старших п'яти років у похоронній процесії допомагає їм визнати реальність втрати, засвоїти важливі для подальшого життя поняття, що стосуються смерті, усвідомити, що померлий не повернеться.
- Старші діти та підлітки, мають більше розуміння про смерть, але при цьому можуть відчувати тривожний стан або депресію, коли бачать траурні обряди, тому необхідно бути чутливими до їхніх потреб та емоційного стану.

– **Як довго може тривати фаза гострого горя у дитини і коли щоденні сльози й апатія повинні насторожити?**

– Тривалість фази гострого горя у дитини залежить від багатьох чинників і в нормі може тривати від декількох тижнів до декількох місяців.

Однак, якщо дитина продовжує відчувати інтенсивну сильну емоційну реакцію без динаміки до стишення, це може бути ознакою того, що вона не може самостійно впоратись зі своїм горем. У таких випадках варто звернутись по консультацію до психолога.

https://zaxid.net/statti_tag50974/

«Вигаданий страх може бути більшим за реальний»

Як сформувати в дітях стійкість до стресу

01.06. 2023

Війна вже стала частиною нашого життя, і перший шок переріс у щоденну напругу. Щоб витримувати це все так довго, потрібна психологічна стійкість. Важливо розуміти, що її можна розвивати і в собі, і в своїх дітях.

До дня захисту дітей психологиня фонду «Голоси дітей» Олена Лісова ділиться порадами, як, попри постійну тривогу, підтримувати в собі та дітях ресурс для життя.

Що таке резильєнтність

Здатність людини протистояти стресу психологи називають резильєнтністю. ..Тобто це здатність людини зберігати себе, бути пружною в умовах тиску: якщо більш офіційними словами, то це сукупність якостей,

умінь, навичок, досвіду, здібностей, які дозволяють їй витримувати стресове навантаження.

Деякі люди мають природну схильність до більшої стійкості та витривалості, ніж інші. Це пов'язано, зокрема, з фізіологічними особливостями функціонування нервової системи. Але більшою мірою резильєнтність – це якість, яка набувається з досвідом і яку можна планомірно в собі розвивати.

«Є три типи темпераменту, носії яких мають сильну нервову систему (холерик, флегматик, сангвінік), та один – слабку (меланхолік). Але навіть якщо у вас останній тип, це не означає, що ви не може бути резильєнтним. Природні задатки можна компенсувати власним досвідом і зусиллями. Натомість сильний тип нервової системи не означає, що людина резильєнтна від народження, бо так само внести свою поправку може її особистий досвід, її характерологічні особливості», – пояснює психологиня Олена Лісова.

Резильєнтність в умовах війни

Під час війни на психіку людини одночасно діє багато стресових факторів. Резильєнтність зараз – це про здатність зберігати своє психічне здоров'я в цих умовах.

Почуття невизначеності, одне з найбільш руйнівних для психіки, під час війни загострюється. Все, що ми зараз одночасно переживаємо, з одного боку, підриває нашу резильєнтність, а з іншого – розвиває її.

Люди, які безпосередньо стикаються з небезпекою, переживають набагато більший тиск цих факторів. Але разом з тим, і накопичують досвід, як з цим справлятися. Часто навіть кажуть, що їм не здогадувалися, якої сили навантаження можуть пережити. Якщо ж досвіду зустрічі з небезпекою віч-на-віч у людини немає, але в епіцентрі перебувають, наприклад, її рідні та близькі, людина може багато чого дофантазувати, домальовувати до цієї картинки, і їй буває важко впоратися.

«Тривога – це неопредметнений страх, коли ми чітко не знаємо, чого боятися. Наш вигаданий страх може бути більшим за реальний. Тому людям, які не стикалися з прямою загрозою, інколи набагато складніше», – каже Олена Лісова.

Ще важче батькам, які тривожаться на лише за себе, а й за своїх дітей. Щоб підтримувати малечу, треба бути «в ресурсі». Для цього батьки мають формувати резильєнтність в самих собі.

Як формувати та підтримувати резильєнтність в собі та дітях

«Працюючи насамперед з тимчасово переміщеними особами, ми бачимо, що вони, з одного боку, сильно виснажені побутовими моментами, з іншого – відривом від дому та незрозумілістю, коли можна буде повернутися. Дехто все ж повертається, хоч дім в небезпечному регіоні, а хтось хотів би, та ніяк не може зважитися», – каже Олена Лісова.

І попри цей стан постійної тривоги про майбутнє треба навчитися жити сьогодні. З досвіду роботи із тимчасово переміщеними сім'ями, Олена Лісова ділиться, як знайти в собі на це сили.

Увага фізичному здоров'ю

Турбота про своє фізичне здоров'я – харчування, спорт, сон, – це база резильєнтності й підґрунтя психічного здоров'я.

«Багато людей відзначають, що їхнє соматичне здоров'я погіршується під час війни, – це закономірно, адже стрес впливає і на фізичну форму. До того ж хвороби – додатковий стрес-фактор в цих умовах», – каже психологиня.

Будь-яка фізична активність, спрямована на зміцнення тіла, є чудовим антистрес-фактором. Рух м'язів призводить до руху думок, вони починають «світлішати». Тому варто обрати той вид спорту, який буде найбільш комфортним. Хтось витримує кардіонавантаження, комусь підходить аеробіка чи танці або ж щось більш статичне і спокійне – наприклад, йога.

Так само важливим є сон.

«Зараз стали частішими звернення щодо порушень сну у батьків і дітей. Зокрема, через нічні атаки на міста. Але щоб бути стійкішими, важливо висипатися. За можливості, спати хоча б вдень. Якщо є порушення сну (безсоння, часті пробудження без повітряної тривоги, кошмарні сновидіння), за можливості, варто звернутися по допомогу до психологів, до лікарів-сомнологів», – говорить фахівчиня.

Активність у своєму ком'юніті

Соціальна підтримка від людей, які мають схожий досвід, є одним з найбільш значущих факторів при переживанні травми.

«Багато людей, які тимчасово оселилися в нашому місті, познайомилися між собою, обговорюють теми, які їх хвилюють, разом досліджують місто та їздять на природу, і в спілкуванні знаходять для себе ресурс та взаємопідтримку. А батьки, що через війну втратили роботу, натомість більше проводять час зі своїми родинами», – розповідає Олена Лісова.

У тому, як поведуться батьки, діти можуть бачити приклад. Тому їх теж варто заохочувати до активності: виділяти більше часу, щоб разом поробити щось руками або сходити на прогулянку, спілкуватися з ровесниками, за можливості, поїхати у невеличку подорож. Дуже важливо, щоб діти у відносно безпечних регіонах відвідували школу, позашкільні заклади, продовжували спілкуватися з ровесниками, з друзями – бодай онлайн, але найкраще – наживо.

Ініціативність та креативність

Залучення до суспільно корисної праці – хороший спосіб розвитку резильєнтності. Перемикаючись на бажання надати допомогу замість стану, коли сам її потребуєш, дає відчуття власної важливості, потрібності,

самоефективності. Тому щойно ви зрозумієте, чим саме можете бути корисними, – почніть робити це.

Ще один фактор резильєнтності – робити та пробувати щось нове. У цьому вже проявляється наша гнучкість. І ніколи не буває «не на часі» вдосконалюватися.

«Багато батьків, які втратили роботу вдома, звернулися до вивчення чогось нового, знайшли для себе якісь курси – по роботі зі штучним інтелектом, з маркетингу тощо», – каже Олена Лісова.

Діти можуть також долучитися до справи, показати, що навіть їхня маленька робота, активність може бути дуже корисною і важливою в цей час. І це теж їм дає досвід діяльності на велике спільне благо. Можна стимулювати їхню уяву, креативність та творче самовираження: наприклад, запропонувати провести благодійний ярмарок для збору коштів на ЗСУ, чи створити малюнок для воїнів, чи влаштувати благодійну виставу або вуличний концерт. Краще, коли діти можуть самі обрати, в чому саме взяти участь. І чудово, коли проявляють ініціативу вони самі. Якщо, на вашу думку, цю ідею втілити можливо, варто обов'язково її підтримати.

«У стресових умовах діти швидше дорослішають. По-дорослому розмірковують, виносять дорослі судження. Діти стали дуже розсудливими, у них з'являються питання, які навряд чи поставали б раніше. І деколи їхні роздуми не викликають захоплення, а стають “тривожним дзвіночком”. Наприклад, якщо дитина восьми років каже мамі, навіщо завтра йти в школу, якщо у нас війна – це вже про екзистенційні сенси. Це місце, де мама може “розвернути” ситуацію для дитини та показати великий сенс її навчання: “Твоє навчання у школі зараз – це теж частина нашої перемоги. Наш ворог прагне, щоб діти не вчилися, а сумували вдома. Але ми з тобою знаємо, що коли зараз ти здобуваєш знання – ти зростаєш розумним сильним громадянином, який здатен будувати свою міцну країну”».

Рутинна і кордони

Травма вносить відчуття хаосу в життя. А коли зберігається рутинна, є відчуття, що щось в цьому світі є стабільним. Певний розклад, щоденні межі дають відчуття передбачуваності та впорядкованості.

Тому дитина має їсти приблизно в один і той самий час, відвідувати навчальний заклад та додаткові творчі заняття, ходити на прогулянки, а якийсь час – нічого не робити. Не варто «тероризувати» дитину через «залипання» у телефоні, але цей час варто контролювати й за домовленістю з дитиною обмежувати – спільно встановити часовий ліміт і чітко його дотримуватися. З молодшими підлітками можна обговорити, о котрій годині гаджети здаються батькам на зберігання на ніч. Хороший варіант – встановити програму «батьківського контролю».

«Дотримання відносно чіткого розкладу дня – це також один зі способів подолання порушень сну, – каже Олена Лісова. – Вчасне вкладання спати в один і той самий час покращує сон і в дітей, і в дорослих».

Свобода та гнучкість

Перебуваючи в стані постійного напруження, варто трохи більше пробачати помилки, провали, чи відсутність великих успіхів – як собі, так і дітям. Часом дорослі не в змозі тверезо оцінити стан дитини, та сприймають їхню втому та виснаженість як лінь або капризи.

Та діти дуже гостро сприймають всі переживання в домі, навіть якщо не говорять про це. Тому невиконане домашнє завдання або виконане не так, як того хотілося би батькам, часом не вартує нервів – ані батьківських, ані дитячих.

«Дозвольте трішки поблажливості та співчуття – і щодо дітей, і щодо себе, – радить Олена Лісова. – Інколи сталу систему можна порушити. Як потрібен баланс навантаження та відпочинку, так само важливий і баланс вимог».

Інформаційна гігієна

Потреба постійно слідкувати за новинами, аби нічого не пропустити, часто переростає в залежність. Але безперервний скролінг не несе корисні ані психічному здоров'ю, ані емоційному стану.

«Часто батьки розповідають, що був період, коли вони не могли припинити гортати стрічку. І від цього їхній емоційний стан ніяк не покращувався, а навпаки. Спрацьовує наша вибірковість сприйняття: погане ми помічаємо частіше, ніж хороше, – ділиться Олена Лісова. – А до того ж за постійним переглядом новин не вистачає часу зробити якісь справи, і люди починають картати себе за це».

Важливо не пропустити новини від близьких людей або ті, коли потрібно оперативно зреагувати, надати допомогу. Але більшість подій в країні, включені ми в них чи ні, будуть однаково відбуватися, і самим моніторингом новин ми не зарадимо.

«Для того, щоб відчувати весь жах війни, співпереживати, не обов'язково щосекунди моніторити новини. І застрягання в цих переживаннях не допоможе перемогти. Одна із задач нашої перемоги – це зберегти психічне здоров'я. І тут інформаційна гігієна нам в поміч», – каже психологиня.

Тому батьки мають насамперед контролювати власний час перегляду новин та обмежувати для дітей доступ до них. Не йдеться про те, щоб взагалі ізолювати їх від того, що відбувається: розповідати потрібно, але дозовано і в таких формах, що не будуть травматичними. Щоб дитина змогла зрозуміти їх, прийняти та відносно спокійно відреагувати.

«Деякі речі варто проговорити, не обов'язково показувати. Саме картинки та відео найбільш сильно впливають на нашу психіку,

залишаючись ніби “відбитками”. Тому важливо не дивитися в присутності дітей відео, де багато крові та насилля», – зауважує Олена Лісова.

Також важливо знати, з ким спілкується дитина, в якому оточенні перебуває, чим живе та цікавиться. Це допоможе відгородити її від інших потенційних тригерів, і буде зрозумілішою її поведінка чи якась реакція.

Екстрена допомога в стресових ситуаціях

Попри постійну напругу, ми можемо нормалізувати наш психологічний стан, але не застраховані від новин та подій, які можуть раптом вибити з колії. На такі випадки є прийоми, які допоможуть стабілізувати емоції.

Дихальні вправи

Обрати можна будь-які, головне – щоб вдих був через ніс, а видих – через рот і вдвічі довший. Для цього добре підходить, наприклад, соломинка для коктейлів, через яку можна поступово видихати.

Ще одна дієва вправа «свічка-квітка»: можна уявляти, що в одній долоні квітка, і вдихнути її аромат, а в іншій – свічка, полум'я якої потрібно задутися. Або «дихання по квадрату»: вдихати, робити паузу, видихати, знову пауза – і все на рахунок 4 або 5.

«Спів – це теж класний антистресовий засіб, який вивільняє наше дихання. Адже дихання – одна з перших функцій, яка в стресі порушується. Тож чути свій голос – це нагадування самому собі: “я звучу, значить я живу”», – каже Олена Лісова».

Заземлення

Це різні способи «оживити» фізіологічні функції, відчути своє тіло. Наприклад, вправа «5-4-3-2-1»: потрібно назвати 5 предметів, які ви бачите, доторкнутися до 4 предметів з різною фактурою, почути 3 звуки, згадати якихось 2 смаки, відчути, чим пахне довкола. Ця вправа вмикає роботу всіх п'яти органів чуття.

Ще один спосіб заземлитися – випити води та/або вмитися, прийняти душ.

«Тепінг»

Стикаючись з інформацією, яка шокує, ми відчуваємо емоційне та тілесне заціпеніння. У такий момент можна простукати себе долонями по руках, по боках, по ногах, по спині, легенько пальцями по голові, по обличчю. Ця вправа допомагає повернути собі чутливість, нагадати: «я живий».

Вивільнення емоцій

Важливо не ігнорувати та не накопичувати негатив, а висловлювати та позбавлятися його.

Як діти, так і дорослі, можуть взяти фарби та намалювати все, що хочеться – різного роду каракулі для такого малювання-розрядки найкраще підходять. Старші діти та дорослі можуть прописати свої думки на папері. Важливо робити це, не рецензуючи себе, а просто йти за

поток. Потім можна вирішити, що робити із тим, що вийшло: чи спалити, чи порвати. І сам процес вимальовування або виписування негативних думок, і акт знищення їх допомагає розрядитися.

«Дуже добре записувати і щось позитивне, – пропонує Олена Лісова. – Батьки можуть залишати дітям підбадьорливі записки в кишенях їхнього одягу, на робочому столі, в щоденнику. Написати, як люблять їх, похвалити, як чудово в них все виходить. Такі ж листи дорослі можуть писати й собі: подумати, що б сказали кращому другові, аби підтримати, і написати це собі. І знаходячи їх час від часу, нагадувати собі, що впораємося з усім».

Також з дітьми можна робити «колекцію позитивних моментів»: кожного вечора писати по одній записці, що класного було сьогодні, і складати в коробку. У кінці тижня або місяця її можна буде відкрити та згадати, скільки чудових моментів сталося за цей час.

Коли потрібна допомога спеціаліста

В умовах стресу в дитини може різко змінитися поведінка: як кажуть батьки, вона стає «не схожа сама на себе». Це може статися раптово або поступово. Наприклад:

- стала занадто лякливою, тривожною, сором'язливою або сумною;
- у дитини погіршилися стосунки в сім'ї та з друзями;
- погіршилося навчання (якщо вона шкільного віку);
- пропав апетит або, навпаки, дитина почала дуже багато їсти;
- порушився сон – або постійно спить, або не може заснути;
- з'явилися тілесні скарги, нав'язливі страхи, тривоги, думки, які дитина постійно проговорює.

З цим можна спробувати впоратися самостійно. Але якщо цей стан більш тривалий, наприклад, виражений сум, пригнічення, самозвинувачення, втрата задоволення від того, що радувало раніше, тривають понад два тижні поспіль або трапляється вперше, варто звернутися за консультацією до фахівців, щоб знайти причину і зрозуміти, що можна зробити.

<https://suspilne.media/504754-artterapia-tehniki-relaksacii-pidtrimka-fahivci-fondu-golosi-ditej-u-dnipri-pro-te-ak-ditam-pereziti-dosvid-vijni/>

**Арттерапія, техніки релаксації, підтримка: фахівці фонду "Голоси дітей" у Дніпрі про те, як дітям пережити досвід війни
12.06.2023**

Арттерапія, малювання, техніки релаксації, групові та індивідуальні сесії. У Дніпрі надають психологічну допомогу дітям, які постраждали від війни.

Де отримати компетентні послуги та які є техніки самопідтримки – у спецпроекті Суспільне Дніпро "Дієва допомога" розповіли психологиня Юлія Сахарова та координатор осередку фонду "Голоси дітей" у Дніпрі Сергій Остроушко.

У ваших осередках допомагають дітям пережити досвід війни. Який ваш спосіб діалогу з дітьми?

"Один із базових, основних – це ігровий метод. Гра – як вхідні двері до комунікації з дитиною, з людиною і туди можна все вплести: і танці, й артмайстерню, і глинотерапію", – зазначив координатор осередку фонду "Голоси дітей" Сергій Остроушко.

З якими запитамі приходять батьки і діти? І як дорослій людині чи дитині зрозуміти, що у неї є запит? Як про нього сказати батькам?

"Батьки, коли помічають, що є певне відчуття дискомфорту у дитини, вона ізольовується, змінюється настрій, дитинка сумна, вона не спілкується з друзями, сидить вдома, частіше перебуває в телефоні. Тому слід звернути увагу і все ж таки звернутися до психолога. Можна звертатися і без запиту. Закликаємо піклуватися про своє ментальне здоров'я, дізнаватися про свої почуття, зростати, розвивати свій емоційний інтелект під час наших занять", – каже психологиня осередку фонду "Голоси дітей" Юлія Сахарова.

"Як зрозуміти, що є запит? От внутрішньо якщо вас якась думка не покидає довгий час і вам прямо бракує про це з кимось поговорити – то це і може бути запитом. По суті, будь-яка тема, яка вас турбує внутрішньо – це можна формувати як запит. Ви втікаєте від цих думок в роботу, ще в якусь діяльність, але вона не вирішується. І коли кожного дня це повторюється. У дитини це може бути порушення сну, апетиту – це можуть бути перші дзвіночки, коли треба на це звернути увагу і з нею про це поговорити і вже потім в комунікації це відчуті і спробувати зробити перший крок до роботи з дитиною", – розповідає Сергій Остроушко.

Як підготувати дитину до зустрічі з психологом?

"Це від віку залежить. Якщо це підліток, то ми можемо напряду комунікувати, як з дорослим. Можна сказати, що є людина, з ким зараз можна поговорити, що ти можеш мене не сприймати як батька чи як матір, але є людина, з якою ти можеш поділитися чимось. Якщо менша дитина, то "А хочеш зіграти? Є у мене зараз класна знайома!". І тоді вже вмикаємо механізми гри, комунікації, майстер-класи. Не обов'язково говорити, що ми йдемо тебе зараз лікувати, це не про це. Для кожного віку є якісь свої особливі підходи", – розповів координатор проекту "Голоси дітей".

Техніки на заняттях арттерапії

Як допомогти дитині пережити досвід війни?

1. Арттерапевтична методика "Помагайко".

Дитині пропонують намалювати або зліпити помагайку. Це образ, який дитина собі уявляє і він допомагає впоратись з різними страхами, напруженням.

І потім, коли дитина ліпить чи малює, то психолог з нею розмовляє і допомагає сформувати навички стійкості у подоланні стресу.



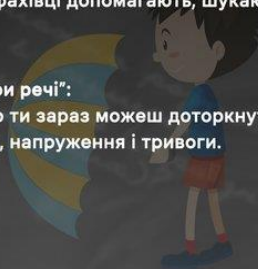
Як допомогти дитині пережити досвід війни?

2. Техніка "Людина під дощем".

Якщо дитина малює її з парасолькою, то це вже момент формування внутрішніх опор, якщо без парасольки, то під час консультації фахівці допомагають, шукають внутрішні опори.

3. Техніка заземлення "Знайди навколо себе три речі":

що ти зараз бачиш? що ти зараз чуєш і до чого ти зараз можеш доторкнутися? Це трохи заземлює, відволікає від переживань, напруження і тривоги.



Як на заняттях лунає тема війни?

"Тема війни лунає постійно. Діти розповідають про перебування в підвалах під час обстрілів, про життя в окупації, про батька, який на війні, про складнощі адаптації, тому що більшість дітей покинули свої домівки, про неможливість навчатись в школі, спілкуватися з друзями. Діти програють це, от наприклад, в пісочниці програють небезпеку, небезпеку життя. Діти будують халабуди, щоб сховатися від небезпеки, тікають і кричать про те, що є загроза обстрілу – так відчувається і в іграх, і в малюванні, і в ліпленні. Діти ліплять собі захисти і поряд із захистом ліплять зброю і наголошують на тому, що мені страшно або мені не страшно. І в залежності від цього ми вже впливаємо, щоб сформувати стійкість і внутрішню опору.

Під час глинотерапії діти перетворюють емоцію в символ. Це і є момент зцілення. Глинотерапія – це арттерапія і діти починають ліпити вазочки, чашечки, тарілочки – це символи дому", – розповіла Юлія Сахарова.

Психологічна підтримка онлайн актуальна для дітей?

Так, актуальна. Можна звернутися до нас за онлайн підтримкою, але якщо дитина дошкільного віку, то краще звернутися офлайн.

Як сформувати безпечний простір для дитини та дати зрозуміти, що дитина не несе відповідальності за те, що зараз відбувається?

"По-перше, це створення для себе умов. Умовно, ми маємо тут простір і запрошуємо всіх бажаючих до нього долучитися. На базі цього простору діти вже навчаються, що я зараз можу зробити для себе, щоб себе максимально забезпечити в тій мірі, з тими ресурсами, які я маю тут і зараз. І це перші такі кроки: проявити, навчитися, проаналізувати і апробувати і потім це десь використовувати.


Якщо говорити про психологію, то є такі техніки, які допоможуть бути в ресурсі. От що я зараз можу? Я маю своє тіло, маю свій розум, можу сісти десь в парку і подихати – ось так я створюю зараз для себе безпечний простір. Технік заземлення також навчають наші психологи", – розповів Сергій Остроушко.

Як навчаєте взаємодіяти зі станом війни і відновлюватися? Як дитина може себе підтримати після занять?

СУСПІЛЬНЕ ДНІПРО #дівадопомога

Як допомогти дитині пережити досвід війни?

4. Техніки релаксації - це дихання.
Дихання по квадрату, коли на рахунок "один, два, три, чотири" вдихаєш, потім так само на "один, два, три, чотири" затримуєш дихання, потім на такий же рахунок видихаєш і знову затримуєш дихання і знову вдихаєш.




СУСПІЛЬНЕ ДНІПРО #дівадопомога

Як допомогти дитині пережити досвід війни?

5. Коли дитина вже повертається у простір, де вона живе, гуляє, то вона може помічати радість. І тоді можна дати таке завдання: "Знайти десять радощів за тиждень".

Що тебе надихає?
Через що ти відновлюєшся?



"Підкреслю, що треба чути дітей, бо багато чого вони говорять і ми як дорослі можемо не прислухатися. Мій меседж – треба дітей своїх чути і дати їм можливість бути почутими через будь-яку взаємодію з іншими. Не треба вирішувати за дітей, дайте їм можливість, підтримайте, направте і ми як команда будемо по максимуму в це залучені", – розповів координатор проєкту.

Де слідкувати за напрямками діяльності осередку у Дніпрі, щоб вчасно записуватися на активності?

"Найперше – це соцмережі. Ми зараз активно використовуємо [телеграм](#) і можна долучитися. Там вся інформація про заняття, про майбутні заходи, можна зареєструватися, також є контактний номер нашого центру і можна в будь-який зручний час вийти з нами на зв'язок.

Адреса центру: Дніпро, вулиця Пастера, 10.

Всі наші заняття безкоштовні. Також для підлітків зараз будуть активності, які вони собі самі створять. Ми зараз даємо простір, даємо матеріал, щоб вони творили те, що їм хочеться.", – розповів координатор проєкту Сергій Остроушко.

"Ще у нас планується безкоштовний літній табір денного перебування, де діти будуть з ранку до вечора. Будуть різні активності, заняття з психологом, з арттерапії, з глинотерапії, екскурсії", – повідомила психологиня Юлія Сахарова.

Куди звертатись за психологічною допомогою



суспільне
ДНІПРО

#дієвадопомога

Безкоштовна психологічна допомога:

Telegram-канал @voice_dnipro

Тут можна записатися на заняття психологічних груп чи індивідуальну консультацію у Дніпрі.

Гаряча лінія: +38 0 800 210 106
(безоплатна психологічна допомога)

Чатбот у telegram з психологічною підтримкою (зокрема, за кордоном):
@kidsMentalHelpBot

<https://suspilne.media/483697-morkvinka-stane-drugom-hto-i-ak-moze-dolucitis-do-proektu-psihologichnoi-pidtrimki-kids-ua/>

"Морквинка стане другом": хто і як може долучитись до проєкту психологічної підтримки Kids UA

24.05.2023

В Україні реалізують проєкт психологічної підтримки Kids UA для дітей військовослужбовців, поліцейських, представників ДСНС, ТРО, прикордонників та волонтерів. Через спеціальний додаток "MaPanda" дитині телефонує казковий персонаж Морквинка, яка стає їй другом, підтримує, грає та спілкується. Проєкт представила громадська організація "Можливості. Мотивація. Медіа", він створений спеціально для дітей захисників України віком від 4 до 9 років.

Для чого це необхідно та хто ховається за казковим героєм, в етері телемарафону Суспільне. Спротив розповіла авторка проєкту Kids UA, генеральна директорка, продюсерка NovaMedia School Анастасія Свобода.

"Морквинка і друг, і психолог"

"Методику проєкту розробляли психологи разом з педагогами раннього розвитку дітей. Ми впровадили свій восьмирічний досвід спілкування з дітьми, навчання та впровадження різноманітних методик. Наш казковий герой — Морквинка — може не просто знеболити почуття втрати, а й гармонізувати період, в якому зараз знаходиться дитина.

Просто уявіть, якщо у дитинстві вам подзвонили казкова фея або Санта Клаус. По-перше, це диво для дитини. По-друге, у нашому випадку ми можемо Морквинку зробити справжнім другом для малечі, дітки довіряють їй свої секрети, почуття. Морквинка розуміє дитину, а також спілкується, грається, вчить чогось нового та цікавого. Встановивши міцний емоційний зв'язок, Морквинка допомагає дитині пережити тривожний стан".

Хто ховається за персонажем

"Це наш секрет, діти не повинні про це знати. Морквинку як персонажа дитина бачить під час спілкування, але за нею ховається доросла, досвічена людина — педагог раннього розвитку дитини з психологічною освітою. Оскільки діти довіряють Морквинці найпотаємніше, наш педагог знає, як не нашкодити, а також принести користь".

Як долучитися до проєкту

"З вересня 2022 року до проєкту долучилися півтори тисячі дітей. Зараз стартував новий етап, в якому беруть участь 750 дітей військових, рятувальників, поліцейських, волонтерів. Більшість учасників — діти загиблих захисників і для нас це велика відповідальність. Участь у проєкті безкоштовна. Усе завдяки нашим партнерам — уряду Німеччини, проєкту GIZ, команді "MaPanda", які надали нам застосунок. У нас є сайт, соцмережі, чат-бот, живі адміністратори, які залюбки нададуть усю інформацію про те, як долучитись. Проєкт і набір учасників буде тривати ще до вересня 2023 року".

Реєстрація на проєкт [тут](#).

<https://vseosvita.ua/news/stres-viiny-iak-dopomohty-sobi-ta-dytyni-zaspokoitysia-pislia-raketnoi-ataky-90207.html>

Стрес війни: як допомогти собі та дитині заспокоїтися після ракетної атаки

09.05.2023

Війна актуалізувала у кожного свій спектр переживань, які ми маємо навчитися контролювати.

Повномасштабне вторгнення росії докорінно змінило життя кожного українця, будь то дорослий чи дитина. Ми вже навчилися швидко одягатися після оголошення повітряної тривоги, миттєво знаходити зібраний заздалегідь наплічник із документами та найнеобхіднішими речами, ми стали більш відповідальними перед домашніми тваринами, які кожна небезпеку з неба перечікують в укритті з господарями.

Та вибухи, свідками яких ми стали протягом більше року великої війни, назавжди викарбувалися в пам'яті жахом і порушеннями внутрішньої безпеки.

Варто пам'ятати, що дорослі насамперед мають стабілізувати свій стан. Адже дитина зчитує імпульси тривоги та занепокоєння, які ми відчуваємо. Вона хоче мати опору, бачити поруч того, на кого можна покластися. Це — **завдання №1**.

Після ракетної атаки, навіть коли вже достеменно відомо, що вороже літаюче залізничя знешкоджене й наразі не становить небезпеки, все одно і діти, і дорослі відчувають стривоженість, інколи збудженість чи апатію.

Більшість цих тривог пов'язані із втратою **трьох найбільших ілюзій людства**, розповідає психологиня **Оксана Ступенко**.

- **Ілюзія контролю власного життя**

Більшість наших планів через війну зазнали змін, бо наше життя докорінно змінилося. Подумайте, що можна реалізувати не повністю, а хоча б частково. **Змініть фокус на те, що можете контролювати**. Це допоможе рухатися далі. Випишіть свої плани, що були на початку року, і напроти кожного пункту пропишіть альтернативу, яку ви можете здійснити з огляду на обставини.

- **Ілюзія безпеки та справедливості світу**

Абсолютної безпеки немає ніде. Війна це довела. Сьогодні наше **основне завдання — створити для себе і своїх близьких максимально безпечні умови**. Змініть фокус із читання новин на те, що додасть вам ресурсу вже сьогодні. Нехай це будуть хоча б маленькі радощі. Пам'ятайте, все минає, а тому мине і цей важкий період нашого життя!

- **Ілюзія безсмертя**

Смерть і втрата — це одне з найскладнішого, з чим абсолютно кожна людина стикається в житті. Не всі до цього готові. Якщо вам потрібна

допомога в переживанні втрати — звертайтеся до фахівців, не нехуйте підтримкою.

Не менш важливо розуміти, як говорити з дитиною про події, які вона пережила. Якщо цього уникати, всі переживання дитини «забиваються» в тіло та проявляються психосоматичною симптоматикою. У кожного це відбувається індивідуально, та завжди дуже неприємно.

Якщо у дитини з'явилася складна симптоматика на фоні стресу під час війни, не зволікайте з відвідинами фахового спеціаліста — психотерапевта чи психіатра. Зафіксуйте симптоми, які спостерігаються в дитини: безсоння, розмови уві сні, тривога, запор, пронос, нудота, постійне чухання тіла, раптовий кашель, страхи, фізичне знесилення, втрата орієнтації тощо. Це потрібно, щоб ви могли детально розповісти лікарю, що саме відбувається з дитиною.

Як говорити з дитиною про психологічну допомогу:

- поясніть, що ви хочете допомогти, але не можете цього зробити так якісно, як фахівець;
- не варто очікувати, що дитина погодиться піти до лікаря чи терапевта одразу після першої розмови. Поясніть, що запрошуєте її піти разом, що ви знайдете рішення, як їй допомогти;
- коли дитина втрачає своє безпечне і звичне життя, утворюється «порожнеча», яку необхідно заповнити. Якщо цього не робити, може статися надлом у психіці дитини. Тому не зволікайте. Якщо ви бачите, що вашій дитині недобре, не відкладайте візит до фахівця.

<https://mon.gov.ua/ua/news/prezentovano-posibnik-dlya-vчителiv-koli-svit-na-mezhi-zmin-shkola-chutлива-do-психичного-здоровья>

Презентовано посібник для вчителів «Коли світ на межі змін: школа чутлива до психічного здоров'я»

13.04.2023

Експертна група освітян і психологів розробила посібник для вчителів та шкільних психологів, у якому запропоновано алгоритм створення у закладах освіти середовища, чутливого до психічного здоров'я.

Посібник містить інформацію про:

- інструменти для планування заходів щодо промоції психічного здоров'я;
- практики впровадження травмо-інформованого підходу у школі;
- інструменти підтримки дітей у сфері психічного здоров'я;
- ресурси та програми, які допоможуть у роботі з дітьми, що постраждали внаслідок війни.

Під час розроблення посібника використано напрацювання проекту «Психічне здоров'я для України ([МН4U](#))».

Завантажити посібник можна за [посиланням](#).

Посібник «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я» розроблений громадською організацією «Го Глобал» у межах проекту гуманітарного реагування, що впроваджується в Україні міжнародною неурядовою організацією «Finn Church Aid» (FCA).

<https://library.gov.ua/psykholohichna-dopomoha-prezentatsiia-monohrafi-dity-i-viyna/>

Психологічна допомога: презентація монографії “Діти і війна” (відео)

13.04.2023

Майже 70 років прожила Україна без воєн. По суті, нинішні діти мали б стати першим поколінням, яке б не передало травму війни своїм нащадкам. Але російсько-українська війна, що триває, повторно запустила механізм трансгенераційної травми.

13 квітня 2023 року в Національній науковій медичній бібліотеці України відбулася презентація монографії Валерія Зливкова, Світлани Лукомської, Наталії Євдокимової і Світлани Ліпінської «Діти і війна», в якій висвітлено проблеми трансгенераційних та колективних травм, інформацію про психологічні реакції, а головне практичні рекомендації щодо психосоціальної допомоги та психокорекційні заняття з дітьми та підлітками, постраждалими від війни, досвід роботи українських психологів у бомбосховищах та із внутрішньо переміщеними особами.

Організатори:

Національна наукова медична бібліотека України

Секція працівників медичних бібліотек ВГО «Українська бібліотечна асоціація»

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Презентували автори посібника:

Валерій Зливков, канд. психол. н., доцент, зав. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Автор розповів про сучасні зарубіжні і вітчизняні теоретико-методичні підходи щодо психологічної допомоги дітям війни. Також звернув увагу на особливості психологічної допомоги дітям війни та принципи практичної реалізації психокорекційних занять з дітьми та підлітками.

Світлана Лукомська, кризовий психолог, канд. психол. н., с. н. с. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Авторка розповіла про практичні рекомендації щодо психологічної допомоги дітям війни та психологічні реакції дітей під час війни, зокрема ПТСР, реакції горювання та травмівної втрати. Також висвітлила ключові напрямки організації психологічної підтримки дітей під час війни, зокрема у контексті родини, освітніх закладів та волонтерських організацій. Особливу увагу звернула на програми психосоціальної підтримки дітей війни, аналізу травм, зумовлених війною, у наративах дітей та підлітків, їх посттравматичному зростанню та резильєнтності.

Відео також можна переглянути за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=GcGTR_eM18E&t=505s

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

<https://ula.org.ua/novyny-ta-podii/novyny/5107-psykholohichna-pidtrymka-ta-intehratsiia-ukraintsiv-u-rumunii-spivpratsia-bibliotekariv-i-hromadskykh-aktyvistiv>

Психологічна підтримка та інтеграція українців у Румунії: співпраця бібліотекарів і громадських активістів
25.052023

Чотири роки триває співпраця між ВГО Українська бібліотечна асоціація і Progress Foundation (Румунія). На початку 2023 р. Катерина Скомаровська та Христина Богатирьова, бібліотекарки та членкині Асоціації, долучилися до проєкту «Emotional Accommodation for CSO Workers».

Під керівництвом лікарів-психіатрів учасники набували навичок взаємодії з постраждалими від війни біженцями з України. Також лікарі допомагали побудувати стратегії, щоб уникнути загострення вже наявних травм. Усе для того, аби надалі мати змогу реалізовувати у своїх громадах в Україні заходи, які забезпечать потреби внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Своїм досвідом ділиться Христина Богатирьова, психологиня Львівської обласної бібліотеки для дітей: *«У своїй роботі зараз я найбільше зосереджена на психологічній допомозі й підтримці читачів з травмою. Я разом з моїми колегами регулярно долучаюся до теоретичних*

та практичних семінарів і тренінгів. Спільно з румунськими колегами ми розробили певні розв'язання питань, поставлених цим проектом...».

Логічним продовженням проекту стало відкриття 11 травня фотовиставки «Кордони» на просторі Alambik у Бухаресті, Румунія...

Фотовиставка «Кордони» поєднує роботи про українських біженців, їхній травматичний досвід і діяльність працівників соціального сектору. Кожен портрет має короткий текст-інтерв'ю, що дає загальне уявлення про контекст роботи.

Мета виставки – показати й розказати молоді про роботу, яку неурядові організації та державні інституції виконували з початку російсько-української війни. А також таким чином подякувати працівникам соціальної сфери, які ціною власного емоційного здоров'я допомагають людям.

БФ Бібліотечна країна

<https://livelibrary.com.ua/news/nation-health-and-war/>

Здоров'я нації і наслідки війни – як бібліотеки можуть зробити свої громади здоровішими

25.05.2023

24 травня 2023 року в Українському кризовому медіа центрі відбувся пресбрифінг на тему «Здоров'я нації і наслідки війни – як бібліотеки можуть зробити свої громади здоровішими».

Успішно подолати наслідки війни Україна зможе за умови максимальної синергії різних стейкхолдерів, інноваційним рішенням, кроссекторальному підходу, швидкому вивченню та поширенню найкращих практик в сфері промоції здоров'я. Національну медичну спільноту важливо забезпечити доступом до сучасної наукової літератури з тих тем та проблем, які стали найбільш актуальними під час війни, що неможливо через заборону на закупівлю книжок під час дії воєнного стану (Постанова [КМУ №590](#)).

Пілотний проект «Здорові бібліотеки» в 20 громадах підтвердив, що книги можуть лікувати, і продемонстрував, що можна ефективно промотувати здоров'я та надавати підтримку громадянам через мережу бібліотек, які є публічними просторами для усіх категорій населення, включаючи ВПО. Під час війни бібліотеки можуть підтримувати здоров'я жителів громад як завдяки книгам, інформаційним матеріалам, зустрічам з фахівцями та спілкуванню, так і через облаштування в бібліотеках куточків здоров'я зі спортивним інвентарем, масажними килимками, тонометрами, глюкометрами, вагами для виміру індексу маси тіла та інше. За словами директорки Диканської публічної бібліотеки Наталії Кучеряєвої «досвід залучення бібліотеки до промоції здоров'я дуже

успішний і показав, що жителям громади психологічно легше прийти в бібліотеку поміряти тиск або визначити індекс маси тіла, ніж в амбулаторію до лікаря».

Заступник Міністра охорони здоров'я України **Ігор Кузін** назвав ключові ризики в сфері громадського здоров'я під час війни, які стосуються, зокрема, таких тем:

- травма і посттравматична реабілітація – фізична та психологічна для осіб, які потребують лікування та довготривалої реабілітації;
- поширення інфекційних хвороб та ризики виникнення нових епідемій;
- психічне та психосоціальне здоров'я;
- хронічні та неінфекційні захворювання та інше.

На думку Ігоря Кузіна, залучення бібліотек може давати найбільший вплив для профілактики хронічних та неінфекційних захворювань, надання первинної психологічної допомоги. Рівень обізнаності людини щодо неінфекційних захворювань та здоровий спосіб життя можуть попередити їх виникнення, сприяти діагностиці на ранній стадії. Наприклад, 80% інфарктів і інсультів закінчились летально, але можуть бути попереджені завдяки первинній профілактиці та зміні способу життя. Психологічна допомога та ідентифікація первинних ознак психологічних розладів – це зараз компетенція кожного громадянина України. «Бібліотеки мають стати драйверами профілактики захворювань та промоції здорового способу життя. З боку міністерства ми підтримуємо цю ініціативу.»

Світовий досвід демонструє, як це може працювати, Велика Британія запровадила в 2013 році на національному рівні програму [«Книга за рецептом»](#) і, як результат, отримала потужний ефект для системи охорони здоров'я: 90% медичних працівників оцінили, що книги допомогли пацієнтам підтримувати себе та самостійно справлятися з симптомами неінфекційних хвороб, 81% респондентів вважають, що книга допомогла їм краще зрозуміти свої потреби у сфері здоров'я.

Ігор Гнатуша, голова платформи «Охорона здоров'я» Всеукраїнської асоціації об'єднаних територіальних громад, голова Комиш-Зорянської селищної громади зазначив, що подібні успішні інновації, як робота бібліотек в напрямку промоції здоров'я, безперечно мають впроваджуватися в усіх громадах.

За спостереженнями **Марини Браги**, координаторки з питань комунікації зі зміни поведінки україно-швейцарського проєкту “Діємо для здоров'я”, найкращих результатів досягають ті громади, які об'єднують зусилля різних зацікавлених сторін задля покращення здоров'я населення: місцевого самоврядування, освіти, охорони здоров'я, культури, громадського сектора.

Мережа бібліотек в Україні нараховує 12 тис. За час війни були зруйновані або зазнали пошкоджень 555 бібліотек та тисячі книг знищені станом на квітень 2023 за інформацією МКІП.

Повна трансляція заходу доступна [за посиланням](#).

Захід реалізовано в рамках проєкту «Здорові бібліотеки», що впроваджується благодійним фондом «Бібліотечна країна» за підтримки Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я».

***Україно-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я»** — це чотирирічний проєкт (2020 — 2024 рр), який має на меті зменшити тягар хвороб та запобігти передчасній смертності, а також підвищити тривалість життя чоловіків та жінок шляхом запровадження інтегрованого підходу до профілактики, лікування та контролю неінфекційних захворювань. Проєкт реалізується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC). Веб-сайт <https://www.actforhealth.in.ua/>*

***Благодійний фонд «Бібліотечна країна»** з 2015 року допомагає бібліотекам реалізувати нові ролі у сучасному суспільстві, поширює найкращі практики роботи бібліотек в Україні та світі, оновлює книжкові фонди, популяризує книжки та поширює культуру читання. Веб-сайт <https://livelibrary.com.ua/>*

***Проєкт «Здорові бібліотеки»** дозволив бібліотекам 20 громад оновити книжкові фонди – було передано більше 1200 науково-популярних книг про здоров'я; жителі громад та переселенці отримали можливість безкоштовно скористатись медичними приладами та послугами в бібліотеках: виміряти тиск, рівень кисню та цукру, виміряти індекс маси тіла, а також безкоштовно відвідувати спортивні заняття в бібліотеках – скандинавську ходу, йогу, фітнес. Детально з результатами проєкту можна ознайомитись [на сайті](#).*

<https://nmuofficial.com/news/profesor-nmu-rozpoviv-pro-psyhologichni-syndromy-pid-chas-vijny/>

Професор НМУ розповів про психологічні синдроми під час війни

17.05.2023

*16 травня у конференційній залі **Національної наукової медичної бібліотеки України** відбулася публічна лекція заслуженого лікаря України, завідувача кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, професора Михайла Матяша «Воєнні і післявоєнні синдроми».*

Особливістю відкритої лекції професора стало те, що на ній було представлено та детально проаналізовано прийоми і техніки мінімізації

психологічних наслідків травми війни, зокрема, розглядалися вправи заземлення, техніки дихання, техніки релаксації, поради як упоратися з власними психоемоційними реакціями та різними проявами посттравматичного стресу. Михайло Миколайович підкреслив, що така психологічна допомога вимагатиме від сучасного лікаря певних психологічних знань і практичної підготовки, щоб ефективно вибудовувати взаємодію в системі «лікар-пацієнт».

Під час лекції також було представлено результати масштабного дослідження, що тривало з квітня 2022 по січень 2023 року та мало на меті окреслення психологічних змін української молоді, зумовлені російським повномасштабним вторгненням. У дослідженні взяли участь 4891 молоді особи з 60-ти міст і місцевих громад України. Відповідно до отриманих результатів, професор Михайло Матяш охарактеризував ряд поведінкових і функціональних моделей української молоді, що потребують уваги психологів.

Окремо також були висвітлені підходи щодо розуміння травми війни, симптому психологічної травми свідка та синдрому провини вцілілого. Михайло Матяш зауважив, що надання своєчасної якісної психологічної підтримки та допомоги людині в умовах війни та післявоєнного періоду має велике значення не тільки для окремих осіб, які потрапили під вплив військових подій, а й для життя цілих груп і громад.

Відкрита лекція Михайла Матяша викликала велику зацікавленість у працівників бібліотеки, студентів НМУ імені О.О. Богомольця, науково-педагогічних працівників, а також глядачів прямої трансляції на YouTube. Відповідаючи на питання присутніх, лектор підкреслив, що психологічними наслідками війни є її вплив на різні рівні психічного функціонування – емоційний стан, поведінку, взаємовідносини. Саме тому, володіння лікарем максимально доступними алгоритмами первинної психологічної допомоги в умовах війни, є надважливою складовою фахової сучасної освіти.

Переглянути запис трансляції лекції на YouTube ви зможете за посиланням:

<https://www.youtube.com/live/Og26XCRtACw?feature=share>.

<https://nlu.org.ua/event.php?id=2010>

Національній бібліотеці України імені Ярослава Мудрого

Семинар для військових

18.06.2023

18 червня 2023 року в Національній бібліотеці України імені Ярослава Мудрого відбувся семінар для офіцерів-психологів служб

морально-психологічного забезпечення (МПЗ) і груп контролю бойового стресу 47ОАБр.

Захід відбувся в межах волонтерського проєкту «Як ти, брате?», мета якого – навчити всіх охочих допомагати через розмову людям, які отримали травматичний досвід – як військовим, так і цивільним. Засновник проєкту – психотерапевт і соціальний психолог Антон Семенов та учасники навчання обговорили алгоритми ведення бесіди для профілактики і запобігання суїцидальної поведінки у військовослужбовців.

Навчання стосувалося основ психологічної взаємодії з військовими ЗСУ, а також цивільними, що знаходяться у зоні бойових дій, та сфокусовано на роботі з травматичним досвідом цієї війни.

[Антон Семенов](#) презентував короткий зміст шести посібників:

[Як ти, брате?](#)

[Як ти, кохана\(ий\)?](#)

[Як ти...](#)

[Як ти, сонечко?](#)

[Як ви, командире?](#)

[Як ти, ветеране?](#), які містять прості та дієві алгоритми взаємодії в різних ситуаціях, що на безкоштовній основі розповсюджує його волонтерський проєкт «Як ти, брате?» (yakty.com.ua).

<https://nlu.org.ua/event.php?id=2012>

Національній бібліотеці України імені Ярослава Мудрого

Семінар соціального психолога та психотерапевта Антона Семенова «Як розмовляти під час війни: алгоритми, які можуть використовувати люди без досвіду психотерапії»

26.06.2023

26 червня 2023 року в Національній бібліотеці України імені Ярослава Мудрого відбувся семінар психотерапевта, соціального психолога, кандидата соціологічних наук, консультанта штабу ТРО ЗСУ з питань профілактики і запобігання самогубств серед військовослужбовців Антона Семенова.

Антон Семенов – засновник волонтерського проєкту «Як ти?», покликаною навчити людей, як військових, так і цивільних, надавати психологічну допомогу одне одному під час війни. Працює психотерапевтом понад 20 років, спеціалізується на життєвих і професійних кризах. Автор книг «Травми розвитку: чому не виходить жити, як хочеться, і що з цим робити» та «Психологія професіоналізму: як керувати своєю цінністю».

Нам, українцям, потрібно шукати нові орієнтири в неочікуваній реальності, посилювати соціальні зв'язки. Бо саме стосунки в різних колах – надійний показник психологічного здоров'я людини. Про коннект у складних ситуаціях, поради, зібрані з досвіду, алгоритми збереження комунікації з тими, хто отримав травматичний досвід;– з тими, хто на відстані;– з тими, хто втратив близьку людину;– з дітьми;– серед військових;– з ветеранами – детально розповів Антон Семенов. Також під час семінару лектор ознайомив аудиторію з благодійною ініціативою «Як ти?», подарував гостям «кишенькові» посібники з дієвими порадами для ефективного спілкування.

<https://svgr.gov.ua/news/1682321629/>

**Психологічна допомога дітям та дорослим від ЮНІСЕФ
24.04.2023**

У Світловодській громаді розпочала свою роботу дитяча точка "ЮНІСЕФ Спільно", створена Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у партнерстві з благодійним фондом "Безпечне майбутнє" у межах проекту "Швидке реагування на надзвичайну ситуацію в Кіровоградській області для вирішення потреб дітей та їх представників, у тому числі внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок війни в Україні".

Локація розгорнута у **центральной міській бібліотеці Світловодська**. Головна мета діяльності Точки Спільно – це профілактично-психологічна допомога за допомогою проведення різнопланових занять та покращення умов для розвитку дітей та підвищення їх якості життя.

Зараз у центральній міській бібліотеці проводиться групова робота з дітьми та їх батьками у рамках Батьківських клубів. Була розроблена цікава тематика засідань, – їх учасники вже дізналися, як можна управляти стресом, як стабілізувати себе або допомогти дитині, яка перебуває у стресі. Особлива увага приділяється заняттям з арт-терапії, де кожен може спробувати себе в образотворчому та прикладному мистецтві.

Зазначимо, що в рамках проекту громада отримала від ЮНІСЕФ все необхідне сучасне обладнання, дидактичні та наочні матеріали.

Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого: Блог

<https://oth.nlu.org.ua/?p=7782>

Бібліотечні проєкти під час війни (ч. 1)

<https://oth.nlu.org.ua/?p=7804>

Бібліотечні проєкти під час війни (ч. 2)

26-27.05.2023

...Війна, безсумнівно, вплинула на діяльність, форми роботи та нові функції, які взяли на себе бібліотеки, враховуючи запити та потреби громад. Книгозбірні продовжують втілювати сміливі ідеї та реалізовувати нові бібліотечні проекти.

Бібліотечні **проекти із документування та фіксації подій повномасштабної війни росії проти України**. Так, **[проект Вінницької ОУНБ «Голоси живої історії»](#)** має нове продовження у 2023 році. Був створений сайт з метою збереження/архівування оригінальних джерельних записів свідків та надання доступу до зібраних колекцій усноісторичних свідчень. Сайт «Голоси живої історії» базується на основі зібрання усних свідчень, що зберігаються у Вінницькій ОУНБ ім. В. Отамановського. До зібрання входять записи, здійснені працівниками бібліотеки й бібліотечними фахівцями Вінниччини. Оприлюднені інтерв'ю доповнені текстовими транскрипціями, світлинами, документами, записами, які надали оповідачі.

[Мета проєкту «Голоси живої історії»](#), який отримав фінансову підтримку Департаменту інформаційної діяльності та комунікацій з громадськістю облдержадміністрації, – активізувати роботу зі збору усноісторичних досліджень, наративів, інтерв'ю учасників й очевидців (вінничан) Революції Гідності, подій, що відбуваються у зоні ООС (АТО), життєвих історій внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у Вінницькій області.

Проект «Галерея історій» реалізовується Запорізькою бібліотечною асоціацією в партнерстві із **[Запорізькою обласною універсальною науковою бібліотекою](#)** та Запорізькою обласною державною адміністрацією у рамках проєкту «Європейський Союз для сталості громадянського суспільства в Україні», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Його мета – збір і фіксація життєвих історій людей, фіксація свідчень про злочини російських військових проти України. Після початку повномасштабної війни бібліотекарі записали 10 інтерв'ю з непересічними особистостями...

Вхід до Галереї історій **[тут](#)**.

КЗ «Херсонська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Олеся Гончара» Херсонської обласної ради реалізує **онлайн проєкт [«Херсонщина нескорена»](#)**, що має на меті задокументувати основні події під час оборони, окупації та деокупації Херсонської області, розповісти про громадський супротив мирного населення, показати захисників та захисниць, які віддали власні життя за визволення Херсонщини від окупаційних військ.

Чернігівська обласна бібліотека для дітей здійснює збір інформації про події в Чернігові під час війни. Створено онлайн дошку пам'яті **[«Загиблі герої Чернігівщини»](#)**, що містить інформацію про мужніх

людей, які віддали своє життя за країну. Започатковано платформу «Зробити неможливе» (збір інформації про облогу міста), проєкт «Злочини проти культурної спадщини Чернігівщини», платформа «Коли душа болить за Україну (збір поезії читачів); проєкт «Наша спадщина» (лекції по знайомству читачів з культурною спадщиною Чернігівщини та інші. [...]

У [Луцькій центральній бібліотеці для дорослих](#) заснували літературний клуб “Читаюча молодь”, який веде психологиня Аліна Іванова з Миколаєва. Літклуб в бібліотеці працює понад пів року. Щомісяця учасники обирають нову книгу, для прочитання пропонуються книги художньої літератури українською мовою, зміст яких не перевищує 500 сторінок. Зібрання відвідують підлітки та дорослі, на обговорення книг приходять орієнтовано десять учасників.

У [Бібліотеці Ім. Лесі Українки м. Білгород-Дністровський](#) започатковано інформаційно-розважальний проєкт «Дитячий простір». Це безкоштовний бібліотечний простір заохочення дітей до читання. В рамках дії проєкту в бібліотеці, або за межами закладу, відбуваються щотижневі зустрічі бібліотекаря з дітлахами. [...]

Реалізуються проєкти, спрямовані на відновлення та реновацію бібліотек.

[Здолбунівська центральна бібліотека](#) виграла проєкт «Бібліотека – платформа комфорту» на модернізацію бібліотеки з перетворенням у сучасні простори для освіти та самореалізації. Проєкт відбувається в межах реалізації проєкту #ZMINA_2_0 “Субгранти для культурних проєктів” фонду IZOLYATSIA. Platform for Cultural Initiatives за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Він передбачає обладнання нових зон для роботи та відпочинку, що сприятиме психологічному розвантаженню користувачів, дасть змогу поспілкуватися з друзями, взяти участь у культурних заходах і забавах, різноманітних інтерактивних навчальних програмах, інтелектуальних та розважальних іграх. В рамках реалізації проєкту буде впроваджено нові інформаційні та освітні послуги для внутрішньопереміщених осіб, осіб які перебувають у складних життєвих ситуаціях (проведення тренінгів, консультацій, майстер-класів); створення ресурсної бази для організації інформаційного обслуговування, навчання та проведення дозвілля. [...]

У [Публічній бібліотеці Чортківської міської ради](#) відкрили простір для дітей та молоді. Така ініціатива стала можлива завдяки спільній роботі керівництва бібліотеки, Благодійний фонд «Рокада»-Тернопіль та UNHCR Ukraine – Агентство ООН у справах біженців в Україні. До послуг відвідувачів простору настільні та розважальні ігри, фліпчарт, інтерактивна дошка, пізнавальні книги, атласи, проектор, бізіборд, 3D-ручки, сухий басейн, дитячий ігровий будиночок тощо. Загалом, для дітей

та молоді у бібліотеці обладнали дві окремі кімнати – для молодших відвідувачів та підлітків. [...]

[У селі Потапці на Канівщині](#) перетворили закинуту стару бібліотеку на сучасний хаб «Територія єдності».. Відкритий громадський простір Potarsi HUB вдалося в межах конкурсу грантів “Час діяти, Україно” від благодійного фонду “МХП-Громаді”. Тепер тут проводять лекції з психологічної допомоги, плетуть маскувальні сітки, малюють, беруть участь в майстер-класах тощо. Тут також приймали та надавали гуманітарну допомогу переселенцям, робили обереги для військових та збирали для них продукти. [...]

У [Запорізькій обласній універсальній науковій бібліотеці](#) з вересня 2022 року діє Безпечний простір для жінок та дітей, які постраждали від війни (Women Safe Space). Це проєкт громадської організації “УкрПростір”. Проєкт є “пілотною” ініціативою структури ООН Жінки у світі під назвою “Безпечні місця й простори для жінок, вільні від насильства”.

Двічі на тиждень організуються різноманітні зустрічі для внутрішньо переміщених та місцевих жінок з дітьми, які потребують підтримки. Раз на місяць проводяться фокус-групи та визначають, що потрібно зробити ще, а з чим вже впоралися, допомагають жінкам адаптуватися на новому місці та самореалізуватися. Робота ведеться в кількох напрямках – проводяться тренінги з мінної безпеки та першої медичної допомоги, надається психологічна та гуманітарна допомога, а також робота над інформаційною та економічною безпекою жінок (вчать писати бізнес-плани, розраховувати собівартість того, що можна виготовляти або надавати як послугу); відбуваються “шведські гуртки”. Це чудова форма самоорганізації людей, де у форматі “рівний – рівному” є можливість ділитися досвідом та знаннями, хендмейд, вивчення мов і йога тощо.

Щосуботи БФ “Імпульс.UA” проводить ввідні, ознайомчі заходи для нових учасниць. Тут обладнано дитячу локацію, де можуть розважатися діти, поки їхні матері беруть участь у заходах. Там є татамі, вігвам, іграшковий намет, диванчики та крісла, ляльковий театр, а також багато різноманітних ігор та матеріалів для творчості. З дітьми працює фасилітаторка одна з відвідувачок простору, яка переїхала з Нової Каховки.

У [Рівненській обласній бібліотеці](#) стартували практичні заняття у рамках першого двоетапного реабілітаційно-відновлювального табору «Життя після війни» для військових, що втратили зір на війні.

Проєкт «Життя після війни» спрямований, в першу чергу, на повернення до незалежного, активного життя військових, які втратили зір. Тому в навчально-тренінговому центрі бібліотеки захисники знайомилися зі шрифтом Брайля і вчилися ним друкувати, вчилися писати та малювати

грифелем на спеціальній дощечці, практикували шрифт Гебольда для вираження своїх думок та почуттів.

Тренер Інтернет-центр “Окуляр” Рівненської обласної бібліотеки Петро Поліщук провів навчання програмам невізуального доступу до екрану персонального комп’ютера та мобільних пристроїв.

Також тифлопедагог Василь Гошовський складав рельєфний план маршруту на місцевості для формування уявлень про відкритий простір і орієнтування в ньому.

Кременчуцька міська публічна бібліотека у рамках проекту “Радість дотику”, який розпочався в кінці 2022 року і вже на другому етапі, проводять заняття з каністерапії. З дітьми працюють собаки різних порід, щоб покращити емоційний та психологічний стан дітей та військових, які проходять реабілітацію. Заходи з каністерапії у бібліотеці, на вулиці Європейській триватимуть і надалі, на зустрічі запрошують кінологів, психологів та реабілітологів. [...]

В Карлівській бібліотеці для дітей почав функціонувати «Сучасний простір для спілкування ВПО та карлівчан», який створено завдяки перемозі Карлівської ТГ в другому етапі конкурсу міні-проектів, спрямованих на підтримку інтеграції ВПО в нових громадах. Цей конкурс був організований ГО ДІЙ-Краматорськ, за фінансової підтримки чеської організації People in Need, у рамках ініціативи SOS Ukraine. Простір розмістили в читальній залі дитячої книгозбірні. Тут можна виявити свої творчі здібності та залучити однодумців до цієї справи, провести майстер-клас, цікаву зустріч чи просто відпочити за читанням захоплюючої книги чи на просторах Інтернету (маємо вільний доступ Wi-Fi). Для найменших відвідувачів теж є свій куточок з розвиваючими іграми, цікавими казками та зручними кріслами-мішками.

Нещодавно для всіх бажаючих було організовано бібліотечний коворкінг «Вмію все», де кожен мав змогу займатися улюбленою справою чи спробувати щось нове. Малювали, грали в шахи, створювали проекти, моделювали будівлі та автомобілі з допомогою конструктора. [...]

<https://regnews.com.ua/photo/my-ye-i-my-razom-czentralna-publiczna-biblioteka-stala-majdanchykom-dlya-spilkuvannya-i-dopomogy-vpo/>

«Ми є і ми разом» Центральна публічна бібліотека стала майданчиком для спілкування і допомоги ВПО

06.04.2023

У Виноградіві підбито підсумки наймасштабнішого проекту, покликаного допомогти людям, змушеним покинути рідні домівки через військову агресію проти України. Про масштабність свідчить величезна

кількість напрямків та сфер, у яких відбулася успішна робота з внутрішньо переміщеними особами. Мова йде і про вивчення місцевих народних традицій, опанування англійської мови, удосконалення знань з української мови, опанування навинками домедичної допомоги, залучення до волонтерської роботи, пошуку роботи, самореалізації в умовах що склалися...

Реалізація проекту відбувалася на базі **Виноградівської центральної публічної бібліотеки**. Його гасло – «Ми є і ми разом» і його реалізують ГО «Відокремлений підрозділ Всеукраїнського жіночого товариства імені Олени Теліги у місті Виноградів», КЗ «Виноградівська публічна бібліотека» Виноградівської міської ради та Виноградівська районна філія Закарпатського обласного центру зайнятості. Проект здійснюється в рамках реалізації проекту «Закарпаття. Спільно: посилення потенціалу ОГС для відповіді на гуманітарну кризу» та адмініструється БФ «Центр громадських ініціатив». Координатор проекту – Катерина Вашкеба, керівник – Мар'яна Марушка, бухгалтер – Ольга Поличко. [...]

До реалізації проекту долучилася й бібліотека-філія вулиці Першотравнева. Для малих модниць 22 березня на базі бібліотеки було проведено захоплюючий майстер-клас з виготовлення кольє з бісеру в етностилі. [...]

Все це сприяло створенню творчого, культурно-дозвілевого простору для соціальної згуртованості між дітьми та підлітками з числа ВПО та місцевих діток віком від 6 до 13 років.

Частина дітей захотіла відвідувати заняття з вивчення англійської мови... [...]

Серед ВПО зі східних областей виявилось чимало бажаючих вдосконалюватися у користуванні українською мовою. З цією метою у Виноградівській центральній публічній бібліотеці, впроваджено безкоштовні розмовні курси з вивчення української мови. [...]

З метою надання базових навичок надання першої домедичної допомоги в умовах війни ГО «Відокремлений підрозділ Всеукраїнського жіночого товариства імені Олени Теліги у м. Виноградів» у читальній залі центральної публічної бібліотеки для місцевих та внутрішньо переміщених осіб провели два заняття курсів домедичної допомоги. Своїми знаннями та практичними вміннями з тактичної медицини поділився тренер – начальник швидкої медичної допомоги, лікар Сербін Леонід Вікторович. [...]

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ Й ІНШИМ

Для тих, хто опинився і намагається оселитися в нових умовах актуальними є пошук відповідей на запитання «На що жити?» та «Що робити далі?». Більшість напрямків проекту покликані знайти відповідь на ці та інші запитання. Психологічна, медична допомога молоді і дорослим з числа внутрішньо переміщених осіб, допомога їм у працевлаштуванні,

пошук роботи під час війни для їх швидкої соціалізації у громаді шляхом проведення численних тренінгів, випуску буклетів. Їх назви промовисті: «Гранти на бізнес», «Як і де отримати безповоротну фінансову допомогу на підприємництво?»

Мабуть, одним з найцінніших напрямків проекту стало створення інформаційної сторінки працівниками центральної публічної бібліотеки «Центр інформаційної підтримки ВПО м. Виноградів» у соціальній мережі фейсбук. Сторінка систематично поповнюється новою, актуальною інформацією, яка необхідна для ВПО (про можливість поселення, купівлі будинків, сайти з пошуку рідних, отримання грантової допомоги від вітчизняних та міжнародних фондів, волонтерських центрів, безоплатної правової, медичної, психологічної і соціальної допомоги, електронні послуги інтернет- центрів, інформація органів влади різних рівнів).

У рамках проекту ВПО, місцеві жителі та група «Кікімори. Виноградів» змогли долучитися до волонтерської діяльності. У спеціально облаштованій кімнаті можна постійно користуватися безкоштовною послугою, щоб пошити чи відремонтувати одяг, шити балаклави, прапори, зшивати маскувальні костюми для військовослужбовців, в'язати шапки, шкарпетки, маскувальні сітки. За сприяння організаторів проекту було придбано сучасну швейну машинку, яка значно розширила можливості для волонтерської допомоги.

На базі центральної публічної бібліотеки у рамках проекту проведено два тренінги з працевлаштування для внутрішньо переміщених осіб і місцевих жителів. Тренер-фахівець з профорієнтації Виноградівського управління Берегівської філії Закарпатського ОЦЗ Наталія Гук. Тема тренінгу «Стратегія і тактика пошуку роботи під час війни» та Успішне працевлаштування та конкурентоспроможність на ринку праці». [...]

На базі Виноградівської центральної публічної бібліотеки також проведено 2 тренінги «Я серед людей» і «Як зібрати себе під час війни та після». Психолог Лариса Мізун торкнулася теми емоцій, емоційних реакцій на різні ситуації, в тому числі й викликаних стресовими чинниками та пов'язаних із взаєминами з різними людьми. [...]

У рамках проекту було створено документальні відеоролики, про долю тих українців, які пережили всі жахіття агресії і врешті опинилися на Виноградівщині. [...]

«Хоч проєкт завершився, та все ж таки центральна публічна бібліотека, працюючи в тісному партнерстві з ГО, місцевими волонтерами, соціальними структурами продовжує бути для тимчасово переміщених осіб своєрідним майданчиком, де відбуваються різні ініціативи, наближаючись до ПЕРЕМОГИ», – зазначила координаторка проєкту, голова ГО «Відокремлений підрозділ Всеукраїнського жіночого товариства імені Олени Теліги в м. Виноградів» Каталіна Вашкеба.

<https://www.goethe.de/prj/lek/uk/--/dlb.html>

«Наша слабкість була нашою силою», — досвід Луганської бібліотеки

До 2014 року Луганська обласна універсальна наукова бібліотека (ОУН_Б) була звичайною великою регіональною бібліотекою. З початком російсько-української війни бібліотека змушена була переїхати до Старобільська. Після повномасштабного вторгнення у 2022 році вона евакуюувалася вдруге.

Зараз, попри брак фондів і великого приміщення, Луганську ОУН_Б називають однією з найпрогресивніших в Україні. Бібліотека проводить події в різних містах, збирає інформацію про бібліотеки на тимчасово окупованих територіях Луганщини та ділиться рекомендаціями для галузі. [...]

Водночас було розуміння, що в Старобільську не було ресурсів і великого приміщення, щоби створити таку ж бібліотеку, як у Луганську. Тому вирішили шукати новий формат. Разом із молоддю, яка прийшла на роботу, в Старобільську створили майданчик для інновацій. Бачення нової бібліотеки намагалися розповсюдити в області й Україні загалом. Зрештою Good library стала відомою в Україні як інноваційна бібліотека, яку запрошували на заходи як приклад втілення бібліотечної реформи. [...]

Мандрівна бібліотека

Згодом працівники(-ці) Good library почали шукати в містах, де перебували, майданчики для заходів. Гуманітарні хаби різних міст приймали в себе події формату, який назвали «Мандрівною бібліотекою». Команда мандрувала Україною й пропонувала свої заходи там, де це було потрібно. [...]

Світлана Моїсеєва пояснює, що вони не відновлюють свої книжкові фонди, тому що незрозуміло, що робити з ними далі: «Ми збираємо невеличку колекцію, щоби обслуговувати потреби ВПО в гуманітарному штабі». Книжки отримують за різними проектами, також іноді автор(-к)и надсилають примірники.

Методцентр для бібліотек Луганської області

Один із важливих напрямків роботи цієї команди — методологічний центр області. Саме ці функції закладали на початку роботи в Старобільську. Good library збирає інформацію щодо колег(-жанок) на тимчасово окупованих територіях і комунікує з тими, хто не перейшли на бік окупантів... [...]

Водночас досвід Луганської ОУН_Б став прикладом для бібліотек інших територіальних громад. Керівництва бібліотек Рубіжанської, Лисичанської, Гірської та Кремінської громад перевели роботу колективу

в дистанційний режим і отримують зарплату. Good library викладає методичні матеріали й рекомендації у відкритий доступ, щоби допомогти іншим втілити цей формат.

Реформа галузі

Good library планує далі вдосконалювати свій формат: «У нас є можливість розробити варіант дистанційної роботи бібліотеки, який, як мені здається, буде корисним. Моя особиста думка, за яку мене можуть захейтити колеги: така кількість бібліотек, яка була до вторгнення в Україні, — не потрібна. Їх неможливо утримувати в такій кількості. Це радянське надбання, коли в кожному селі бібліотека», — вважає Світлана.

І додає: «Формат підтримки й надання бібліотечних послуг може бути потрібний у населених пунктах, де небагато людей, і куди поки складно дістатися. Виявилось, що це не потребує великих фінансів, утримання приміщень тощо. Ми спробуємо вдосконалити й запропонувати таку модель бібліотечній спільноті. Можливо, це навіть буде корисно на майбутнє». [...]

Говорячи про нову модель, Світлана Моїсєєва каже, що бібліотека може поєднати в собі не лише книги, а й, наприклад, психологічну підтримку: «Багато бібліотек під час повномасштабного вторгнення перетворилися на гуманітарні штаби — вони надавали прихисток ВПО, збирали одяг, допомагали армії. То чому ж не залишити цю функцію бібліотекам після війни?». Мова не про воєнний контекст, а про допомогу людям — тобто є ідея розширити функцію бібліотеки до соціального хабу.

Також Світлана розуміє, що команді бібліотеки треба буде вчитися залучати гроші через фонди. Зараз їхній формат не потребує великих фінансових вкладень, але вони продумують, що може бути потрібно після повернення на деокуповані території: «Повертатися треба з чіткою картиною, що робити. Поки ми малюємо цю картину».

<https://city-library.uz.ua/news/726-yak-povoditisa-v-krizovix-situaciyah-navchali-v-uzhgorodskij-publchnj-bblotecz.html>

Як поводитися в кризових ситуаціях навчали в Ужгородській публічній бібліотеці

22.04.2022

22 квітня в **Ужгородській публічній бібліотеці** пройшов тренінг «Психічне здоров'я в контексті кризи». Це був тренінг про те, як надавати першу психологічну допомогу у кризових ситуаціях. Тренінг проводили Nsiri Nasir, менеджер психічного здоров'я MSF та Наталія Касим, психологиня MSF.

На тренінгу говорили про те, хто саме може надавати ППД (психологічну допомогу), де і коли можна її надати.

Крім того, в блок тренінгу включена була базова психоедукація - як говорити з людьми про психічне здоров'я, що це таке взагалі і хто потребує підтримки і особливої уваги під час надзвичайних подій. Оскільки MSF має надзвичайно багатий досвід роботи в ситуаціях воєнних конфліктів, епідемій і катастроф, представники цієї організації раді були поділитися інформацією з тими, хто стикається і працює з людьми, що постраждали від війни.

Тренінг був розрахований для волонтерів, представників громадських організацій, психологів та представників Національної поліції.

<https://city-library.uz.ua/news/722-provedennya-on-lajn-nformacz-na-temu--lyak-vibirati-dzherela-nformacz-pd-chas-vjnir.html>

Проведення он-лайн інформації на тему : «Як вибрати джерела інформації під час війни»

07.04.2022

У стресових обставинах під час війни люди можуть несвідомо публікувати чутки, теорії змови чи фейки у соцмережах.

Перш ніж що-небудь розмістити в соціальних мережах або у приватних повідомленнях, треба зрозуміти, якого результату можна досягти цим.

Бібліотекар читального залу Андріана Гузак розповіла, що ми маємо знати все від того, яку інформацію ми споживаємо, і до того, як вибрати джерела інформації і як не потрапити на сумнівні сторінки, вайбер-чати та телеграм-канали.

Запис

відео:

https://www.youtube.com/watch?v=RjduPLsjoB0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fcity-library.uz.ua%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title

<http://libr.rv.ua/ua/news/7912/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Жити в злагоді з собою

27.04 2023

Продовжуються щочетвергові зустрічі людей, які вимушені проживати в Рівному через війну. Ми раді, що можемо допомогти їм знайти себе. Сьогодні відбувся безкоштовний тренінг від психологів Благодійного фонду «Рокада» на тему: «Жити в злагоді з собою». [...]

Психотерапевт БФ «Рокада» Ганна Кухарук пропрацювала з кожною із жінок, які прийшли. При цьому були задіяні метафоричні асоціативні карти. Щоб зняти емоційну напругу та створити дружню атмосферу, налаштувати учасників на подальшу роботу, формування довіри психолог провела вправу «Клубок».

<http://libr.rv.ua/ua/news/7949/>

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Формування психологічного ресурсу життєстійкості
04.05 2023**

Продовжуються щочетвергові зустрічі людей, які вимушені проживати в Рівному через війну. Ми завжди готові прийти на допомогу.

Сьогодні, психолог Благодійного фонду «Рокада» допомагала присутнім сформувати психологічний ресурс життєстійкості.

Психологічний ресурс – це "резервуар" життєвих можливостей, які ми використовуємо для вирішення будь-яких життєвих завдань. Життєстійкі люди використовують стратегію виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини в можливість для особистісного зростання та розвитку.

Ресурси людини вичерпуються, натомість приходиться втрачати, емоційне вигорання і не бажання взагалі щось робити.

Як про себе піклуватись, як вчасно помічати сигнали організму та знаходити ресурс розповідала психотерапевт БФ «Рокада» Олена Ставицька.

А ще ми створювали портрет стресостійкої людини. В кожного були свої риси характеру, які пізніше об'єднали в загальний образ.

Наостанок кожен писав казку, де обов'язково були зачин, кульмінація та розв'язка.

<http://libr.rv.ua/ua/news/7986/>

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Як правильно ставити цілі та досягати їх
12.05 2023**

На зустрічі, які об'єднують людей, що змушені були переїхати в Рівне, говорили про те, як правильно ставити цілі та досягати їх.

Нам властиво ставити перед собою цілі. Далеко не всі розуміють різницю між «бажанням» та «ціллю». І дуже небагато людей знають, як ставити цілі та успішно їх досягати.

Психологиня БФ «Рокада» Ганна Кухарук розповіла, що робити, якщо не вистачає мотивації на поставлені цілі.

Психологиня радить уявити кінцевий результат своїх старань. Треба чітко окреслити, що ти отримаєш і що відчуєш. Потім подумати, які кроки тобі доведеться пройти, щоб досягнути цілі. Треба записати ці кроки й використати як план дій.

Один з найкращих способів досягти цілі – розбити її на маленькі кроки.

Одна із вправ, що була задіяна в тренінгу – намалювати квітку цілі. В якій сама квітка це мрія, листочки – дія, огорожа – перешкоди, ґрунт – ресурс.

Такі зустрічі об'єднують та допомагають вижити.

<http://libr.rv.ua/ua/news/8039/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Зустріч ВПО з психологом БФ «Рокада»

18.05 2023

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. З такими почуттями багато людей просинаються у своїх домішках та підвалах, і в тимчасових притулках по всьому світу. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин українці кожен день стають очевидцями страшних подій.

Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення психологиня БФ «Рокада» Ганна Кухарук пропрацювала з жінками, які вимушені через війну проживати в нашому місті.

Кожен з присутніх взяв участь у вправі «Історія життя». Це дуже ресурсна вправа. Вона допомагає знайти сенс і усвідомити цінність власного досвіду. Пригадуючи історії зі свого життя, ми можемо знайти джерело своїх сильних сторін і використати їх для досягнення цілей.

Історію свого життя писали у трьох частинах: про минуле, сьогоднішнє та майбутнє. В минулому описували труднощі, які прийшлося подолати, а також свої сильні сторони, які дозволили це зробити.

В сьогоднішнє описували своє життя та ким ти є зараз, як розвиваєшся та де шукаєш сили.

В майбутньому описували своє ідеальне майбутнє, але в теперішньому часі.

Всі ділились своїми розповідями і це ще більше здружило присутніх.

Бібліотекарка порекомендувала, що можна прочитати на майбутні вихідні.

<http://libr.rv.ua/ua/news/8059/>

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Мистецтво, що породила війна
23.05 2023**

«Коли вербальне не має достатньо сили, щоб висловити емоції, на допомогу приходять візуальне...». Про мистецтво, що породила війна говорили в Бібліотеці на Лебединці спікерка лекції мистецтвознавиця та культурологиня Наталя Кушнірук та психотерапевтка Анна Петрукова.

В своїй публічній лекції «Виснаження від війни? Рефлексії художників та поради психотерапевтки Анни Петрукової» пані Наталя розказала як сучасні українські художники інтерпретують війну, як в своїх роботах висловлюють свій внутрішній стан, як намагаються вивільнити негативні емоції через творчість. Роботи митців, що демонструвалися під час лекції без слів «говорили» про психологічний стан країни, в якій йде війна, про те, що у всіх нас зараз болить і не знаходить рішення та відповіді. Паралельно до виступу мистецтвознавиці, присутні мали змогу почути коментарі, пояснення психотерапевтки Анни Петрукової, а також поради, як допомогти собі та рідним в складних кризових ситуаціях.

На захід завітали рівненські митці, люди, які вимушені були через війну покинути свої домівки та молодь, яка зацікавилася темою лекції. Також були присутні талановиті молоді художниці, чії роботи були зазначені у виступі – Ярослава Гузь, Наталія Брічук та Інна Харчук, які поділилися своїм творчим досвідом, отриманим за час війни. Лекція закінчилася вільним і теплим спілкуванням між учасниками.

<http://libr.rv.ua/ua/news/8128/>

**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустріч з психологом на літній терасі
02.06.2023**

Психологиня БФ «Рокада» Олена Ставицька на літній терасі бібліотеки, провела тренінг «Моя внутрішня дитина» для жінок Рівного.

Спілкування зі своєю внутрішньою дитиною – це безпечний спосіб відпочити від усього, що відбувається у світі. Внутрішня дитина мислить позитивно і в усьому бачить можливості.

Але саме дитяча частина боїться змін, нового. Їй страшно дорослішати, відокремлюватися від батьків навіть у дорослому віці.

Налякана Внутрішня Дитина ховається за прокрастинацією, невпевненістю в собі, іноді лінощами, опирається на шляху до досягнення мети.

Тут нам важливо заспокоїти Внутрішню Дитину. Працювати із страхами, невпевненістю, розвивати самостійність, відповідальність, дисциплінованість, піднімати самооцінку, знаходити внутрішні опори, тобто більше активувати внутрішнього Дорослого...

<http://libr.rv.ua/ua/news/8131/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Каністерапія у бібліотеці для дітей та їх батьків

05.06 2023

4 червня відбулось чергове заняття з каністерапії – методу лікування та реабілітації людей з використанням спеціально підготовлених собак.

Цього разу розповідь про правила взаємодії з собачками поєднувалась з творчим заняттям та сенсорним розвитком малечі. Присутні на занятті закріпили отримані знання по правилам комунікації з собаками, а також дізнались правила догляду за домашніми улюбленицями...

Заняття проводили психолог, каністерапевт та тренер Вікторія Кузьменко, а також педагог і каністерапевт Анастасія Нагорна.

<http://libr.rv.ua/ua/news/8149/>

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Зустріч ВПО з психологом

08.06 2023

Темою зустрічі ВПО з психологинею Оленою Ставицькою була «Робота з ресурсами». Адже, кожна проблема містить в собі не тільки труднощі, а й ресурси для вирішення. Наприклад, виснаження, яке виникло внаслідок перевантажень на роботі, вказує нам на необхідність відновлення, змушує звернути увагу на потреби організму і душі. Немає сенсу боротися з самим виснаженням, нам необхідно побачити сенс, потреби і цінності, які стоять за ним, і змінити життя. У цьому полягає позитивний підхід до вирішення проблем.

На зустрічі ще займалися колажуванням. Колаж – є найефективнішим методом візуалізації та матеріалізації мрій. Зображуючи свої мрії у вигляді колажу, його автор структурує, починає більш чітко усвідомлювати свої мрії, а також це мотивує на реалізацію мрій...

**<http://libr.rv.ua/ua/news/8185/>
Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустрічі вимушено переселених людей з психологом
16.06 2023**

Сьогодні на зустрічі з вимушено переселеними жінками організували групу самопідтримки. Допомогала нам в цьому Наталя Кононенко, яка сама вимушена була переїхати з м. Енергодар, Запорізької області.

Група самопідтримки – це особливий формат, який відбувається за принципом «рівний-рівному».

Основна мета – мати можливість звернутися туди, де можна отримати підтримку, поговорити про свій стан та емоції, послухати інших та проговорити свої переживання. Участь у групі підтримки корисна для набуття нових навичок, розуміння, що ти не самотня у своїх проблемах, можливості навчитися управляти стресом і негативними емоціями...

**<http://libr.rv.ua/ua/news/8220/>
Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустріч ВПО з психологом
22.06 2023**

Продовжуються щочетвергові зустрічі вимушено переселених жінок з психологами. Сьогодні говорили про ресурси, які допомагають жінкам забути про стрес та війну.

Психологиня Олена Ставінська провела арт-терапевтичну вправу «Безлюдний острів». Вправа спрямована на створення впевненості в своїх силах і ситуацій успіху у дитини. Крім того, дуже добре можна простежити характер взаємин з соціумом, побачити як присутні сприймають світ.

А ще розповідали про книги та емоції, які залишаються після прочитання.

**<http://libr.rv.ua/ua/news/8259/>
Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека
Зустріч з вимушено переселеними жінками
29.06 2023**

Продовжуються щочетвергові зустрічі з жінками, які під час війни виїхали в Рівне. Темою зустрічі було «Прийняття себе. Парадоксальна

теорія змін». Говорили про те, як прийняти себе тут і зараз. В кожного своя історія, свої відчуття себе.

Психологиня Олена Долінська розповіла що справжні зміни відбуваються не тоді, коли людина намагається змінити себе, а тоді, коли вона по-справжньому стає сама собою. Життя – це не вчора і не завтра. Життя – це те, що відбувається просто зараз. Тому перша порада щодо поліпшення якості свого життя: виділити час і сили на те, щоб по-справжньому, глибоко пізнати себе. Не можна будувати будинок не зміцнивши при цьому фундаменту...

<http://citylib.kr.ua/events/news?start=60>

МЦБС міста Кропивницького

Бібліотека для ВПО

01.05.2023

З початку повномасштабного вторгнення тисячі українців були змушені покинути свої домівки та евакуюватися. У нових громадах значна частина внутрішньо переміщених осіб вже пройшла процес адаптації та зустрілася з новим викликом – знайти роботу. Для допомоги переселенцям у пошуках роботи бібліотекарі філії №4 створили буклет «Як знайти роботу внутрішньо переміщеним особам?». У буклеті зібрана основна інформація, яка може стати в нагоді під час пошуку роботи в нашій громаді, - перелік сайтів, адреси організацій з працевлаштування, телефони, за якими можна дізнатися про наявність вакантних робочих місць у нашому регіоні, тощо.

<http://citylib.kr.ua/events/news?start=70>

МЦБС міста Кропивницького

Життя без тривожності

24.04.2023

Щоб знизити напруження та розвантажити тривожний стан, 22 квітня у бібліотеці-філії №6 імені Леоніда Куценка відбувся психологічний тренінг «Життя без тривожності». Присутні не лише обговорили власні фобії, прояви тривожності, а й дізналися про психологічні прийоми, які знімають цей стан, й елементи дихальної гімнастики, щоб залишатися спокійними.

<http://citylib.kr.ua/events/news?start=70>

МЦБС міста Кропивницького

**Арттерапія «Дерево життя»
24.04.2023**

Що може зробити кожен з нас для того, аби наші діти мали щасливе дитинство навіть в умовах війни? Подолати негатив допоможе арттерапія. Арт-терапія використовує малювання, ліплення, музику, фотографію, кінофільми, книги, акторську майстерність, створення історій і багато іншого, зокрема і аплікацію. Бібліотекарі філії запропонували своїм читачам створити аплікацію «Дерево життя» оригінальною технікою аплікаційної мозаїки. Тема заняття дає можливість пофантазувати, підібрати кольори, форми.

**<http://citylib.kr.ua/events/news?start=90>
МЦБС міста Кропивницького
Як звільнитися від негативу
17.04.2023**

Психоемоційний стан людини – одна із важливих складових її здоров'я як фізичного, так і ментального. І саме арттерапія є дієвим способом проаналізувати свої емоції, екологічно їх прожити, звільнитися від негативу, усвідомити себе в моменті та скласти орієнтовний план дій. Усі ці позитивні зрушення відбуваються у процесі взаємодії людини та мистецтва, тобто залучення її до творчої діяльності, яка допомагає перетворити почуття та емоції з абстрактного на матеріальне, осяжне.

Про можливість використання цього виду терапії в бібліотеках МЦБС міста Кропивницького говорили під час артлабораторії «Арттерапевтичні методи роботи з внутрішньо переміщеними особами».

На заході працівниці відділу інноваційно-методичної роботи розповідали про поняття «арттерапія», історію її виникнення та методики, які можна адаптувати для бібліотек. Тетяна Рощик познайомила учасниць із різноманітним арттерапевтичним технікам, Вікторія Поліщук наголосила на емоційній вразливості учасників арттерапії та на важливості турботливого ставлення до них, а також продемонструвала використання метафоричних асоціативних карт, а Анна Литовченко навчала методу нейрографіки.

**<https://library.gov.ua/zdorov-ia-natsii-i-naslidky-viyny/>
Національна наукова медична бібліотека України
Здоров'я нації і наслідки війни
25.05.2023**

24 травня 2023 року в Українському кризовому медіа центрі відбувся прес-брифінг на тему «Здоров'я нації і наслідки війни – як бібліотеки можуть зробити свої громади здоровішими», в якому взяли участь і фахівці Національної наукової медичної бібліотеки України.

Проблеми зі здоров'ям в умовах війни тісно пов'язані з нестабільністю соціально-політичної ситуації в країні, що призводить до погіршення фізичного і психічного здоров'я в значній частини населення та є причиною передчасної смерті.

На думку заступника Міністерства охорони здоров'я України, Головного державного санітарного лікаря України Ігоря Кузіна «Бібліотеки мають стати драйверами профілактики захворювань та промоції здорового способу життя. З боку міністерства ми підтримуємо цю ініціативу».

Станом на квітень 2023 року за інформацією Міністерства культури та інформаційної політики України мережа бібліотек в Україні нараховує 12 тис бібліотек. За час війни були зруйновані або зазнали пошкоджень 555 бібліотек та тисячі книг знищені.

В таких складних умовах війни для бібліотек і медичної спільноти є надважливим питання забезпечення доступу до сучасної наукової літератури з найбільш актуальних тем. Ці та інші питання потребують суспільного обговорення та вирішення представниками бібліотечної, книговидавничої і медичної спільноти. [...]

Розпочав брифінг Головний лікар Ігор Кузін, він назвав ключові кризові теми в сфері громадського здоров'я під час війни, які потребують більшої інформації:

- травма і посттравматична реабілітація – фізична та психологічна, які потребують лікування та довготривалої реабілітації;
- здоров'я матері і дитини, багато закладів здоров'я зруйновано, погіршено доступ до медичних послуг та продуктів харчування;
- продовольча безпека, зокрема, погіршення доступу до якісної питної води та продуктів через пошкодження сільськогосподарської інфраструктури, замінування територій;
- поширення інфекційних хвороб та ризику виникнення нових епідемій;
- хімічні, радіаційні та ядерні загрози;
- психічне та психосоціальне здоров'я;
- хронічні та неінфекційні захворювання.

Захід реалізовано в рамках проекту «Здорові бібліотеки», що впроваджується благодійним фондом «Бібліотечна країна» за підтримки Україно-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я».

Відеозапис:

<https://www.facebook.com/modernUkrainianBooks/videos/6192874600755968>

<https://library.gov.ua/voienni-i-pisliavoienni-syndromy/>
Національна наукова медична бібліотека України
Воєнні і післявоєнні синдроми
16.05.2023

Під час проживання втрат і життєвих змін спричинених війною більшість із нас має проблеми з емоційним і психологічним здоров'ям. Також на роботі ми спілкуємося з відвідувачами, серед яких є люди, чії рідні на фронті, що втратили близьких або житло, а також постраждали й травмовані.

16 травня 2023 року в Національній науковій медичній бібліотеці України відбулася лекція Михайла Матяша – заслуженого лікаря України, доктора медичних наук, професора, завідувача кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

Михайло Миколайович розповів як розпізнати панічну атаку, про прийоми і техніки мінімізації психологічних наслідків травми війни, а саме: вправи заземлення, техніки дихання, техніки релаксації, поради як упоратися з власними психоемоційними реакціями та різними проявами посттравматичного стресу.

Професор представив результати масштабного дослідження, що було проведено з квітня 2022 по січень 2023 року щодо психологічних змін української молоді, зумовлених війною. У дослідженні взяли 4891 учасник з 60-ти міст і місцевих громад України. Відповідно до отриманих результатів охарактеризував ряд поведінкових і функціональних моделей української молоді, що потребують уваги психологів.

Михайло Матяш висвітлив підходи щодо розуміння травми війни, симптоми психологічної травми свідка та синдрому провини вцілілого. Також він звернув увагу на особливості спілкування під час війни.

<https://library.gov.ua/psykholohichna-dopomoha-prezentatsiia-monohrafi-dity-i-viyna/>
Національна наукова медична бібліотека України
Психологічна допомога: презентація монографії “Діти і війна”
13.05.2023

Майже 70 років прожила Україна без воєн. По суті, нинішні діти мали б стати першим поколінням, яке б не передало травму війни своїм нащадкам. Але російсько-українська війна, що триває, повторно запустила механізм трансгенераційної травми.

13 квітня 2023 року в Національній науковій медичній бібліотеці України відбулася презентація монографії Валерія Зливкова, Світлани Лукомської, Наталії Євдокимової і Світлани Ліпінської «Діти і війна», в якій висвітлено проблеми трансгенераційних та колективних травм, інформацію про психологічні реакції, а головне практичні рекомендації щодо психосоціальної допомоги та психокорекційні заняття з дітьми та підлітками, постраждалими від війни, досвід роботи українських психологів у бомбосховищах та із внутрішньо переміщеними особами.

Відео презентації:

https://www.youtube.com/watch?v=GcGTR_eM18E&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Flibrary.gov.ua%2Fpsykholohichna-dopomoha-prezentatsiia-monohrafii-dity-i-viyna%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title

Монографія «Діти і війна» доступна в Цифровому Архіві ННМБУ:
<https://library.gov.ua/emed/viyskova-medytsyna/dity-i-viyna-2/>

<https://rivnecbs.com.ua/news/2401-trening-stabilizacii-emocijnogo-plastu-pid-chas-vijni>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Тренінг «Стабілізації емоційного пластику під час війни»

10.04.2023

В бібліотеці відбувся тренінг із психологом 75 Центру морально-психологічної підтримки Ольгою Галицькою на тему «Стабілізації емоційного пластику під час війни». Пані Ольга показала нам методи-техніки саморегуляції та практично познайомила з технікою «квітка-свічка» за допомогою методу майндфулнес (це підхід для вирішення психологічних труднощів людей, що з'єднує концепцію усвідомленості з ідеями когнітивно-поведінкової психології).

Метою майндфулнес є звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Цей метод довів свою ефективність при депресіях, підвищеній тривожності, безсонні, з якими люди стикаються під час війни.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2464-psiologichnij-trening-ivanna-golub-rekomendue-instrukcii-dlja-vizhivannja-pid-chas-vijni-na-mirnij-teritorii-ch-5-moe-zdorov-ja-chasha-napolovinu-povna-chi>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Психологічний тренінг «Іванна Голуб рекомендує «Інструкції для виживання під час війни на мирній території» Ч. 5 «Моє здоров'я: чаша наполовину повна чи ...»

04.05.2023

В Бібліотеці-філії №3 Рівненської ЦБС пройшла зустріч «Мое здоров'я: чаша наполовину повна чи...» в рамках проєкту «Іванна Голуб рекомендує: шляхи до виживання під час на мирній території». Як ви себе бачите в родині, в колективі, в суспільстві? Який ваш особистий простір? Яке значення має косметика на обличчі? Як покращити здоров'я та самопочуття? Чаша наполовину повна чи..? Такі питання обговорювали сьогодні.

Буває так, коли в наше життя приходять люди і вчать нас бути «в моменті тут і зараз». В період війни в усіх змінилось життя, ми почали поспішати жити. Якщо раніше могли дозволити собі відкласти щось «на потім» - то зараз ми не знаємо, що буде через годину, день, добу... Це приводить до стресу і б'є по-здоров'ю. Ми починаємо виснажливо шукати будь-який ресурс, щоб зарядити себе. Наше тіло на це реагує хворобами.

Чим можна зарадити? Наприклад, дозволити собі 20 хвилин для власного задоволення. Або ж, випити каву з приятельками та поговорити на легкі, нейтральні теми.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2506-intelektualne-kafe-spijmaj-dzen-zhittja-abo-jak-navchitisja-voloditi-soboju>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Інтелектуальне кафе «Спіймай дзен життя, або як навчитися володіти собою»

17.05.2023

17 травня на відвідувачів Центральної міської бібліотеки Рівненської ЦБС чекала зустріч у інтелектуальному кафе «Спіймай дзен життя, або як навчитися володіти собою».

Інтелектуальне кафе – це варіант індивідуальної роботи з нашими читачами, мета яких – відволіктися від напружених станів, відчутти доброзичливу і спокійну атмосферу. Та, найцінніше – це можливість поспілкуватися та поділитися думками та емоціями. І бачити, що тебе тут розуміють і підтримують. До уваги відвідувачів – добірка книг, які допомагають зрозуміти себе, ведуть до спокою та радості. У цих книгах прості і корисні поради стосовно того, як жити повнішим і щасливішим життям. Адже, дзен – це вміння позбавлятися негативних емоцій, бачити, ніби відсторонено все, що з нами відбувається й оцінювати можливі наслідки.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2575-zustrich-spogadi-jak-resurs-kolimi-pochinaemo-hvoriti-v-ramkah-proektu-ivanna-golub-rekomendueshljahi-do-vizhivannja-pid-chas-na-mirnij-teritorii>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

16.06.2023

Зустріч «Спогади як ресурс, коли ми починаємо хворіти» в рамках проєкту «Іванна Голуб рекомендує: шляхи до виживання під час на мирній території».

В Бібліотеці-філії №3 Рівненської ЦБС червнево пройшла зустріч «Спогади як ресурс, коли ми починаємо хворіти» в рамках проєкту «Іванна Голуб рекомендує: шляхи до виживання під час на мирній території».

Сьогодні дуже ресурсно і продуктивно попрацювали з темою спогадів як найціннішого ресурсу. Спогади у важкі періоди життя можуть бути хорошою опорою і стимулом, особливо зараз, під час воєнного стану, коли наше фізичне здоров'я та психологічний стан є не найкращим.

Можна, звичайно, "піти в хворобу", у тому числі і в психосоматичні прояви, а можна спробувати техніки самопомоги, самоцілення за допомогою арттерапії.

Арттерапія дає широкий спектр інструментів та матеріалів для роботи зі спогадами - і кожен може обрати собі до смаку, "свій, унікальний" метод релаксації тоді, коли хвороба починає проявлятися активніше.

Дуже гарно діють при тривозі і психосоматичних проявах техніки ліплення та малювання. А також чудовий інструмент відволіктися, зосередитися і поринути у творчість - картини по номерах. Це по суті універсальний інструмент самопомоги, який потім може багато років тішити результатом. На тренінгу ми ліпили кухлики ресурсу з глини, розмальовували їх та ділилися думками, емоціями та спогадами.

<https://rivnecbs.com.ua/news/2607-zustrich-z-psihologom-nataliejupanasjuk>

ЦБС Міські бібліотеки м. Рівне

Зустріч з психологом Наталією Панасюк

29.06.2023

Цікава та корисна зустріч з психологинєю та соціальним педагогом - Наталею Панасюк, відбулася 29 червня у Центральній міській бібліотеці Рівненської ЦБС. Сьогодні говорили про уявний «рюкзак» тих життєвих речей, які ми постійно носимо з собою, і зрештою – про наші емоції та відчуття. Що ми знаємо про емоційний багаж?

Присутні малювали кожен «свій» рюкзак – саме із тими речами, які нам нібито необхідні. Ми несемо з собою по життю дуже багато непотрібних речей, з часом їх накопичується дуже багато і наша сумка стає все важче і важче... Так і наші негативні думки займають багато місця у нашому «рюкзаку». Пані Наталя пояснила, що ніколи не прийде щось нове, якщо для нього не звільнити місце. Адже люди відчують легкість, коли звільняються від негативного. Далеко не весь емоційний багаж варто брати з собою, треба вміти щось залишити позаду.

Тільки так ми зуміємо перейти до наступного етапу щасливого і світлого життя. Присутній у наших думках і вчинках позитив, позбавить від безлічі непотрібних речей нашого багажу. Тільки так ми зможемо відчути нестерпну легкість буття!

<https://library.te.ua/2023/04/28/vplyv-stresu-na-zdorovya-zhinky-sogodni-2/>

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Вплив стресу на здоров'я жінки сьогодні
28.04.2023

27 квітня у читальному залі ТОУНБ працівниками відділу медичної літератури організовано зустріч з лікарем акушер-гінекологом, кандидатом медичних наук Тернопільського медичного університету Олесею Берегуляк та лікарем-психотерапевтом, консультантом у методі позитивної психотерапії та когнітивно-поведінкової терапії Наталією Кобліанідзе на тему «Вплив стресу на здоров'я жінки сьогодні».

Стрес — це реакція організму на тривалу негативну подію. Високий рівень стресових гормонів веде до зниження імунного захисту, гірше виробляється мелатонін і гормон росту, а отже організм швидше старіє, гірше відновлюється.

Лікар-психотерапевт Наталя Степанівна ознайомила учасників зустрічі з різними видами стресу, його проявами, теоретичними та практичними методами подолання стресу.

А також поговорили про стрес та його вплив на жіноче здоров'я та профілактику гінекологічних захворювань з лікарем акушер-гінекологом Олесею Берегуляк.

Відділ медичної літератури презентував добірку літератури про жіноче та психічне здоров'я.

<https://library.te.ua/2023/05/22/batkivskij-klub-shhaslyvi-razom-4/>
Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека
Батьківський клуб «Щасливі разом»

22.05.2023

21 травня в читальному залі Тернопільської обласної універсальної наукової бібліотеки відбулася зустріч з психологинею, тренеркою ментального здоров'я, авторкою курсів для дорослих і дітей про емоційний інтелект і фінансову грамотність, ведучою тренінгів і психотерапевтом групової терапії, кризовим психологом БФ «Голоси дітей» Іриною Фенц. Вона розповіла про емоційний інтелект, як відчувати та відстоювати особисті межі. Як розпізнавати, коли межі порушують і як запобігати недотриманню особистих, емоційних, просторових кордонів...

Захід пройшов за сприяння ГО «КримSOS» у рамках проекту «Посилення спільнот ВПО в західних та центральних областях України» за фінансування UNHCR Ukrain – Агенство ООН у справах біженців в Україні у співпраці з ГО Спілка жінок Тернопільщини.

https://chernihiv-lib.org.ua/news/video_vipusk_algoritm_nadannja_pershoji_psikhologichnoji_dopomogi_pri_riznikh_nervovikh_stanakh_isterika_proekt_psikholog_radit/2023-06-20-3918

Чернігівська обласна бібліотека для дітей

Відео-випуск «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних нервових станах: істерика» (Проект «Психолог радить»)

20.06.2023

Під час війни психіка людини перебуває в постійному напруженні та стресі – це може викликати різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви. Люди в крайній кризовій ситуації тимчасово втрачають відчуття захищеності. Перебуваючи поруч, ви можете допомогти людині поновити відчуття впевненості та безпеки, для цього вам не завадить знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги. Вони залежать від конкретного стану, в якому перебуває людина.

Істерика – це емоційний сплеск, як правило, у людей в емоційному стресі.

Істеричний напад може тривати кілька годин або й кілька днів.

- *Які ознаки прояву істерики?*

- *Який алгоритм дії під час прояву істерики?*

- *Як вгамувати цю реакцію організму на величезний стрес?*

Відповіді на ці питання ви дізнаєтесь з відео-випуску «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних емоційних станах: істерика», який підготувала чернігівський практичний психолог Анна Половинник.

https://www.youtube.com/watch?v=xAjyruB1aAg&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fchernihiv-lib.org.ua%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt

Дані поради є актуальними для психічно-здорових людей, які не мають вираженої патології емоційної сфери та найімовірніше не потребують спеціалізованої психіатричної допомоги.

https://chernihiv-lib.org.ua/news/video_vipusk_algorithm_nadannja_pershoji_psikhologichnoji_dopomogi_pri_riznikh_nervovikh_stanakh_nervove_tremtinnja_proekt_psikholog_radit/2023-04-11-3755

Чернігівська обласна бібліотека для дітей

Відео-випуск «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних нервових станах: нервове тремтіння» (Проект «Психолог радить»)

11.04.2023

В умовах теперішньої війни страх за своє життя і життя близьких, тривожні новини, шокуючі фото і відеоматеріали тримають надвисокий рівень гормонів стресу у нашому тілі та перезбуджують нашу нервову систему, а від вибухів тіло починає тремтіти.

Нервове тремтіння – це реакція організму на сильне нервове перевантаження. Виникає раптово, одразу після сильного стресу чи через деякий час і може тривати до декількох годин. Найчастіше тремтять лише кінцівки, але іноді й усе тіло.

Які ознаки прояву нервового тремтіння?

Який алгоритм дії під час прояву нервового тремтіння?

Як вгамувати цю реакцію організму на величезний стрес?

Відповіді на ці питання для користувачів бібліотеки підготувала практичний психолог Анна Половинник в своєму відео-випуску «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних емоційних станах:

нервове

тремтіння»

https://www.youtube.com/watch?v=wikrG82ApAE&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fchernihiv-lib.org.ua%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt

https://chernihiv-lib.org.ua/news/video_vipusk_algorithm_nadannja_pershoji_psikhologichnoji_dopomogi_pri_riznikh_nervovikh_stanakh_galjucinaciji_ta_marennja_proekt_psikholog_radit/2023-05-10-3810

Чернігівська обласна бібліотека для дітей

Відео-випуск «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних нервових станах: галюцинації та марення» (Проект «Психолог радить»)

10.05.2023

Більше року населення України живе в умовах війни. Майже постійні критичні ситуації викликають у людей потужний стрес, що приводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'я в цілому – не тільки фізичному, але й психічному також.

Галюцинації та марення – це втрата оцінки зовнішньої обстановки і здатності орієнтуватися в ній, адекватно реагувати на ситуацію.

Про ознаки прояву, алгоритм дії та порядок надання першої психологічної допомоги при галюцинаціях та маренні радимо дізнатись з відео-випуску «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних емоційних станах: галюцинаціях та маренні», який підготувала практичний психолог Анна Половинник.

https://www.youtube.com/watch?v=cl0Hb7iG3vU&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fchernihiv-lib.org.ua%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt

https://chernihiv-lib.org.ua/news/video_vipusk_algoritm_nadannja_pershoji_psihologichnoji_dopomogi_pri_riznikh_nervovikh_stanakh_plach_proekt_psiholog_radit/2023-05-22-3832

Чернігівська обласна бібліотека для дітей

Відео-випуск «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних нервових станах: плач» (Проект «Психолог радить»)

22.05.2023

Зараз кожен українець переживає емоційне напруження, тривогу та перебуває в постійному стані стресу. І, як усі українці, ми звикли бути сильними, не показувати свою втому, не давати волю сльозам.

Кожна людина хоч раз у житті плакала. І всі знають, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає набагато легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, всередині в неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. А якщо стримувати сльози, то не відбувається емоційної розрядки і не настає полегшення. Коли стресова ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини.

До уваги користувачів бібліотеки відео-випуск «Алгоритм надання першої психологічної допомоги при різних емоційних станах: плач», який підготувала практичний психолог Анна Половинник. Переглянувши відео ви дізнаєтеся про ознаки прояву, алгоритм дії та порядок надання першої психологічної допомоги при плачу та як впоратися з цим кризовим станом.
<https://www.youtube.com/watch?v=sJfHsHBzYRQ>

http://www.zvenlib.in.ua/2023/06/blog-post_29.html

**Звенигородська публічна бібліотека ім. Ю. С. Кримського
Психологічна допомога у бібліотеці
29.06.2023**

Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України стало переломним моментом для нашої держави. Війна завжди є складним явищем, зокрема для тих, хто безпосередньо боронить наші кордони. Цей гайд (гайд — це покрокова інструкція, яка допомагає користувачам здобути результат) продемонструє шлях від рекрута до військовослужбовця, розкриє ключові питання психологічної готовності до бойових дій та стабілізацію власного стану в кризових та екстремальних умовах. Військовослужбовці дізнаються, як опанувати себе в складних ситуаціях. Близькі та родичі військових зрозуміють, який шлях проходить військовослужбовець перед поверненням до цивільного життя.

Для перегляду цього гайду переходьте за посиланням:

<https://osvita.diia.gov.ua/guides/psychological-and-legal-assistance-during-martial-law>

<https://okhtyrkamr.gov.ua/%d0%bf%d1%96%d1%81%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%80%d0%b1-%d1%83%d0%ba%d1%80%d0%b0%d1%97%d0%bd%d0%b8/>

**Заняття для підлітків з психологом Юлією Юхно
30.05.2023**

В Охтирській центральній публічній бібліотеці відбулося заняття для підлітків з психологом Юлією Юхно з використанням арттерапії для усвідомлення та проживання негативних дитячих спогадів. А потім завершили найприємнішим життєвим моментом (і всі їхні спогади поринають у довоєнні часи).

Заходи з психологом відбулися в рамках проєкту «Фабрика добра та відпочинку», який реалізується за підтримки Товариства Червоного Хреста України, програми BRAVO.

<https://suspilne.media/509487-u-zaporizzi-bezoplatno-konsultue-likar-ta-psihologi-z-kieva/>

**У Запоріжжі безоплатно консультує лікар та психологи з Києва
17.06.2023**

Медик та психологи з Києва безоплатно консультують та видають ліки щоп'ятниці та щосуботи у Запоріжжі. Допомогу містянам та переселенцям надають у приміщенні обласної універсальної наукової бібліотеки.

За словами асистентки менеджера Тетяни Воскобойнікової, проєкт "Психологи на війні" був започаткований в Києві наприкінці осені минулого року. Тоді спеціалісти їздили по деокупованим територіям Київщини. У Запорізькій області проєкт діятиме три місяці: 6 тижнів у Запоріжжі та стільки ж у селах.

"Перша направленість – це, саме, надання людям безоплатної медичної консультації та консультації психологів. Також ми проводимо в публічних місцях групові заняття для підтримки ментального здоров'я. Групи, зазвичай, направлені на різні проблеми, які можуть виникнути у людей. Це і посттравматичний синдроми, і підтримка дітей в умовах стресу, і арт-терапія для дорослих, і різні тілесні практики", – зазначає Тетяна Воскобойнікова.

Також, каже Тетяна Воскобойнікова, в рамках проєкту надають безкоштовні індивідуальні консультації психологів і навчають місцевих спеціалістів.

<https://svetlovodsk.com.ua/14713-unicef.html>

**Психологічна допомога дітям та дорослим від ЮНІСЕФ
03.05.2023**

У Світловодській громаді розпочала свою роботу дитяча точка "ЮНІСЕФ Спільно", створена Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у партнерстві з благодійним фондом "Безпечне майбутнє" у межах проєкту "Швидке реагування на надзвичайну ситуацію в Кіровоградській області для вирішення потреб дітей та їх представників, у тому числі внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок війни в Україні". Локація розгорнута у **центральної міській бібліотеці Світловодська**. Головна мета діяльності Точки Спільно – це профілактично-психологічна допомога за допомогою проведення різнопланових занять та покращення умов для розвитку дітей та підвищення їх якості життя.

Зараз у центральній міській бібліотеці проводиться групова робота з дітьми та їх батьками у рамках Батьківських клубів. Тематика засідань передбачає широкий спектр питань, які на даний час є актуальними для дітей та їх батьків, що потребують психосоціального супроводу, отримання соціальної адаптації, психологічної допомоги, стресостійкості тощо.

— У рамках проєкту громада отримала від ЮНІСЕФ все необхідне сучасне обладнання, дидактичні та наочні матеріали тощо, щоб мотивувати батьків та дітей відвідувати Батьківські клуби, де відбувається багатогранне спілкування, обговорення психологічних та соціальних проблем, пошук шляхів їх вирішення, — розповіла завідувача відділом інформаційних технологій та проєктної діяльності ЦМБ Ніна Шмакова. — Ми розробили цікаву тематику засідань таких Батьківських клубів. Їх учасники вже дізналися, як можна управляти стресом, як стабілізувати себе або допомогти дитині, яка перебуває у стресі. Батьки і діти вчаться розв'язувати конфлікти. Також старше покоління отримало вичерпну інформацію про те, що приховується за складною поведінкою дитини, як виховувати малечу без насильства або сучасні ризики в житті підлітка. Словом, ми піднімаємо чимало актуальних питань сьогодення. А допомагають нам у цьому професійні психологи, педагоги, наставники молоді. Після кожного засідання отримуємо чимало позитивних відгуків від наших відвідувачів, що свідчить про необхідність такої форми роботи як з дорослими, так і з дітьми. що свідчить про необхідність такої форми роботи як з дорослими, так і з дітьми. А ще особливу увагу приділяємо заняттям з арт-терапії, де кожен може спробувати себе в образотворчому та прикладному мистецтвах.

Варто додати, що про проведення цікавих та корисних заходів завжди можна дізнатися на сторінці центральної міської бібліотеки у соціальній мережі Фейсбук.

<https://www.volynnews.com/news/all/shchob-podolaty-stres-u-lutskiy-bibliotetsi-provodiati-zaniattia-z-psykhosotsialnoyi-pidtrymky-dlia-ditey/>

Щоб подолати стрес: у луцькій бібліотеці проводять заняття з психосоціальної підтримки для дітей

23.06.2023

У межах проєкту «Психосоціальна підтримка» в луцькій бібліотеці-студії «ДіМ» волонтери провели заняття з елементами творчості для дітей лучан та переселенців.

Про це розповіла [Суспільному](#) регіональна асистентка волинської організації Товариства Червоного Хреста України **Людмила Ковальчук**.

З її слів, ці заняття допомагають вийти із стресового стану. 22 червня до бібліотеки прийшли 14 дітей.

«І на відкритому просторі, тобто на вулиці з активними іграми, і в приміщенні можна проводити також і перегляди фільмів, це налаштовує дітей на таку затишну атмосферу, налагодження взаємин», – сказала Людмила Ковальчук.

На заняття привела старшого сина **Ярослава** переселенка **Валерія Паук**. Луцьку бібліотеку вони відвідують понад рік. Жінка розповіла: вагітною разом із родиною евакуювалася з окупованого села в Херсонській області на Волинь. У Луцьку народила молодшого сина.

Зі слів жінки, Ярослав дуже любить слухати казки, тому активно відвідує міську книгозбірню.

«На жаль, можливості взяти домашню бібліотеку не було, ми взяли одну книжку, яку за місяць прочитали два рази. Тут дуже багато літератури і для дітей, і для дорослих. Улітку, коли немає дитсадка, то Ярослав часто сюди приходив на якісь майстер класи», – каже жінка.

Проєкт із психосоціальної підтримки стартував у лютому цього року, за цей час до занять долучили 805 учасників з усієї області, серед них – 360 дітей із сімей, які вимушено покинули домівки. Загалом в місті, каже волонтерка, організували вже 66 таких зустрічей.

У Луцьку, додала Людмила Ковальчук, заняття проводять на чотирьох локаціях, їх планують збільшувати, тож запрошують до співпраці нових волонтерів.

<https://np.pl.ua/2023/05/pereselenky-stvoryly-budyanky-mrii-pid-chas-artterapii-u-poltavi/>

Переселенки створили “будинки мрії” під час арттерапії у Полтаві

03.05.2023

У Центральній бібліотеці Полтавської МТГ провели заняття з арттерапії. Там виготовляли фетрові будиночки. Захід відбувся за прияння Міжнародної організації з міграції в рамках проєкту “Бібліотека – платформа для єднання”.

Про це повідомили в управлінні культури Департаменту Полтавської міської ради.

“Одним із дієвих інструментів для зниження рівня стресу та подолання кризи є заняття з арттерапії. Саме вони допомагають подолати емоційний біль, тривожність, страхи, справитись з труднощами та

віднайти власний внутрішній ресурс для подальшого життя. Проведення таких занять, зокрема майстер-класів для тих, хто був вимушений покинути рідні місця, стало вже доброю традицією в Центральній бібліотеці Полтавської МТГ”, – йдеться у повідомленні.

Учасниці заходу – ВПО та членкині сімей військовослужбовців, які загинули, захищаючи Україну.

<https://medlib.bsmu.edu.ua/rol-vijskovogo-psyhologa-pid-chas-voynnyh-dij/>

Буковинський Державний Медичний Університет.

Бібліотека

Роль військового психолога під час воєнних дій

Рекомендована література (із фондів бібліотеки БДМУ) :

1. Астапов Ю. М. Особливості невротичних розладів у військовослужбовців строкової служби. *Військова медицина України*. 2005. Т.5. №2. С.116-120
2. Астапов Ю. М., Іванов А., Лішенко О. З., Боровкова Н. М. Зміст і форми психопрофілактичних заходів пограничних психічних розладів та обґрунтування необхідності їх удосконалення в умовах військової служби. *Військова медицина України*. Т. 4, №1-2. С.144-147
3. Безручко О. Л., Боровкова Н. М. Непсихотичні психічні розлади у військовослужбовців збройних сил України. *Військова медицина України*. 2006. Т. 6, №4. С. 25-30
4. Войтенко О. В., Ткачук Т. Л. Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. *Лікарська справа: науково-практичний журнал*. № 7. С.141-146
5. [Галушка, А. М.](#) Військова медична наука: to be, or not to be: [інтерв'ю з начальником НДІ ПВМ, доктором медичних наук А. М. Галушкою]. *Український медичний вісник*. 2017. №11/12. С. 3-7
6. [Гарнійчук, В. М.](#) Школа виживання: “Як вижити? Військоваагресія поруч”. *Безпека життєдіяльності: всеукраїнський науково-популярний журнал*. 2015. № 9. С. 11-12.
7. [Глаголич, С. Ю.](#) Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО = Analysis of coping behavior of volunteers whose activity is related to provision of the army men in ATO zone. *Медицинская психология*. Т. 11, № 4. С. 51-58.
8. Данілевська, Н. В. Сучасні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців ЗСУ. *Медицина психологія = Медицинская психология*. 2018. Том 13, N 3. С. 64-66

9. [Данілевська, Н. В.](#) Особливості структурних компонентів психологічної підтримки госпіталізованих військовослужбовців, які брали участь в АТО = Peculiarities of structural components of psychological support of hospitalized servicemen involved in the ATO. *Мед. психологія*. Том 13, N 1. С. 10-13.
10. [Данілевська, Н. В.](#) Синдром відстроченого післябойового відреагування як один зі станів бойової психічної травми у військовослужбовців, які брали участь в АТО = Post-combat delayed response of combat mental injury in servicemen who participated in ATO. *Медицинская психологія*. 2018. Том 13, N 2. С. 49-52.
11. Діденко Л. В. Особливості комплектування збройних сил України військовослужбовцями рядового складу та вплив негативних факторів на спосіб життя і здоров'я призовників. *Лікарська справа*. №7-8. С.114-121
12. [Заворотний, В. И.](#) Соціальна фрустрированность у воєнослужачих с різними варіантами посттравматического стрессового расстройтва = Social erustration in military men with different variants of posttraumatic stress disorder. *Мед. психологія*. Том 13, N 2. С. 45-49.
13. Кириленко, М. Учасники АТО: не дамо себе використати!. *Фармацевт практик*. 2017. № 6. С. 42-43
14. Колов С. А., Чехлатый Е. И., Шармей В. К. Влияние особенностей отдельных когнитивных процессов на клиническую картину и эффекты лечения постбоевых стрессовых расстройств. *Вестник психотерапии*. 2012. №42. С.101-109
15. [Матяш, М. М.](#) Імплементация сучасних технологій відновного лікування постраждалих в умовах особливого періоду: матеріали конференції. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2017. N 2. С. 135-149
16. Михайлик О. П. Вивчення патології психосоматичного походження у курсантів Академії внутрішніх військ МВД України внаслідок порушення процесу адаптації до навчання та її психотерапевтична корекція. *Український вісник психоневрології*. Т.18, Вип.2. 2010. С.61-63
17. Михайлик О. П. Психотерапевтична корекція патології психосоматичного походження внаслідок порушення процесу адаптації до навчання у військових формуваннях. *Медицинская психологія*. Т. 5, №3. С.26-29
18. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2017. Вип.63. С. 58-62

19. Михайлов Б. В. Опыт применения анималотерапии в системе психореабилитации участников АТО в санаторно-курортных условиях. *Медицинская психология*. № 2. С. 39-43.
20. [Нікоряк, Р. А.](#) Оцінка якості життя вимушених трудових мігрантів та учасників бойових дій в умовах соціального стресу. *Клінічна та експериментальна патологія = Clinical & experimental pathology = Klinichna ta eksperimental'na patologiya* : щоквартальний український науково-медичний журнал. Т. XVII, № 2. С. 50-53.
21. Пермякова О. А. Психосоциальная реабилитация участников вооруженных локальных конфликтов. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2003. Т.13, №2. С.115-116
22. [Сливінська, І.](#) Правила поведінки у умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру (пам'ятка). *Безпека життєдіяльності* : всеукраїнський науково-популярний журнал. 2015. № 11. С. 28
23. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (42) /2014 С. 341-343
24. [Стеблюк В. В.](#), Швець А. В., Проноза-Стеблюк К. В. Організація медико-психологічної допомоги військовослужбовцям збройних сил. *Медична психологія = Медицинская психология*. 2019. Том 14, № 3. С. 79-84
25. [Сукачева, О. Н.](#) Индивидуально-психологические особенности регулятивного поведения бывших военнослужащих с адаптационными расстройствами и без таковых. *Медицинская психология*. Том 10, № 1. С. 36-41.
26. [Телелим, В. М.](#), Приходько Ю. І. Реформування системи військової освіти як пошук раціональних підходів і рішень. *Педагогіка і психологія = Pedagogics and psychology* : Вісник НАПН України; науково-теоретичний та інформаційний вісник Національної академії педагогічних наук України. 2014. № 4. С. 36-43
27. [Шелестова, О. В.](#) Медико-психологічні чинники розладів військов професійної адаптації військовослужбовців. *Медицинская психология*. 2017. № 3. С. 32-36.
28. Шестопалова, Л. Ф. Клініко-психологічні прояви постстресових розладів у цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони АТО. *Медична психологія: науковий журнал*. Т. 11, № 4 С. 3-6
29. [Шпильовий, Я. В.](#) Клініко-феноменологічний аналіз депресії у жінок – вимушених переселенок та дружин учасників АТО [Текст] = *Clinical and phenomenological analysis of depression in women, internal refugees and wives of ato participants*. *Медицинская психология*. Т.11, № 3. С. 62-67.

30. Якушкин Н. В. Травматический стресс и личностные особенности участников боевых действий. *Военно-медицинский журнал*. 2009. Т. 330, №10. С.14-19

<https://hromadske.ua/posts/pyat-knizhok-pro-mentalne-zdorovya-pid-chas-vijni>

**П'ять книжок про ментальне здоров'я під час війни
02.04.2023**

Від постійного стресу випадає волосся, скриплять зуби вночі, зникає лібідо, мучить безсоння. Коли нервова система стає розхитаною, людина змінюється: гладшає, худне, зловживає алкоголем тощо. Як упоратися із психологічною травмою, як повернути контроль над своїм життям та відновити підірване війною ментальне здоров'я? Звертатися до спеціалістів і читати книжки.

«Що з тобою сталося. Про травму, психологічну стійкість і зцілення. Як зрозуміти своє минуле»

Автори: Брюс Д. Перрі, Опра Вінфрі

Мозок людини складається з чотирьох відділів:

кори, яка відповідає за мовлення, мислення та відчуття часу;

лімбічної системи, яка керує пам'яттю, прив'язаністю, емоціями;

проміжного мозку, що відповідає за рух, сон та апетит;

мозкового стовбура, який контролює дихання, частоту серцебиття, температуру тіла.

Коли кора «підключена» й активна, ми здатні відділити минуле від теперішнього — розуміємо, що вже сталося, а що відбувається зараз.

А от мозковий стовбур, або рептильний мозок, не має структур, які розрізняють час. Уся інформація, яка надходить від органів чуття, спочатку опиняється в найнижчому відділі, мозковий стовбур її опрацьовує. Як? Він порівнює отриманий сигнал із тими, які запам'ятав. Гуркіт мотоцикла ототожнює з вибухом — із воєнним спогадом. І щоразу, коли людина чує якийсь гуркіт, він запускає реакцію стресу.

Щоб сигнал зі стовбура потрапив до кори, потрібен час — кілька хвилин, годин чи навіть днів. Тому люди, які мають посттравматичний стресовий розлад, не можуть швидко дати раду своїм почуттям та емоціям. Їхній мозок працює за іншою схемою.

Після прочитання цієї книжки ви зрозумієте, як перепрограмувати мозок, що робити з травматичним досвідом і в чому сила запитання «Що з тобою сталося?»

«Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід»

Авторка: Галіт Атлас

У 1970-х роках нейронаука підтвердила, що діти отримують від батьків не лише набір генів, а й травми — «неусвідомлені сліди болю». Травматичний досвід предків впливає на життя двох наступних поколінь — дітей та онуків.

Психоаналітики проаналізували генетичні зміни в нащадків людей, які пережили травму, і дійшли висновку, що зміни в організмі відбуваються на хімічному рівні. У нащадків людей, які пережили Голокост, виявили низький рівень кортизолу. Це гормон, який виробляється під час стресу. В організмі підвищується рівень глюкози, і людина мобілізує енергію, необхідну для виживання.

З погляду еволюції це працює так: організм травмованої війною людини на біологічному рівні готує потомство до життя у схожому середовищі. Тому дитина, яка ніколи не знала війни, може жити з неусвідомленими «воєнними» почуттями, які отримала у спадок.

Ця книжка допоможе розібратися з емоційним спадком і навчить спокійно обговорювати заборонені почуття та спогади.

«Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому»

Автор: Бессел ван дер Колк

Травмованих війною військовослужбовців охоплює відчуття, що їхнє життя марне. Людина емоційно німіє — стає відстороненою, збайдужілою, закритою. Бо її мозок працює по-іншому. Їй буває важко змиритися з утратою побратима, якого «можна було врятувати». Прийняти сором за свою поведінку в момент травматичної події. Людині соромно або за те, що вона зробила, або за те, чого не зробила, або за все разом.

Рідні та друзі, які бачать такі душевні страждання, звично пропонують перемкнутися: знайти роботу, поїхати у відпустку або що. Але це не працює. Людина застряє у травмі між воєнним минулим та буденним теперішнім. Почувається живою лише тоді, коли повертається в минуле.

Цю книжку написав Бессел ван дер Колк, психіатр, який майже 50 років досліджує проблему посттравматичного стресового розладу. У ній він детально пояснює, як залишити минуле в минулому, чому не можна ігнорувати сигнали тіла під час ПТСР, і пропонує дієві методи зцілення, які точно не зашкодять. Після її прочитання ви навчитеся краще розуміти себе та інших.

«Емоційні гойдалки війни»

Автор: Володимир Станчишин

Упродовж перших місяців повномасштабного вторгнення росії в Україну рівень тривожності українців злетів до небес. Тривога — це нормальна реакція організму на небезпеку та невідомість. Завдяки тривозі ми погано спали й не хотіли їсти, але й діяли.

Хтось ішов у наступ, голими руками зупиняючи ворога. Хтось тікав із міст, куди їхали танки з літерами Z та V, рятуючи рідних і домашніх улюбленців. А хтось залякав, не розуміючи, що йому робити: залишатися, виїжджати за кордон чи вступати до лав ЗСУ.

Напад, утеча та завмирання — три реакції на стресову ситуацію. Але ми влаштовані так, що не можемо постійно перебувати в одному стані. Тому за кілька місяців могли від нападу перейти до втечі — і навпаки. Емоційні гойдалки — це нормально.

У книжці Володимира Станчишина йдеться про природу тривожності, страху, втоми, смутку, ненависті, провини. Є поради, як вибиратися з емоційних ям, правильно підтримувати себе та інших.

«У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання»

Автор: Ренос Попадопулос

Мільйони українців виїхали в інші міста чи країни, стали вимушеними переселенцями. Крім побутових проблем, вони відчують сильний моральний тиск. А на додаток перестають сприймати свій дім як безпечний простір. Такі травматичні переживання впливають на якість життя.

Саме в час вимушеного переміщення люди замислюються, що таке дім, ідентичність, ностальгія. Згадують про домівки — не їхню комфортабельність і облаштованість, а затишок, тепло та спокій. У багатьох загострюється потреба належати до спільноти.

З науковою точністю та чутливістю Ренос Пападопулос досліджує досвід людей, які змушені залишити дім у пошуках безпеки. Відтворює історичний та культурний контексти вимушеного переміщення. Це посібник для тих, хто працює з переселенцями, і тих, хто переживає такий досвід і хоче розібратися в собі.

3.Додатки

Довідкова інформація

[Ознаки і причини стресу, класифікація](#)

Законодавча база, органи державної влади, методика,
протоколи

Центри психологічної допомоги в Україні

Психологічна допомога українцям за кордоном