

## **Інформаційні можливості подолання стресу**

Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам  
України в боротьбі зі стресовими ситуаціями  
№ 3 червень 2022

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

---

Адреса редакції: НБУВ, Голосіївський просп., 3, Київ, 03039,  
Україна. Тел. (044) 524-25-48, (044) 525-61-03, (096)911-74-62  
E-mail: [siaz2014@ukr.net](mailto:siaz2014@ukr.net), <http://nbuviap.gov.ua/>.

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

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

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

## Зміст

<b>1. Аналітика</b>	4
<b>2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами</b>	17
<i>Довідкова інформація</i>	44
<i>Ознаки і причини стресу, класифікація</i>	44
<i>Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи</i>	52
<i>Центри психологічної допомоги в Україні та за кордоном. Практичні поради</i>	65
<b>3. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій</b>	223

# 1. Аналітика

Горова С. В., психолог, доктор наук із соц. комунікацій

## Мережеві технології і проблема подолання сучасних стресів

У процесі розвитку сучасного суспільства набувають особливої важливості інформаційно-комунікативні процеси, що забезпечують внаслідок розвитку сучасної інформатизації безперешкодний доступ до інформації й обмін нею, відсутність кордонів у таких обмінах, будь-яких рамок комунікації (політичних, географічних, тимчасових), взаємопроникнення ідей і культур, зворотній комунікативний зв'язок. В той же час інформаційно-комунікативне суспільство при всіх позитивних аспектах його інформаційного розвитку насамперед на основі електронних інформаційних технологій є також і середовищем, в якому відбуваються також різні форми інформаційного протистояння, здійснення всякого роду маніпулювань і сугестивних впливів на окрему особистість і різні співтовариства, насамперед мережеві [1].

Даний процес активно спостерігається на одному із популярних майданчиків для сучасного соціального спілкування, інформування та дискурсу – в соціальних мережах та блогосфері, що протягом останніх років демонструють стрімкий розвиток та стають джерелом новин, що користуються порівняно високим довір'ям в інформаційних обмінах. Це обумовлюється зниженням уваги до якості продуманої інформації в багатьох інших джерелах інформування, в тому числі й офіційних. В Україні соціальні мережі та блоги стрімко набирають суспільної значущості. Мова, передусім, йде про повноцінну можливість концентрувати увагу суспільства на важливих, гострих темах, розширити горизонти комунікації, виходячи за рамки, в яких працюють традиційні ЗМІ. На сьогоднішній день, блогосфера та соцмережі враховують інтереси, проблеми та потреби суспільства, демонструють ставлення громадян до актуальних проблемних ситуацій нинішнього життя, в тому числі й насамперед пов'язані з військовою агресією з боку РФ проти України, певною мірою являючи собою «дзеркало життя» з усіма його емоційними складовими.

Таким чином, за результатами соціологічного опитування Київського міжнародного інституту соціології найпопулярнішим джерелом інформації останнім часом виявилися соціальні мережі — ними для отримання новин користуються 76,6% українців. Найбільше опитаних для отримання новин за останні два місяці використовували Telegram (65,7%), YouTube (61,2%) та Facebook (57,8%). 48% опитаних використовували Viber, 29,1% — Instagram, 19,5% — TikTok, 8,9% — Twitter. Близько 2% респондентів використовували для отримання новин інші соціальні мережі (WhatsApp, Signal тощо) [2].

Слід звернути увагу на те, що технології, такі як соцмережі або блоги, розвиваються прискореними темпами й охоплюють широкі суспільні сфери і при цьому можуть дестабілізувати інституційний статус-кво у суспільстві. На думку Г. Бакулева, «нові медіа часто дають людям те, що вони хочуть, навіть якщо довгоочікувані наслідки можуть виявитися негативними. На відміну від звичайних медіа, вони не мають зв'язків з іншими традиційними соціальними інститутами, які відчують відповідальність перед суспільством. Адаптація до нових медіа та їхньої специфіки часто підриває існуючі соціальні ролі та зв'язки» [3].

Розвиток популярності мереж загострює проблему належної відповідальності перед суспільством авторів інформації в соціальних мережах, відображає цілий комплекс нині існуючих проблем сучасної вітчизняної інфосфери. Серед них і невідповідність значного числа активних учасників інформаційних обмінів, що в ході розвитку інформатизації одержали доступ і до сучасної інформації, і можливості власного інфотворення. Особливо привертає увагу свідоме використання інформаційних маніпулятивних технологій для впливу на суспільну свідомість в умовах нинішньої війни. При цьому, використовується та обставина, що при наявному на сьогодні рівні суспільної свідомості при коментуванні будь-яких соціальних процесів провокативна, навіть, агресивна інформація може бути схвально сприйнята частиною невідповідно вихованих користувачів, таким чином впливаючи на суспільну думку, настрої та певним чином, мотивуючи розвиток стресів.

Так, згідно з [дослідженням](#) Інституту стратегічного діалогу (ISD), після того, як технологічні платформи заблокували доступ до контенту російської пропаганди, у тому числі Sputnik та RT, з'явилася певна мережа блогерів, які створюють пропагандистський контент на користь Росії. Їхня аудиторія зростає під час війни.

Всі вони створюють контент різними мовами, просуваючи прокремлівські наративи. В першу чергу - применшують або подають як малодостовірні повідомлення про звірства російських агресорів на території України. Дослідники пишуть, що ці «репортажі незалежних журналістів» з окупованих українських територій, які зроблені англійською, французькою, німецькою та іншими мовами, ефективно обходять заборони європейських урядів та платформ соціальних мереж на поширення російської пропаганди.

«Нинішня стратегія боротьби з пропагандою надто зосереджена на явних зв'язках із Кремлем, державних ЗМІ та агентствах, журналістах із явними зв'язками, а також на посольствах та консульствах», — розповіла Мелані Сміт, директор відділу цифрового аналізу ISD. «В цій стратегії не враховують великий обсяг контенту, що виходить від акторів, які можуть дуже швидко охопити величезну аудиторію та поширювати прокремлівську дезінформацію без прямого посилання на державі джерела».

Війна проти України стала благом для колись дрібних, дружніх до Кремля творців контенту, деякі з яких працюють уже багато років. Після вторгнення Росії в Україну аудиторія цих творців зросла, особливо на

YouTube та Telegram. Деякі блогери отримують прибуток від краудфандингу, реклами [4]. І тут потрібно згадати, що масові хвилювання, що нерідко призводили до масових збурень, стресових явищ в певних регіонах зароджувались, а потім координувались інформаційними диверсантами через соціальні мережі.

В той же час розвиток соціальних мереж далеко не обов'язково може відображати безпорадність держави. Так, британська газета The Telegraph зазначає, що Україна значною мірою покладається на соціальні мережі, щоб підняти бойовий дух усередині країни та заручитися підтримкою за кордоном. «Київ домігся цього частково завдяки гуманізації та вихвалювання власних солдатів та цивільних осіб, а також за рахунок викриття російських звірств та невдач у режимі реального часу», – пише The Telegraph.

Президент В. Зеленський відіграв величезну роль у тому, що регулярними виступами перед телеаудиторією став справжнім обличчям України, змусивши, у зв'язку із значним суспільним інтересом, провідні світові телекомпанії подавати інформацію українського президента в популярний ефірний час. Ці виступи вигідно вирізняються на фоні маніпулятивної російської пропаганди.

Серед інших форм подачі достовірної фактологічної інформації британське видання зазначає, що якість комерційних супутникових знімків, викладених у соціальних мережах протягом усієї російсько-української війни, була надзвичайно високою. Лише двадцять років тому такі фотографії були б під грифом “таємно” у військових. Тепер вони доступні кожному, хто має доступ до Інтернету [5]. Аналогічним чином “колективний розум” українського суспільства був використаний на користь національних зусиль зі швидкістю та точністю, які вразили б професіоналів розвідки у попередніх конфліктах. Значний резонанс викликають також супутникові знімки, що надаються комерційними компаніями для збору доказів військових злочинів, проводячи розвідку з відкритих джерел (OSINT). Все це засвідчило, що такі форми роботи є життєво важливими інструментами інформаційних впливів у сучасній війні та значною підтримкою громадян України у психологічному плані.

Слід звернути увагу на те, що в Україні організації й рухи різного спрямування також намагаються використовувати соціальні мережі, блоги та в цілому будь-які можливості спілкування в інтернеті як плацдарм для пропаганди. Розміщуючи там відео, маніфести та ін. вони мають можливість впливати на громадську думку, поповнювати свої ряди і переносити власні погляди вже в площину реальних практичних дій. Негативним, шкідливим прикладом такої пропаганди можуть слугувати наявні у мережі Фейсбук блоки матеріалів, спрямовані на звеличування В.Путіна (<https://www.facebook.com/groups/225360624532406/>), російські витоки української державності (<https://www.facebook.com/groups/1620035431714571/>) та ін.

Характерно, що аналіз інформаційних обмінів у соцмережах може давати важливий матеріал для аналізу суспільних настроїв, ставлення до резонансних проблем, подоланню стресів та ін.

Аналіз коментарів дозволяє зробити висновок, що на нинішньому етапі молодь (за статистикою більшість користувачів інтернету – молодь та люди середнього віку), більшістю своєю все ж таки налаштована на патріотичні орієнтири і, що досить примітно, не відчуває себе політично байдужо..

На прикладі відображення даної теми в соцмережах можна зробити висновок про те, що ці мережі як інструмент суспільного впливу для подолання стресів, пов'язаних з військовою агресією РФ в Україні використовуються досить ефективно. Однак, при цьому, розвиток нових медіа в Україні відбувається досить хаотично, спонтанно. Можна зазначити, що українським блогам та соцмережам, певною мірою, не вистачає глибинного аналізу та стратегії розвитку корисної для держави і суспільства, в цілому, інформації, враховуючи необхідність ефективного подолання психологічних стресів громадян України, зважаючи на нинішню ситуацію. Певні недоліки роботи блогосфери та соціальних мереж можуть бути виправлені ефективним впливом з боку держави. Ліквідація наявних недоліків може об'єктивно сприяти більш активному входженню у цю сферу держави з власними інструментами медіа-впливу подолання стресів. Сьогодні, зважаючи на ситуацію, корисним було б ціле направлено й організовано створювати позитивні соціально-орієнтовані тренди.

І тут мова має вестись про наповнення мереж сучасною, суспільно-значимою, з метою подолання психологічних стресів, інформацією державницького спрямування на базі існуючих ресурсів, якісного кадрового забезпечення даного напрямку діяльності, а також – вдосконалення правової бази такого виду інформаційної діяльності. Необхідним аспектом даної діяльності є розвиток наукових досліджень, пов'язаних з вивченням соціального складу, психологічних потреб різних категорій людей для боротьби зі стресом та запитів суспільної орієнтації користувачів соціальних мереж. На базі розвитку цих досліджень, аналізу наявного уже і міжнародного, і вітчизняного досвіду функціонування соцмереж владні структури можуть сприяти нейтралізації віртуального екстремізму, готувати та поширювати серед громадян необхідні в умовах війни інформаційні матеріали, орієнтовані на згуртування українського суспільства в боротьбі з ворогом, згладжування характерних для такого періоду можливих стресових ситуацій.

### **Список використаних джерел**

1. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / [В. М. Петрик, М. М. Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева, Є. Д. Скулиш, О. Д. Бойко, В. В. Остроухов]; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. – 2-ге вид. – К.: ЗАТ "ВПІОЛ", 2011. – С. 190.

2. Режим доступу: <https://18000.com.ua/strichka-novin/majzhe-80-ukrayinciv-otrimayut-informaciyu-z-socialnix-merezh/>, 02.06.2022.

3. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: Западные теории и концепции. – М.: Аспект Пресс, 2005. – С. 35.

4. Режим доступу: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/29734/2022-06-25-pokuy-sotsmerezhi-ta-uryady-boryutsya-z-ofitsiynoyu-rospropagandoyu-kupka-prorosiyskykh-blogeriv-otrymuie-dostup-do-milyonnoi-audytorii-doslidzhennya/>, 22.06.2022.

5. Режим доступу: <https://www.telegraph.co.uk/world-news/2022/06/01/six-lessons-ukraine-war-has-taught-us-modern-warfare1/>, 01.06.2022.

\*\*\*

### **В. Пальчук, канд. наук із соц. комунікацій, снс, НБУВ Стресові реакції людей, що постраждали від воєнних дій: рекомендації психологів щодо подолання психічних розладів**

Коли на території країни відбуваються воєнні дії, люди стають очевидцями жахливих наслідків постійних обстрілів, загибелі великої кількості людей, дітей, їхніх каліцтв, складної економічної ситуації і невизначеності у завтрашньому дні психологічне здоров'я громадян значно погіршується. Тому залежно від місця перебування на території України психологічний стан мільйонів українців сьогодні є критичним [1]. Мільйони українців зазнають різного ступеня стреси.

Психологи називають кілька стадій розвитку та перебігу стресу. Перша стадія та початок стресової реакції характеризується станом тривоги та почуттям невизначеності. Як правило, це генералізоване почуття, конкретний об'єкт якого не завжди очевидний, але очікуваний та прогнозований. На цій стадії відбувається екстрена мобілізація всіх накопичених з урахуванням раніше набутого досвіду функціональних резервів організму. Підвищується рівень рухового занепокоєння з потребою вживати якихось термінових заходів – ховатися, бігти, рятувати близьких, рятуватися самому.

Друга стадія реагування на стрес пов'язана з переходом на більш стабільний стан. Це стадія резистентності, коли наш організм демонструє можливості відновлення початкового рівня психологічної стійкості. На даній стадії відбувається відновлення порушеної стресом вихідної рівноваги, тобто здійснюється спроба повернення організму до вихідного стану. Відбувається поступове звикання до загроз, прийняті перші рішення, організм і психіка мобілізовані, є готовність до дій і виникає певна стійкість до стресорів, небезпека якої – нехтування потенційними небезпеками та «зливання» в байдужість та апатію. Тому на цьому етапі важливо діяти і не



провалюватися в пасивність. За часом це досить тривала фаза – від кількох тижнів до кількох місяців.

Мобілізація організму, що спостерігається на стадії резистентності, пов'язана з витратою накопичених раніше внутрішніх ресурсів – фізичних і психологічних. Перебуваючи у цій стадії, людина зберігає здатність переносити негативну дію стресорів. Відбувається набуття досвіду, у процесі якого підвищується стійкість до різноманітних загроз. Таким чином, основна характеристика цього періоду – мобілізація та поступове витрачання ресурсів організму.

Третя стадія реагування на стрес – це виснаження функціональних резервів психіки і тіла. Організм та психіка перестають справлятися з діями стресових факторів. Відбувається психологічний надлом і поступово настає виснаження.

Наступна фаза патологічної динаміки – розвиток симптомів посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). ПТСР – це особливий розлад, коли втрачається здатність витримувати стрес і має складнішу клінічну картину. Це призводить до порушення всіх сфер життєдіяльності і емоційної, і когнітивної: порушення динаміки поведінки; спотворення системи міжособистісних відносин; порушення ментальні функції та емоційні реакції. Посттравматичний стан розвивається протягом приблизно півроку. Це достатньо серйозна проблема, як радять психологи, нею не можна нехтувати. Розлад упродовж року мине, а якщо звернутися по допомогу до психолога – то й швидше. Особливо виразно такий стан спостерігається у людей із територій бойових дій чи прифронтових населених пунктів, які знаходяться в зоні постійних обстрілів.

Якщо симптоми ПТСР не опрацьовувати психотерапевтичними засобами, то поступово вони «йдуть» у глибину особистості і трансформуються у клінічну ситуацію, що позначається як розлад адаптації. Це найбільш стійкі стани, пов'язані зі спотвореннями особистості та характеру під впливом колись пережитого травматичного досвіду [2].

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8 % чоловіків та 20 % жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само

перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР. С. Суббота, психотерапевт, психіатр, канд. психологічних наук, зазначив, що до 20 % людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР [3].

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду.

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Фази ПТСР:

– відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.

– заперечення – безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми.

– нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.

– опрацювання – розуміння причин травми та горя.

– завершення – нові плани на майбутнє [4].

За висновками українських психологів і зарубіжних досліджень, мільйони українців на сьогодні потребують психологічної допомоги і відновлення психологічного здоров'я. При цьому фахівці звертають увагу, що психологічна підтримка, що її потребують мільйони, не повинна нікого лякати. Це – нормальне явище для ситуації, в яку потрапила Україна. «Наше суспільство перебуває приблизно в однаковому стані – стані високого стресу, неврозу. Відрізняється лише гострота – хтось вирвався з пекла, хтось просто чув обстріли чи був під обстрілами» – підкреслив О. Покальчук, військовий психолог.

За словами психолога М. Медведєвої, коли людина отримує ПСТР або/та дереалізація, то вона відчує нереальності чи віддаленості світу та порушення пам'яті. Серед причин: невизначеність майбутнього та відсутність контролю над ситуацією. Індивідуальна вразливість або стійкість – це ключові фактори у розвитку ПТСР. Схильність до ПТСР на 40 % зумовлена спадковістю.

ПТСР проявляється через постійні думки про травматичну подію. Вони можуть з'являтися мимоволі, снитися або повертатися, коли щось нагадує про травму. Психіка після війни продовжує жити у постійній бойовій готовності. Людина миттю займається, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку. Сюди психологи відносять:

– підвищену тривожність, що може проявлятися в порушеннях сну, уважності чи мати фізичний прояв;

- стійкі судження щодо пережитої травматичної події, які змушують звинувачувати себе, інших або всіх;
- знижений інтерес до участі у важливих подіях, проблеми з роботою, відсутність фокусу.

Симптоми ПТСР зазвичай починаються рано, протягом 3 місяців після травматичної події, але іноді вони починаються через роки. Симптоми мають бути надто сильними та тривати від 1 місяця, повторюватись, а також мати клінічно значущі порушення у функціонуванні організму людини та його соціальному житті. Перебіг хвороби різний. Деякі люди видужують протягом 6 місяців, а інші мають симптоми, які тривають набагато довше. У деяких людей стан стає хронічним [5].

До прикладу, ознаками ПТСР є «фантомні сирени». Такий психологічний стан настає у людей навіть за відсутності повітряної тривоги вони можуть чути її звук. Й у таких умовах дехто починає чути фантомні сирени. «Симптом фантомної сирени – це стан, коли у повній тиші ви чуєте сирени, яких насправді нема. Перевіряєте повідомлення, вікно. Здалося. Це сирени вашої тривоги», – пояснює психотерапевт М. Снітко [6].

Знервований стан мільйонів українців, які намагаються тримати себе більш-менш у рамках, є прогнозованим. Але буває, що деякі люди «випадають», у них провали в пам'яті, тремор кінцівок, у них панічні атаки. Такі речі є помітними, тут не треба фахівців – відразу видно, що людина не в порядку. У такій ситуації люди мають звертати увагу на поведінку їхніх близьких і негайно надавати психологічну допомогу.

Ще одна загроза – порушення життєдіяльності, пов'язане з гострою реакцією на стрес. Деякі люди, які не здатні витримувати стрес від наслідків війни, можуть робити вчинки, які раніше не зробили б: від суїцидальних спроб до нанесення шкоди оточенню. Нервова система людини через напругу не може адекватно оцінювати ситуацію. Через це людина може вчинити злочин, не бажаючи цього, не розуміючи, що коїть. У тривалій перспективі це призводить до серйозної дезорганізації особистості й порушення всіх сфер життєдіяльності, починаючи з психічної.

До вразливих категорій громадян психологи відносять дітей, вагітних і людей з тривожно-сенсативною нервовою системою. У дітей нервова система ще не є достатньо міцною, аби стикатися з такими викликами долі. За словами О. Гелюха, психотерапевта вищої категорії та травматерапевта, дитячий і дорослий ПТСР за загальними ознаками не відрізняються: флешбеки, обмеження, щоб не пережити емоції знову, часткова втрата пам'яті, регресія навичок навчатися та концентруватися, розвиток негативний переконань, постійне відчуття напруги. Відрізняються реакції: дитина більш відкрито та щиро може розповідати про те, що її турбує, у той час, як дорослі можуть соромитися та заперечувати.

Водночас психологи звертають увагу, що діти є залежними від батьків. Зокрема, О. Залеська, дитячий психотерапевт, кандидатка психологічних наук, експерт Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА зазначає, що діти проявляють регресивну поведінку: діти можуть боятися спати окремо,

не відпускають батьків від себе; дошкільнята можуть втратити свої навички і подивитися як немовлята: смоктати пляшечку з соскою, проситися на ручки. Деякі діти стають гіперактивними та надмірно агресивними, а деякі навпаки замовкають, стають тихими та ізолюються.

Н. Урсу, психологиня програми «Мобільні психологи» благодійного фонду «Голоси дітей» акцентує на відчутті безсилля, яке переживають діти через неможливість не лише змінити ситуацію, а й через невміння самостійно впоратися зі стресом. «Одні стають агресивними, інші впадають у депресію. Може проявлятися енурез – неусвідомлене сечовипускання. Але все починається з підвищення рівня тривожності», – запевняє вона [7].

Вагітні перебувають у дуже вразливому стані. Для людей з тривожно-сенсативною нервовою системою кожна ситуація є травматичною. Вони, як правило, оцінюють світ крізь призму негативізму, сприймають як ворожий до них.

Також вразливими є люди з розладами або ті, які мали їх в минулому – депресію, тривожний розлад, соціальну тривогу чи ПТСР. І люди, які раніше пережили насильство.

У цих різних випадках застосовуються різні методи. Так, діти, наприклад, менш логічні в своїх поглядах, тому не можуть спиратися на переконання, більше – на емоційну складову. Дорослим з ПТСР, особливо військовим, дуже добре допомагає EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing) – перекладається, як десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) рухом очей). Але з дітьми це не спрацює, бо їх не змусиш сидіти й стежити за біжучим рядком. Тому до дітей застосовується травмофокусована, когнітивно-поведінкова терапія.

Вагітним під час війни допоможе ізоляція від небезпеки й підвищення активності в побутових справах, дозволеної фізичної активності. Аби вони відволікалися, менше зосереджувалися на негативних факторах. Також рекомендовані психологічні консультації у сфері когнітивно-поведінкової терапії.

Психологи також звертають увагу на виникнення почуття провини або про так званий синдром вцілілого. Цей стан виникає, коли люди оцінюють перспективу допомоги спільній справі й розуміють, що внесок недостатній або нічого не зроблено. Почуття провини відрізняється від почуття сорому тим, що перше може бути індивідуальним, присутнім навіть тоді, коли ніхто не знає, що ви не допомагаєте. А почуття сорому – тільки тоді, коли інші знають, це соціальне почуття провини.

У фаховому середовищі надають ряд порад як боротися з психологічними стресами, отриманими внаслідок воєнних дій. Одним із головних методів поведінки на окупованих територіях психологи називають завдання вижити. Незабаром Україні знадобляться здорові громадяни, щоб її відбудувати. Тобто вживати заходи «правильної поведінки» уникнення контактів з агресором. Якщо людина є відомою персоною, знаковою фігурою, то вона повинна розуміти високий рівень ризику. У такій ситуації

бажано зникнути, знайти місце житла чи перебування, в якому складно ідентифікувати.

Кожен повинен спостерігати за власним самопочуттям. Звертати увагу на появу негативних емоцій: занепокоєння, тривогу, пригніченість, особливо на суїцидальні думки. Сюди потрібно також віднести сон, коли людина починає набагато гірше спати. Не лише менш якісно, а й значно менше по часу. Ще одним фактором є порушення харчування. Коли при наявності їжі пропадає апетит. Звісно, під час тривоги він теж пропадає, але тимчасово, потім відновлюється. Якщо цього не відбувається, значить, стан серйозний, він сильно домінує над нашим здоровим глуздом [3].

У більшості випадків для зменшення власної тривоги психологи радять дієвий метод заспокоювати інших. Є багато прикладів того, як людина з фобією, підтримуючи іншу людину з фобією, свого страху позбувалася. Так працює і тут, оскільки паніка – це механізм акумуляції сил, які потім мобілізуються для подолання загрози. Так, мирні мешканці потрапляють під обстріли. Але найгірший варіант – мислити негативно, думати, що ваші близькі точно померли. Навіть якщо це так, тривога не допоможе загиблій людині. Це буде сіяти паніку серед тих, хто поруч.

Подібний метод подолання стресу є також самозайнятість. Наприклад розпочати щось вчити, те що знадобиться в майбутньому чи навіть зараз.

Багато психологів також радять використовувати в лікуванні стресових станів таїнства церкви і поради священника. На це потрібно звернути увагу, бо цій психотерапії дві тисячі років і є факти допомоги людям з проблемами психологічних розладів.

Є приклади в громадах, де люди практикують поради психологів і мають хороший результат для себе і постраждалих з територій бойових дій. Так у Фонтанській громаді (Одеська область) допомагають долати стрес та боротися з посттравматичним синдромом на волонтерських засадах через допомогу переселенцям із територій воєнних дій, тематичні вебінари і організацію годин психології для дітей.

Жителі громади активно допомагають їм облаштуватися на новому місці, забезпечують засобами гігієни та необхідними речами, готують їжу. «З перших днів війни настрої у жителів громади був різний. Одні стійко трималися, інші впадали в розпач. Але потім люди почали самоорганізовуватися, займатися волонтерством та допомагати іншим», – зазначила представниця відділу освіти Фонтанської громади О. Марінеску. За її словами ще одним важливим завданням стала психологічна підтримка дітей та дорослих, як місцевих мешканців так і переселенців [8].

Психологи звертають увагу, що не потрібно доводити свій стан до хронічного стресу, тому що тоді людина потрапляє в пастку дереалізації. У такій ситуації психіка людини справляється за умови, якщо хоч трохи закривати базові потреби. Нині варто мінімізувати симптоми, щоб реагувати по ситуацію здорово. У зв'язку з цим фахівці радять дотримуватися наступних порад:

1. Забезпечити базові потреби: сон, їжа і відпочинок. Людині треба нормально висипатися, харчуватися і відпочивати. Навіть, якщо ви перебуваєте в укритті, намагайтеся дотримуватися певного розпорядку дня.

2. Діяти. Не можна зупинятися. Набагато легше пережити стресові ситуації, коли зайнятий роботою, хобі, господарством. Треба щось робити корисне для інших або для себе. Байдужість та бездіяльність призводять до збільшення стресу.

3. Допомогати. Підтримувати рідних та тих, хто поруч. Коли ти розумієш, що робиш корисну справу, стаєш більш впевненим у власних силах. Погляньте на волонтерів та тих, хто об'єднується для допомоги іншим.

4. Не мовчати. Не тримайте свої емоції. Але є нюанс. Не можна дозволяти негативним емоціям управляти вами. Якщо хочеться плакати, то плачте. Але не цілий день, а виділіть собі, наприклад, півгодини. А потім «перемикайтеся» на корисні справи.

5. Мінімізувати кількість новин. Не треба дивитися 24/7 всі марафони, читати весь день телеграм-канали та новини у фейсбуку. Тут має діяти правило: на одну негативну новину має бути три позитивні. Не можна втрачати силу духу і відчуття оптимізму.

У будь-якій стресовій ситуації візит до психолога, то є важливим кроком до подолання проблеми. Загалом у фахівців, які працюють з травмами та ПТСР, потрібно пройти 8–10 сесій для подолання розладу. Ліки та підхід підбираються індивідуально з огляду на обставини, але дотримуючись протоколу. Дітям та підліткам не рекомендують медикаментозне лікування ПТСР. Якщо ПТСР супроводжує депресія, то слід лікувати спершу її.

У ситуації зі стресом у дитини необхідно враховувати важливу обставину, що дитина вибудовує свої реакції відповідно до реакцій дорослого. Якщо дорослий у напрузі, відчуває стрес, то і діти будуть хвилюватися та нервувати. Тут постає ще інша проблема: батьки, намагаючись убезпечити дитину, не пояснюють події, замовчують або вигадують інформацію щодо свого стану чи поведінки. У сукупності це велике навантаження для дитини. «Тоді діти створюють свої світи, своє розуміння події, відчувають провину та відповідальність за стан батьків, і це може нашкодити їм. Натомість, якщо поруч є дорослий, який турбується про себе, опановує власний стрес і потім пояснює, підтримує, допомагає дитині опрацьовувати стрес, то дитина може впоратися і почуватися добре у несприятливих обставинах. Якщо в родині є ресурс, то і в дитини він є», – підкреслила О. Залеська, дитячий психотерапевт.

«Діти швидко відновлюються за умови підтримки з боку дорослих. Але для деяких це важко зробити. По-перше, це може бути пов'язано з об'ємом травматичного досвіду: дитина втратила рідних, пережила стрілянину, бомбардування. По-друге, це пов'язано з попереднім досвідом стосунків у сім'ї, якістю підтримки, розвитку навичок стійкості та фізіологічних особливостей реакції на стрес. Такі діти будуть більш вразливі, а їх реакції

більш інтенсивні та довготривалі. Тоді ми можемо говорити про ПТСР», – зазначила психотерапевт.

На сьогодні існує багато платформ і чат-ботів, за допомогою яких можна звернутися за безкоштовною психологічною допомогою. Наприклад, «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>). Такі платформи дають можливість психологам мобілізувати їхні знання і надавати допомогу на волонтерських засадах. Для людей такі платформи є більш доступними. Деякі із таких платформ працюють цілодобово.

Деякі групи психологів долучилися до розробки методичних рекомендацій щодо поведінки в стресових ситуаціях. Так, група Помпиду разом із провідними європейськими експертами з психотравматичних розладів розробила Рекомендації щодо роботи з людьми під час кризи та після важких життєвих подій. Рекомендації були розроблені на запит Міністерства внутрішніх справ України й у контексті травматичних ситуацій, які переживають українці через триваючі військові дії Росії в Україні [9].

Таким чином, на момент воєнних дій українцям слід приділяти увагу психічному здоров'ю, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про стресовий розлад чи ПТСР у вас самих, ваших дітей або близьких, необхідно негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій.

#### Література:

1. Олег Покальчук: «Росіяни 20 років поклонялися вурдалаку і самі стали такими ж». URL: <https://zahid.espresso.tv/oleg-pokalchuk-rosiyani-20-rokiv-poklonyalisya-vurdalaku-i-sami-stali-takimi-zh>.
2. Психотерапевт Андрій Старовойтов: про кризи, війну в Україні та збереження самого себе. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/04/01/psyhoterapevt-andrij-starovojtov-pro-kryzy-vijnu-v-ukrayini-ta-zberezhennya-samogo-sebe/>.
3. «До 20 % людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР»: психотерапевт Суббота. URL: <https://suspilne.media/215644-do-20-ludej-aki-bacili-bojovi-dii-vibuhi-ci-smert-mozut-otrimati-ptsr-psihoterapevt-subbota/>.
4. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. URL: <https://cutt.ly/rDzW1rp>.
5. Після шокуючих подій. Що таке посттравматичний стресовий розлад, коли і як він проявляється та хто допоможе. URL: <https://life.nv.ua/ukr/lifestyle/ptsr-shcho-ce-take-simptomi-yak-viyavlyayetsya-shcho-robiti-i-de-shukati-dopomogu-50225366.html>.
6. Фантомні сирени: поради психологів, як впоратися зі звуком, якого немає. URL: [https://ye.ua/zdorovya/58191\\_Fantomni\\_sireni\\_poradi\\_psihologiv\\_yak\\_vporati\\_sya\\_zi\\_zvukom\\_yakogo\\_nemaye.html](https://ye.ua/zdorovya/58191_Fantomni_sireni_poradi_psihologiv_yak_vporati_sya_zi_zvukom_yakogo_nemaye.html).

7. «Діти швидко відновлюються за умови підтримки з боку дорослих»: як проходить дитячий ПТСР. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/dity-travma-viyna/31777776.html>.

8. Психологія воєнного стану: як у Фонтанській громаді допомагають переселенцям та місцевим долати стрес. URL: <https://decentralization.gov.ua/news/14759>.

9. Перша психологічна допомога для українців. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people>.



## 2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресами

6.06.2022

**Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни: роз'яснення психологів**

<https://sobor.com.ua/news/ptsr>

Команда МОН продовжує підтримувати ініціативи педагогів і психологів щодо створення рекомендацій для збереження психічного здоров'я українців

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це розлад психічного здоров'я, що розвивається після пережитої або побаченої травматичної події. Такою подією може стати бій, побачена загибель людини, ракетний обстріл, сексуальне насильство тощо. Проте безпечні для життя події, як-от раптова смерть близької людини, також можуть стати причиною посттравматичного стресу.

Сьогодні психологи Telegram-каналу «Подбай про себе» розповідають про посттравматичний стресовий розлад і групи ризику, пише mon.gov.ua.

Під час травмуючої події або після неї людина відчуває страх, що викликає реакцію боротьби або втечі, у такий спосіб організм захищається. Наше тіло реагує вивільненням гормонів і підвищенням пильності, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і дихання.

Більшість людей із ПТСР відчувають стрес і страх після пережитого, інколи симптоми можуть виникати згодом, приходити і зникати.

Хто знаходиться в групі ризику?

ПТСР може виникнути в будь-якому віці, проте існують певні фактори, що свідчать про схильність до розладу. До них належать:

- стать (жінки більш схильні до розвитку ПТСР);
- травми в дитинстві;
- відчуття безпорадності або надзвичайного страху;
- довготривале переживання травматичної події;
- відсутність підтримки після пережитого;
- надмірний стрес після попередньої травмуючої події;
- наявність у анамнезі психічного захворювання;
- вживання психоактивних речовин.

\*\*\*

21.06.2022

**Допомога тим, чий рідні не повернулися з війни**  
**[https://censor.net/ru/blogs/3349244/dopomoga\\_tym\\_chyyi\\_ridni\\_ne\\_po\\_vernulysya\\_z\\_viyiny](https://censor.net/ru/blogs/3349244/dopomoga_tym_chyyi_ridni_ne_po_vernulysya_z_viyiny)**

*Анна Міщенко, експерт Українського інституту майбутнього, радник міністра внутрішніх справ України*

Для людей, що пройшли війну, з її болем, кров'ю та смертями, війна не закінчується, коли вони потрапляють на мирну територію. Посттравматичний синдром – це дуже серйозно, що підтверджують такі країни як Ізраїль, США, де не з чуток знають, що таке війна. У цих країнах десятки, якщо не сотні організацій, громадських та державних, які працюють з ветеранами і з тими, хто повертається з війни. Та допомога потрібна не лише військовим, а й їхнім сім'ям. І вже сьогодні потрібно розробляти і запроваджувати комплексні програми щодо компенсації шкоди для родин військових і їхньої психологічної підтримки.

Ми вимушено знаходимось на порозі повної трансформації соціальної структури нашого суспільства, а значить і соціальної політики держави в цілому. Наразі достовірно невідомо скільки саме дружин, дітей та інших родичів наших військових потребують нових комплексних рішень та програм допомоги. Невідомо скільки саме наших захисників отримують фізичні ушкодження, та достеменно відомо що психологічні травми отримає кожен і що це матиме довготривалі наслідки.

Передивляючись десятки героїчних відео наших хлопців та хроніки авіаударів з кількістю загиблих, я згадала що в дитинстві у моїх найближчих подруг були батьки, які повернулися з Афганістану. Добре пам'ятаю ці сім'ї, до яких суспільству не було діла, вони отримували пільги, та й на тому все. Агресія, алкоголь, ПТСР, нереалізованість та безпросвітна глухота оточуючих. Держава щось робила, але створювалось відчуття, що все це тільки заради того, щоб відкупитись. Коли грошова компенсація стає єдиним заходом для відновлення справедливості у відсутності будь-яких зусиль щодо проведення радикальних інституціональних реформ.

І саме для того, щоб наші захисники та їхні родини ніколи не опинилися в тому безпросвітному глухому полоні своїх відчуттів, я пропоную вже зараз подивитися на дуже велику вразливу та травмовану категорію наших співвітчизників – родини військових, які загинули, потрапили в полон чи зникли безвісти.

В нашій державі є багато громадських та державних ініціатив, направлених на вирішення питань громадян, які стали жертвами цієї війни, та я пропоную більш комплексний єдиний підхід.

Отже, що, на мій погляд, потрібно робити. Перше – це створити єдиний, достовірний канал інформування населення щодо прав громадян і «гарячу лінію» (з пошуку полонених, повернення тіл, формування списків зниклих безвісти).

Друге – процедури широкої участі кожного члена родини в формуванні програм компенсації. Об'єднання профільних громадських організацій,

роз'яснювальна робота щодо базових процедур пошуку, отримання документів, юридичних та соціальних послуг.

Третє – соціальні послуги для відокремленої категорії, в тому числі ринок праці як соціальне підприємництво. Нині чимало представників бізнесу допомагають військовим, то чому б їм не підтримати їхні родини, надавши змогу працювати і заробляти гроші.

Четверте – це медична допомога (психологічна, реабілітаційна, протезування, тощо).

П'яте - культурний та меморіальний аспекти програми (пам'ятні дати, зміна назв значущих місць, спеціалізовані заходи та культурний контент).

І шосте – це юридичні та фінансові питання з простим та справедливим доступом для отримання послуги.

Програма має включати в себе заходи як матеріальної та і символічної компенсації. Головне вони повинні бути орієнтовані на людей, а не на бюрократію. При правильному підході нам вдасться уникнути слабого інституціонального потенціалу, а навпаки створить посилення та плацдарм справедливої довіри між державними структурами та людьми.

Ми повинні діяти вже зараз, не очікуючи закінчення війни, адже бездіяльності немає виправдання!

\*\*\*

**20.06.2022**

**Реабілітація дітей внаслідок війни: в Україні діють 370 профільних закладів – НСЗУ**

<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/reabilitatsija-ditej-vnaslidok-vijni-v-ukrajini-dijut-370-profilnikh-zakladiv-nszu-.html>

Послуги з реабілітації є безоплатними, медики розповіли, які документи бажано мати при собі.

Цьогоріч з НСЗУ щодо надання послуг з реабілітації уклали договір 370 закладів охорони здоров'я

В Україні поступово збільшується перелік медзакладів, які розширюють профіль і переходять до надання допомоги постраждалим внаслідок війни. Зокрема Український медичний центр реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи, який відкрив напрямок консультацій для батьків та дітей з ПТСР.

Нині посттравматичний стресовий розлад торкається сотень людей щоденно. Послуги з реабілітації є безоплатними, зважаючи на те, що входять у Програму медичних гарантій, вартість надання медичної допомоги оплачує Національна служба здоров'я України.

Батькам треба мати при собі:

1. направлення від лікаря, дитячого невролога

2. виписку з медичної картки дитини
3. копії всіх попередніх обстежень
4. виписку з пологового будинку

На сьогодні в ПМГ діють три реабілітаційні пакети:

Реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням опорно-рухового апарату.

Реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням нервової системи.

Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, упродовж перших трьох років життя.

Цьогоріч з НСЗУ щодо надання послуг з реабілітації уклали договір 370 закладів охорони здоров'я.

\*\*\*

**2.06.2022**

**У дитини ПТСР чи гострий стресовий розлад? Як розпізнати і допомогти**

<https://osvitoria.media/opinions/u-dytyny-ptsr-chy-gostryj-stresovyj-rozlad-yak-rozpiznaty-i-dopomogty/>

Зараз часто можна почути: «Ця дитина надивилася жахів війни, напевно, у неї ПТСР». Та насправді цей системний розлад зустрічається далеко не у всіх дорослих і дітей, чия психіка пережила навіть сильні травмуючі події. Разом із Альоною Лук'янчук (експертка «СОС Дитячі Містечка», клінічна психологиня і психотерапевтка, спеціалістка по роботі з травмою) розберемося: які симптоми вказують на ПТСР, а які – на гострий та хронічний стресовий розлад? І дамо практичні поради, як діяти в кожному з випадків, щоб підтримати дитину.

*Що таке ПТСР і чи кожна травма призводить до розладу*

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – реакція психіки на пережиту травму й гострий стрес. Але не кожен травмуючий досвід і не в кожного призведе до появи ПТСР.

В Україні ПТСР часто згадують не до ладу, асоціюючи цей розлад із будь-якими травматичними подіями, які люди переживають під час війни. Насправді ж ПТСР як у дорослих, так і у дітей, проявляється тільки через деякий час після травми: у середньому через 2-6 місяців після події, що травмувала. Але не під час її і не одразу після. Варто врахувати і те, що ПТСР проявиться лише у 20-40% людей, і це залежатиме від глибини травматичних обставин.

Травмуючий досвід під час війни – усе, що пов'язано із загрозою людському життю. Це повітряні тривоги з прямою загрозою для життя, перебування в окупації, під обстрілами, ракетні удари, переховування в підвалах і бомбосховищах.

За три місяці повномасштабного вторгнення в Україну військ агресора величезна кількість українських дітей отримали травматичний досвід різного ступеня й конкретно зараз переживають гострий стресовий розлад (ГСР). Це первинна реакція на пережитий шок. Переважно це стосується дітей, які пережили ті чи інші жахи війни і були евакуйовані або хоча б перебувають в умовній безпеці.

Ті діти, які від початку війни і досі перебувають у гарячих точках та на тимчасово окупованих територіях (Луганська, Донецька, Херсонська, Миколаївська, Харківська області), переживають хронічний стресовий розлад. Їхні життя під загрозою щодня. Саме в цієї категорії дітей вже можуть поступово проявлятися ті чи інші ознаки ПТСР. Та це ще не сам розлад, на що вказує частинка слова «пост». Адже найяскравіше ПТСР заявляє про себе тоді, коли люди опиняються в безпеці і зникає пряма загроза життю. Прояви можуть з'явитись як через півроку, так і через 5 чи навіть 10 років (це характерно для дітей і підлітків). Але середній час появи ознак ПТСР у таких випадках – від 6 до 15 місяців після отриманої травми. Для порівняння, статистика свідчить: після аварії ПТСР проявляється в середньому через 6 місяців, після сексуального насильства – через 6-12 місяців, після серйозної фізичної травми – теж десь за рік.

*Збоїть весь організм? Є сенс замислитись про ПТСР*

Дитячий ПТСР – хронічна форма проявів гострого і хронічного стресового розладу, які заважають дитині розвиватися психологічно і фізично, регулювати емоції, комунікувати з однолітками. Це дизрегуляція організму на всіх рівнях. Тож не «нагороджуйте» дитину діагнозом ПТСР, якщо вона погано спить, стала гірше їсти чи відмовляється навчатись. Усе це – прояви гострого стресового розладу, на відміну від ПТСР, який є комплексним розладом. Хочу окремо навести симптоматику ГСР і ПТСР, щоб ви навчилися їх розрізняти.

Ось основні симптоми дитячого ПТСР:

- дитина відчуває сильну тривогу й страх, закривається в собі;
- різноманітні фобії (наприклад, дитина може боятись голосних звуків, чоловічих облич із бородою);
- когнітивна «загальмованість»;
- дитина тривалий час демонструє розгубленість і проблеми з пам'яттю, погано концентрується;

ви бачите, що дитина перебуває в нервовій напрузі, і це проявляється на рівні фізіології – нервові тики, біль у кінцівках, часті головні болі, розлади кишківника, енурез;

спалахи гніву, агресивна поведінка;

відмова від їжі чи надмірна фіксація на ній;

нічні жахіття чи дуже тривожні сни;

дитина тижнями малює одні й ті самі страхітливі сюжети.

**Важливо!**

ПТСР можна розпізнати за тим, що паралельно дають збій різні системи організму. Тож якщо зі списку набирається два, три та більше симптомів – є сенс говорити про посттравму. Але з великою обережністю, адже симптоми – це все ще не діагноз.

Травматичний досвід так чи інакше зачепить більшість дітей під час війни. Вони стикнулись не лише з небезпекою фізичного існування, а й із розривом прив'язаності, різкою зміною стилю життя, і все це на фоні неможливості емоційної регуляції від батьків. Адже часто дорослі в умовах сильної напруженості не в змозі взяти на себе ще й тягар емоційного відрегулювання своєї дитини. І саме в цьому випадку дитина не може «обробити» отриманий травматичний досвід чи якось собі пояснити й асимілювати – психіка для цього ще недостатньо розвинена. Натомість реакцією дитини стане замикання. Це вже корінчик, з якого можуть вирости паростки посттравми. Якщо такій дитині батьки (чи інші значущі дорослі) не нададуть вчасну емоційну підтримку, тоді дійсно можливий розвиток ПТСР.

І навпаки, якщо дитина пережила травму, але її вчасно компенсували піклуванням, теплом і любов'ю батьки чи близькі, ПТСР, імовірно, не розвинеться. Хоча досвід травми залишиться.

*У якій категорії українських дітей можуть спостерігатися симптоми ПТСР?*

Через три місяці від початку війни ті чи інші симптоми ПТСР можуть відчувати на собі діти, які пережили жахливі події в Бучі, Ірпені, Маріуполі та інших гарячих точках. Також це стосується дітей, які зазнали важких тілесних ушкоджень – втратили кінцівки, наприклад. Які симптоми не можна пропускати: фобії, нічні жахіття, значні порушення сну, постійне відчуття тривоги, відсутність сенсу життя (стосується підлітків), нав'язливі флешбеки про пережиті жахи, гострі реакції на звуки чи речі, що нагадали про травматичну ситуацію. У дітей старшого шкільного віку можуть статись епізоди самопошкодження як ознака агресії, що направлена не на когось, а на самого себе.

### *Що робити батькам, якщо в дитини/підлітка є симптоми ПТСР*

Звернутись за професійною допомогою до психотерапевтів і психологів, неврологів або дитячих психіатрів.

Бути максимально концентрованим на дитині, терплячим до її нетипових проявів і дизрегуляції.

Дати дитині проявити свою значущість: узяти участь у волонтерському проєкті, допомогти створити власний невеликий волонтерський проєкт.

Не тиснути на дитину, натомість надавати максимальну емоційну підтримку. Якщо є така необхідність – скажіть дитині: «Нічого страшного не трапиться, якщо ти цього річ не перейдеш до наступного класу/не закінчиш школу/не складеш ЗНО, а зробиш це наступного року». У першу чергу ви маєте подбати про психічне здоров'я сина чи доньки.

Всіляко заохочуйте фізичну активність вашої дитини. Адреналін і кортизол покидають організм саме через тіло, натомість поповнюються запаси дофаміну.

Спілкування з однолітками налагоджуйте маленькими кроками. Щодня збільшуйте віконце на комунікацію. Якщо дитина не хоче і їй погано – не змушуйте.

Обмежте доступ до певних новинних ресурсів. Нашому мозку все одно, чи ми пережили подію, чи побачили її в новинах і уявили. І в першому, і в другому випадку для нього це травма. Адже ми записуємо в пам'ять всю інформацію образами. Саме тому побачене вноситься в «щоденник пам'яті» як те, що так чи інакше з нами відбулося. Це називається «травма свідка».

#### *Чекліст симптомів гострого стресового розладу (ГСР):*

загальний регрес у розвитку дитини/підлітка. Наприклад, відсутність інтересу до шкільних занять, замкненість;

брак інтересу до комунікації з однолітками;

зниження уваги;

лабільна емоційна сфера (стрибки настрою);

Надмірна прив'язаність до батьків – дитина буквально «висить» на вас (ідеться про дошкільнят);

дитина вигадує і спілкується з уявними друзями-захисниками.

Усі перелічені пункти – норма, якщо дитина вже в безпеці, але переживає гострий стресовий розлад. Адже такі прояви – це адаптаційний механізм психіки для прийняття нових обставин і пережитого ненормального досвіду.

*Як дорослим підтримати дитину/підлітка з гострим стресовим розладом?*

Потрібна ваша фізична присутність у просторі дитини. Обіймайте її. Якщо хоче на ручки – обов’язково задовольніть цю потребу. Навіть якщо дитина постійно намагається брати вас за руку, бути поряд – не відсторонюйтесь і наберіться терпіння. Я з власного досвіду знаю, як це непросто, коли малеча висить на тобi, як мавпеня, з ранку до вечора.

Розмовляйте з донькою чи сином. Діалог – наше все. Доступною і простою мовою відповідайте на всі запитання, що хвилюють. Розповідайте про те, що відбувається, але без лячних подробиць. «Ми переїхали, тому що зараз у нашому домі й місті жити небезпечно. У світі таке трапляється, на жаль. І зараз це трапилося з нами. Хоча ми віримо в те, що повернемося, і дуже сподіваємось». Нам іноді здається, що дитина не витримає реальності. І ми її не проговорюємо. Але це ще тривожніше для дитини, ніж правда.

Не переносьте на дитину свої тривоги й страхи. Саме ви – дорослий, який несе відповідальність за все, що відбувається, а дитина має відчувати поряд із вами безпеку. Я протестую проти фраз на кшталт «Тепер ми залишились із тобою вдвох», «Тепер ти моя опора і надія», «Буду тепер жити задля тебе». Бабусі можуть казати онукам: «Синочку, ти тепер єдиний чоловік у сім’ї. Допмагай мамі, вона має на тебе опиратися». Будь ласка, запам’ятайте: це – неправильно. У такі моменти дитина плутає ролі й бере на себе надто велику ношу. Іноді непосильну, адже її мозок ще не сформований до кінця і їй ще бракує ресурсів для емоційної регуляції та стратегічного бачення світу. Тож якщо дитина чутиме такі фрази, може ще більше тривожитись.

Не тисніть на дитину з навчанням, хорошою поведінкою. Не вживайте фраз на кшталт «Зберись!», «Та скільки можна!», «Ти чому став нестерпний(а), плаксивий, неслухняний?!». Дайте більше часу і підтримуйте чадо.

Стабілізація життя дитини відбуватиметься й завдяки ритуалізації. Створіть і забезпечте дотримання дитиною чіткого розкладу, поверніть в її життя звичні рутини. «Що б не трапилось, зранку ми...»

Читайте дитині казки, прослідкуйте, щоб у неї була можливість регулярно гратись у пісочниці, щось ліпити, буцати м’ячик, гратися з ляльками. Такі суто дитячі заняття потрібні, навіть коли ви перебуваєте у сховищі чи підвалі. Адже дитина має продовжувати досліджувати світ незалежно від віку.

У дитячі групи віддавайте не одразу, а лише коли мине перший етап адаптації. Наприклад, свого сина я зараз не віддаю в дитячий садок в іншій країні саме через те, що він постійно вимагає моєї присутності поряд і не хоче випускати з поля зору. Ми переїжджали, дитина не бачить тата і



бабусю, які проводили з нею багато часу. Сталося забагато змін. Посилювати тривожність дитини не потрібно, і я чекаю, поки син заспокоїться.

Щодо хронічного стресового розладу – він небезпечний тим, що відрегулювати його не можна. Стрес-фактор діє постійно, а травматичні ситуації повторюються.

*Що робити, коли у вас немає змоги виїхати в безпечне місце з дитиною?*

Говоріть дитині: «Я з тобою, я тут, я завжди тобі допоможу і підтримаю».

Відновіть за допомогою рутин «ілюзію стабільного життя». Структуруйте день за допомогою розкладу, притримуйтеся його чітко. Мають бути різні звичні заняття для дитини.

Якщо бачите будь-який натяк на емоційний дисбаланс дитини – говоріть з нею про це, відрегулюйте емоції. «Так, я бачу, що ти злишся. Ти маєш на це повне право. Хочеш погамселити подушку кулачками? Чи влаштуємо бій на подушках?» Або ще: «Ти хочеш плакати? Давай посидимо поряд, посумуємо. Це нормально, і я буду поряд».

Ніколи не блокуйте переживання дитини. Їй страшно? Треба проживати це: «Ходи до мене, давай надійно сховаємось. Як гадаєш, яке місце підійде для нашої секретної схованки? Де нас ніхто-ніхто не дістане, навіть той страшний монстр, про якого ти говориш?» До слова, місце може бути й вигадане – намалюйте його. Або цілком реальне.

Запропонуйте дитині разом з вами зробити талісман: «Ця річ буде завжди тебе охороняти, вона має особливу силу». Магічні предмети теж добре допомагають регулювати й проживати страхи дитини.

*Українці мають пройти шлях посттравматичного зростання*

Коли діти мусять переживати війну і стають «дітьми війни» – це жахливо. Війна – не місце для дітей. Але є ще одна важлива річ, про яку рідко говорять, коли йдеться про ПТСР: це поняття називають «посттравматичне зростання».

Війна «перемелює», руйнує, травмує людей. Травма – питання виживання. Людина має відповісти на неї реакціями мозку, тіла, емоцій. І якщо фонові підтримки від родини, друзів, країни, психологів, соціальних працівників достатньо і ми не вмираємо й не ламаємось, а виживаємо та навіть знаходимо нові сенси – цей досвід записується у свідомість. Тоді зненацька ми усвідомлюємо, що змогли опанувати безсилля і вийти з травми з новими навичками. І саме тоді приходить розуміння, що ми сильніші,

розумніші і більш розвинені, аніж були до травми. І саме це зараз переживає наша Україна.

Ми отримуємо розуміння, що значно сильніші й сміливіші, ніж уявляли про себе. Усі ми: ЗСУ, волонтери, психологи, вчителі, батьки, діти. Я щиро вірю, що кожна дитина за достатньої кількості підтримки зможе опанувати травматичний досвід і вийти з нього з новими скілами й можливостями.

\*\*\*

**15.06.2022**

**Як допомогти українським дітям подолати психологічну травму?**

<https://life.pravda.com.ua/columns/2022/06/15/249112/>

*Сергій Лукашов*

*національний директор МБО "БФ "СОС Дитячі Містечка Україна"*

Сьогодні суспільству потрібно актуалізувати потребу психологічного захисту травмованих дітей. Адже чи не щодня внаслідок дій агресора діти отримують фізичні та психологічні травми, піддаються насильству, втрачають свої життя та найближчих їм людей.

Мені одразу згадується історія однієї дівчинки з Херсонської області. Її сім'я намагалася втекти від війни, але на блокпості окупанти жорстоко розстріляли батьків просто на очах у малечі. Тепер дівчинка у відносній безпеці й живе з бабусею. Але в її голові ще довго прокручуватимуться події того трагічного дня і, якщо вчасно не надати їй психологічну допомогу, то дитина надовго застрягне в цьому стресі.

Саме про посттравматичний стресовий розлад, його наслідки для майбутнього країни та нагальну потребу в психологічній допомозі українським дітям я писатиму в цій колонці.

Захищати потрібно вже зараз – і не тільки фізично, але й психологічно!

Існує так звана теорія травми, в основі якої лежать 3 етапи сприйняття травми дитиною. На першому етапі внаслідок певних життєвих обставин дитина психологічно травмується. Якщо на цьому кроці надати грамотну допомогу, то гнучка за своєю природою психіка в більшості випадків впорається із навантаженням та відновиться.

Якщо ж не надати психологічну підтримку на цьому етапі, то травма переросте в ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). У цьому випадку до дитини постійно, як флешбеки, повертатимуться нав'язливі спогади з минулого. Вона переживатиме тривожно-фобічні стани, буде в постійному відчутті тривоги та напруги, матиме проблеми зі сном і пам'яттю. Тому тут дитині потрібна постійна робота досвідчених фахівців, які зможуть

пропрацювати всі приховані тригери та не допустять переростання ПТСР у наступну стадію – травматичний розлад особистості.

На цьому етапі первинна психологічна травма стає частиною характеру дитини, а тому виправити ситуацію вже вкрай складно. Здебільшого людина з травматичним розладом особистості до кінця життя страждає і мучить тих, хто знаходиться поруч.

Наразі наші українські діти знаходяться на першому або другому етапах сприйняття травми. А тому ми – громади, суспільство, благодійні організації – повинні актуалізувати необхідність психологічної допомоги дітям. Адже чим раніше ми їм допоможемо, тим більшим є шанс, що діти відновляться. Проте навіть пізня допомога краще ніж її відсутність. Особливо коли ми говоримо про закінчення війни та потребу відбудови сильної та прогресивної України. Адже травмовані діти, на жаль, не зможуть ефективно долучатися до розбудови успішної країни.

*Як ми можемо допомогти українським дітям подолати психологічну травму?*

Спершу варто приділити увагу короткостроковій допомозі, тобто негайній підтримці для подолання перших наслідків травми. Наприклад, в організації СОС Дитячі Містечка – це мобільні бригади психологів, які працюють на території Західної України, телефонні лінії, психологи та соціальні працівники, які завжди готові поділитися досвідом, вислухати та розрадити.

З моменту переселення на безпечну територію настає час подумати про довготривалу допомогу – психологічну, соціальну, матеріальну тощо. Головна мета на цьому етапі – попри всю небезпеку – створити нову нормальність. Інакше в майбутньому ми матимемо ціле суспільство з травматичним розладом особистості.

Розглянемо це на прикладі внутрішньо переміщених сімей (ВПО). Екстрений вплив у цьому випадку – це поселення людей у колективних центрах типу модульних містечок чи шкіл. У короткостроковій перспективі негативних наслідків не буде. Проте у довгостроковій усе міняється. Люди з однаковими травмами, які тривалий час живуть разом, почнуть тягнути один одного на дно. До того ж є великий ризик у натовпі втратити особистість, самостійність та демотивуватися. Тому в довгостроковій перспективі колективне поселення – це глухий кут, з якого треба якомога швидше вибиратися.

Звичайно, краще розселяти внутрішньо переміщені сім'ї по громадах, де живуть звичайні жителі. Для того, аби краще адаптуватися їм до нового життя та нових сусідів, потрібен посередник, так званий кейс-менеджер або

дільничний соціальний працівник. Наприклад, ідея організації СОС Дитячі Містечка полягає саме в інтеграції сімей та дітей ВПО в суспільство завдяки роботі наших соціальних центрів. Тому ми активно наймаємо нових працівників-психологів, щоб кожна дитина та її батьки отримали необхідну підтримку.

*Як бути з дітьми, які виїхали за кордон та планують повернутися?*

Звичайно, усі ми хочемо, щоб діти, які виїхали за кордон, повернулися додому. Тому вже зараз нам потрібно всіляко підтримувати з ними контакт, аби згодом їм було легше адаптуватися до нової реальності. Благо в час діджиталізації це зробити просто. СОС Дитячі Містечка евакуювали більшість наших бенефіціарів на територію сусідніх країн, однак сім'ї перебувають в постійному контакті з працівниками команди як на локаціях СОС, так і в телефонному та відеорежимі.

Також ми повинні подбати про системи психологічно-соціальної допомоги та забезпечення економічної самостійності для сімей, які зараз за кордоном.

*Психологічний захист для найвразливіших*

Якщо про психологічну підтримку звичайних дітей подбають їхні батьки чи родичі, то хто ж займатиметься допомогою для найвразливіших – дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування?!

Не варто перекладати цей обов'язок на плечі держави, у неї зараз в пріоритеті боротьба за українську свободу та наші життя. Благодійні чи громадські організації самостійно також не можуть захистити усіх. Тому кожен українець має долучитися до допомоги сиротам.

Як відомо, найкращий захист для вразливих дітей – це сім'я! Звичайно, я розумію, що далеко не всі мають ресурси, щоб прийняти дитину у свою родину. Рішення про усиновлення має бути обдуманим і свідомим. Та кожен може стати частиною глобальної інформаційної кампанії "Дитині потрібна родина!", яку в травні цього року спільно з СОС Дитячі Містечка запустила Громадська спілка "Українська мережа за права дитини".

Ідея кампанії – збільшити рівень обізнаності населення про діяльність інтегрованих соціальних служб, процес усиновлення та альтернативні форми виховання. Тож навіть один ваш пост про пошук прийомної сім'ї, одна розмова з друзями на тему усиновлення чи один візит до дитячого будинку – можуть стати порятунком для маленької дитини.

*Європейський досвід захисту дітей*

За час війни працівники СОС Дитячі Містечка та я особисто мали нагоду поспостерігати за роботою європейської системи захисту дітей.

Звичайно, і в них є свої недоліки. Але що нас вразило – то це їхнє розуміння потреби психологічної підтримки та скоординованість дій.

Вони знають, до кого і коли варто звертатися, і одного разу для допомоги українцям, в яких мали забрати дитину, вийшли саме на нас. Було б добре, якби і наші органи, які займаються захистом дітей, розуміли, що благодійні організації для них є партнерами та всі повинні діяти спільно.

Загалом допомогти захистити травмованих дітей сьогодні може кожен без винятку українець! Не варто перекладати всю відповідальність на державу, адже головна її місія зараз – боротися за нашу незалежність.

Благодійні організації та громади можуть допомогти із розміщенням та наданням психологічної, соціальної та матеріальної допомоги дітям та їхнім сім'ям. І кожен із нас може розказати про проблему знайомим, опублікувати важливу інформацію у своїх соцмережах, аби весь світ почув про проблему.

\*\*\*

**19.06.2022**

**Посттравматичний стресовий розлад у дитини: корисні поради, як допомогти**

**[https://healthy.24tv.ua/posttravmatichniy-stresoviy-rozlad-ditini-korisni-poradi-yak\\_n2040266](https://healthy.24tv.ua/posttravmatichniy-stresoviy-rozlad-ditini-korisni-poradi-yak_n2040266)**

На жаль, війна принесла з собою жахіття, з якими стикаються як дорослі, так і діти. Тож у МОЗ дали поради, які допоможуть допомогти дітям впоратись з ПТСР.

Останнім часом ПТСР почали усе частіше спостерігати серед українців. І мовиться як про старше покоління, так і про зовсім менших. І останнім надзвичайно важливо допомогти розібратись з цим станом і збалансувати свій стан.

Що таке ПТСР? Це посттравматичний стресовий синдром. Мовиться про порушення психічного стану, яке може виникнути внаслідок травматичної події, пережитої людиною. Зауважимо, що її симптоми проявляються не відразу. Часом вони проявляються за три – шість місяців.

На жаль, саме відтермінована симптоматика не дозволяє батькам вчасно відреагувати на стан дитини. Часом, ПТСР плутають з погіршенням характеру, перехідним періодом тощо.

*Які можуть бути прояви ПТСР*

Слід розуміти, що для кожної вікової категорії характерні свої ознаки. Спробуймо розібратись коротко.

*Дошкільнята.* У них можна спостерігати страх, проблеми зі сном, безпричинний плач, відмову від звичної їжі, спалахи гніву, замкненість. Крім того, дитина може повернутись до поведінки, притаманної молодшим.

*Молодший шкільний вік.* Учням молодших класів притаманні при ПТСР безсоння, байдужість до навчання або захоплення, страх перед тим, що буде

далі, невпевненість у собі, замкнутість, головний біль. Спостерігаються також проблеми з концентрацією, а також пам'яттю.

*Підлітки.* Тут уже можуть спостерігатись спалахи агресії, бунт, головні або інші види болю. Крім того, може бути занижена самооцінка, безсоння, дратівливість, апатія, складнощі з концентрацією, депресія. Можливі прояви небезпечної поведінки, а також недовіри до всіх.

Якщо виявили ці або подібні ознаки, то ні в якому разі не:  
висміюйте реакцію дитини або критикуйте її;  
знецінюйте її почуття або переживання;  
повертайтеся постійно до подій, які травмували дитину, під час розмов;  
обіцяйте того, що ви або не зможете виконати, або не залежить безпосередньо від вас;

ігноруйте прохання, а також проблеми, про які вам розповідає дитина.

*Як допомогти дитині з ПТСР*

1. Моральна підтримка від дорослих. Необхідно розмовляти з дитиною. Поясніть їй, що ситуація, яка трапилась у її житті, тимчасова. І що ви спільно зможете подолати стрес і його наслідки. Підкреслюйте, що дитина зовсім не винна у тому, що сталось.

2. Зберігайте спокій і емоційну рівновагу. Пам'ятайте про те, що діти відмінно "зчитують" той емоційний стан, який ми зараз переживаємо. Тож вам важливо підтримувати його у стабільному стані, щоб у дитини не було зайвих причин для хвилювання або стресу.

3. Організуйте безпечний інформаційний простір. Надзвичайно важливо, щоб дитина не мала доступу до інформації або контенту, який може посилити травматизацію. Те ж стосується розмов. Слідкуйте за тим, що дитина може почути поруч з вами або за межами дому.

4. Облаштуйте звичний режим дня. Вам необхідно повернутись, наскільки це можливо, до звичного життя. Задовольняйте базові потреби: у сні, їжі, гігієні, прогулянках. Не забувайте про ігри, обійми та спілкування.

5. Турбуйтеся про фізичну активність. Слід також зробити усе можливе, щоб дитина була фізично активною. Для цього ходіть разом гуляти, а також не відмовляйтесь від ігор і занять спортом на вулиці. Загалом, хай вона робить все, що їй захочеться. Головне, щоб вона отримувала задоволення та була активною.

6. Дозволяйте висловлювати свої емоції. Якщо вона відчуває якісь емоції, то зовсім не обов'язково це приховувати. Ваша задача – розмовляти з дитиною, уважно її слухати, а також відповідати на питання, які вона ставить. Але не надто тисніть. Пам'ятайте про особисті кордони та поважайте їх.

7. Доручайте корисні справи. У залежності від віку ваша дитина може допомагати поратись по дому або ж робити щось цікаве. Можете просити підливати вазони, поки ви на роботі або ж мити посуд. Якщо ж дитина старша, то можете запропонувати їй долучитись до волонтерства. Головне, щоб вашій дитині було цікаво те, чим вона займається.

Якщо ж ви спостерігаєте зміни у поведінці, які можуть загрожувати життю або здоров'ю дитини, то неодмінно зверніться до фахівця. Мовиться про психолога або хоча б до сімейного лікаря.

\*\*\*

**14.06.2022**

**Тривалий стрес під час війни: у чому небезпека та які є ознаки психічного розладу. Пояснює психолог**

<https://suspilne.media/250158-trivalij-stres-pid-cas-vijni-u-comu-nebezpeka-ta-aki-e-oznaki-psihicnogo-rozladu-poasnue-psiholog/>

*Олександра Франко та Євген Павлюченко*

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема і посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни. Кризовий психолог, член Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії Олександр Столярчук в ефірі Радіо "Промінь" розповідає про небезпеки хронічного стресу і про те, як уберегти психіку в умовах воєнного часу.

*Стрес може бути хронічним?*

Стрес – це реакція організму на щось, що перевищує його можливості. Це реакція природна. Коли вона тимчасова, ми справляємося з подіями і далі продовжуємо спокійно жити. Але коли ми говоримо про воєнний стан, йде постійний вплив різноманітних факторів стресу на життя людей. Це може бути небезпечно, тому що наша психіка виснажується. Ми не можемо жити в постійному стресі, тому що перестаємо адекватно справлятися з життєвими викликами. Можна заробити психічні розлади широкого спектру – від депресії до більш серйозних захворювань.

*Постійне споживання негативних новин теж небезпечно для психіки?*

Це стрес від інформації. Одна з рекомендацій, які дають кризові психологи, – врегулювати сприйняття інформаційного потоку. Тобто, зменшити його. Тому що новини будуть завжди, ми можемо лише не занурюватися в них з головою.

*Чи є якісь неочевидні ознаки стресу? Як визначити ту межу, за якою можна говорити про психічний розлад?*

Це тонка межа, яку може визначити лише спеціаліст. Можна спостерігати певні зміни в поведінці людей через емоційні переживання – постійну тривогу чи страх за майбутнє. З'являється небажання щось робити, втрачається цікавість до життя. Людину починають мучити різноманітні думки, які можуть набути нав'язливої форми. Люди починають себе вести інакше з друзями, з колегами по роботі.

### *Чим послабити постійний стрес?*

Можна насправді рятуватися тим, що вам подобається. Для когось таким рятівним колом можуть бути солодоці, для когось – спорт або улюблена робота чи хобі, благодійність. Звичний короткотривалий стрес – це забіг-спринт на дистанцію. Перманентний стрес – це марафон. І для того, щоб його витримати, потрібно економити сили і мати певні ресурси.

### *Як їх накопичувати?*

Є чимало способів протидіяти стресу. Наприклад, є дієва модель подолання стресу, яка називається BASIC Ph – це аббревіатура за першими літерами шести пунктів методики, придуманої ізраїльським професором, директором Центру попередження стресів Мулі Лаада. У кожного з нас є свої можливості й канали подолання стресу. Розкажу коротко про ці 6 каналів.

Перша літера "B" – від "belief & values", тобто "віра і цінності". Це опора на віру – якщо ви людина релігійна, або на моральні цінності. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті.

"A" від "affect & emotion" – це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди закриваються і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати – поплачте, хочеться кричати – кричіть. Вивільняйте емоції, не накопичуйте їх в собі.

"S" – "social" – це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і колегами, проговорювання з ними проблем і переживань. Ми суспільні створіння і потребуємо певної підтримки з боку спільноти.

"I" – від "imagination" – це мрії та уява. Уявляємо майбутнє – яким воно складеться, коли все закінчиться. Я пропоную своїм клієнтам подумати про те, що перше вони будуть робити, коли закінчиться війна і ми отримаємо перемогу.

"C" – від "cognition & thought" – логіка та знання. Потрібно мати певний план – як діяти і на що опиратися. Щось уже робити за графіком або мати готовий графік на майбутнє – це дуже важливо.

І останнє – "Ph" – це фізична активність. Спорт, здорове харчування, нормальний сон. Це основні пункти. Якщо будете їх дотримуватися, матимете певну оборону від стресу.

### *Скільки ми можемо жити в стресі?*

Це індивідуально для кожного. Залежить від тих ресурсів, до яких людина має доступ і які накопичила. Насправді люди як біологічний вид існують вже 50 тисяч років. І еволюція запрограмувала нас на дуже великі



стреси. Головне – не хвилюватися надмірно, піклуватися про себе, і ми переможемо.

\*\*\*

**31.05.2022**

**«ПТСР – не тавро і не ярмо». Коли виникає посттравматичний стресовий розлад і як з ним впоратися – психолог Андрій Козінчук**

**<https://life.nv.ua/ukr/health/ptsr-ce-zahvoryuvannya-yake-piddayetsya-terapiji-yak-z-nim-vporatisya-poradi-viyskovogo-psihologa-50246550.html>**

*Автор: Павло Новіков*

Посттравматичний стресовий розлад – це клінічне захворювання, яке лікується, а не тавро чи ярмо, яке залишиться з українцями назавжди, переконаний військовий психолог, офіцер Збройних сил України Андрій Козінчук.

В ефірі Радіо НВ він пояснив, чому розлад став «страшилкою», хто його може виявити і як спілкуватися з тими, хто повернувся з війни агресивним.

Після шокуючих подій. Що таке посттравматичний стресовий розлад, коли і як він проявляється та хто допоможе

– Фахівці говорять, що 100% громадян України уражені війною тим чи іншим чином, але не всі 100% отримують ПТСР. Як зрозуміти, що йдеться про цей розлад?

– Ніяк ви це не зможете зробити. ПТСР – це така зручна страшилка. Що ви маєте знати про ПТСР: це клінічне захворювання і визначити його може тільки фахівець, тобто лікар-психіатр або психотерапевт, який має відповідний фах.

Не факт, що ПТСР буде у тих, хто пережив страшну психотравмуючу подію – смерть близьких, [перебування] під обстрілами, на окупованих територіях. Психіка – гнучка. Вона здебільшого «витягує» це все сама. Це не означає, що все легко мине, але не закінчиться ПТСРом.

Подумайте про назву – посттравматичний стресовий розлад, тобто [стан з'явиться] вже після того як усе закінчиться. Зараз говорити про ПТСР ще трошки зарано, та й лякати цим також не варто, бо він прекрасно піддається терапії, лікуванню за однієї умови – коли людина сама хоче про себе піклуватися, їй важливо не страждати, а вийти на якийсь новий рівень.

– Тож людям не варто займатися самолікуванням, а головне – самодіагностикою.

– Так, бо це дуже невдячна штука.

Чому він такий попсовий став? Тому що ПТСР – досить скрутна штука для американських вояків, адже вони воювали не в себе вдома. Близько у 20% [військових виявляють] ПТСР. У ізраїльських воїнів, які воюють у себе в країні, – від 4 до 5%. Усвідомте, що Ізраїль у себе вдома, то швидше за все, що у нас не буде такого великого [показника, як у американців].

Наші психологи та психотерапевти, асоціація, вже вісім років у цій війні – уже всі пройшли протоколи лікування, діагностики. Якщо ви відчуваєте, що вам щось не окей після того як ви щось пережили, ви не можете дуже довго (більше місяця) відновити рівень свого життя, комфорту (якщо ваші побутові умови вже нормальні), то алгоритм один – зверніться до фахівця, не займайтеся самолікуванням, бо ви такого собі можете понавидумувати, ще гірше себе заженете у травму, ніж вона була.

Навіть якщо фахівець поставить [діагноз] ПТСР, не означає, що це якесь тавро, ярмо. Це означає, що вам треба усвідомлювати, як проходити терапію. Можливо, треба буде походити на групову [терапію] і це може бути трохи дискомфортно.

– Поведінка людини, яка повертається з війни, часто може бути дискомфортною для оточуючих – більш агресивною та різкою. У таких ситуаціях починають говорити: «А, так він же воював, значить все – відбитий, у нього ПТСР». Чому в цьому є помилка і чи є якісь поради, як спілкуватися з військовими?

– Який має бути солдат на війні? Злим. Ласкавий воїн – це трошки непринятно на війні. Він має бути злим, агресивним, бо його задача – вбивати людей. Не людей, вибачте, росіян.

Потім ця людина повертається додому і суспільство хоче, аби він був добрим, гречним, чуйним. Це все буде, але не одразу, тому що його психіка знаходиться у стані воїна і не одразу перемикається.

Що робити? По-перше, не ліпіть із нього образ. У вас є якісь очікування, яким він має бути і дуже часто люди говорять: «Ой, ти не такий як я очікував». Це не його проблеми, Це ваші проблеми, бо ви очікували.

Друге: не заспокоюйте його, не розповідайте, яким він має бути. Звісно, до того часу, поки він не починає порушувати закон. Йому потрібна підтримка, навіть якщо він агресує. Ви ж чомусь із ним спілкуєтесь, значить маєте якийсь стосунок до нього, підтримайте його. Не його стан, а його: «Ти класний, я пишаюсь тобою, який ти крутий/а дядько/тітка, дуже круто, що я тебе знаю».

Ви можете запропонувати їжу, обійми ще щось, але в жодному разі не силуйте, бо це насилля. Покажіть йому свою підтримку, наскільки добре ви

до нього ставитесь. І навіть якщо він агресуватиме, повірте, з часом він із вдячністю до вас повернеться.

\*\*\*

**9.06.2022**

**Травма свідка. Що робити, коли жахлива новина не дає жити**

*Алла Антонова, психологиня благодійного фонду "Запорука", онкопсихологиня*

<https://life.pravda.com.ua/columns/2022/06/9/248999/>

"Травма свідка" – так психологи називають стан людини, яка довго і глибоко перебуває у стресі від події, в якій безпосередньо участі не брала, а почула про неї чи раптово дізналася зі стрічки новин або соцмереж і переживає її, як реальний учасник.

Наслідки від шоку при цьому можуть виявитися такими ж руйнівними, ризикуючи перетворитися в посттравматичний стресовий розлад з депресіями, панічними атаками, нічними кошмарами і навіть суїцидальними думками. Як впоратися з такою травмою? Чи можна це зробити самотужки? Які симптоми свідчать про те, що людину серйозно "зацепило"? Відповідаємо на це питання, спираючись на професійний та особистий досвід.

Зацепити за живе може будь-яка випадково почута або прочитана новина. Особливо зараз, під час війни, коли стрічка новин переповнена жахливими повідомленнями з подробицями та фотографіями.

Але одних людей швидко "відпускає" – вони рухаються далі. Інших же вражає настільки, що про нормальне життя не може бути й мови.

Які симптоми говорять про те, що з вами це сталося?

По-перше, відчуття сильної тривоги, яка не припиняється ні через тиждень, ні через два і навіть більше. Тобто людина прочитала новину, розхвилювалася і замість того, щоб потім заспокоїтися, ніби зависає в тривожному стані, який лише посилюється.

По-друге, неможливість сконцентруватися на буденних та звичних справах. Переслідує лише одна думка – про новину, яка збентежила. Людина не може уявити, як такий жах міг статися, або навпаки дуже добре в деталях уявляє це і усвідомлює, наскільки це боляче.

Від таких нав'язливих думок вона втрачає апетит, не може працювати, страждає від безсоння та нічних кошмарів. Тремтить всім тілом, може відчувати озноб, нудоту, не може дихати на повні груди.

Від такої травми не може бути застрахований ніхто. Навіть людина зі сталевими нервами, яка вважає, що ніби бачила все в своєму житті.

За родом своєї професії, зіштовхуючись із різними травмами, у тому числі такою важкою, як втрата близької людини, я була впевнена, що моя психіка готова до всього. Але, почувши про зґвалтованих чотирнадцятирічних дівчаток, зрозуміла, що помилялася.

Я довго не могла заспокоїтись. Не могла ні їсти, ні спати, ні працювати. Було важко думати про щось інше. В мене з'явилася умовна межа, відносно якої я починала міряти всі інші "болі", свої та чужі, тим самим ніби знецінюючи їх.

"Стоп!", – сказала собі. – Так не можна!". І почала самотужк витягувати себе з цієї емоційної пастки.

На те, щоб розібратися, чому саме ця конкретна новина стає настільки потужним тригером, що буквально перевертає життя людини, може піти багато часу. Деяким навіть життя не вистачає для цього. Адже причина може ховатися настільки глибоко, що докопатися до неї не завжди вдається навіть найдосвідченішому фахівцю.

Але хороша новина в тому, що для того, щоб позбавитися цієї "скалки" в голові, необов'язково так глибоко копати. Головне – не ігнорувати свій стан. Не відмахуватись, як від чогось незначного. Не засуджувати себе за надмірну "слабкість" і неособливо прислухатися до тих, хто вважає, що "треба просто взяти себе в руки, викинути погані думки з голови та намагатися жити далі".

Якби це було так просто, ми, психологи, не зіткнулися б із таким масовим сьогодні явищем, як "колективна травма свідка". Її ще почали називати "народною", оскільки 90% українців так чи інакше травмовані війною.

Психіатр та дослідник із Бостону Ван Дер Колк, якій присвятив вивченню посттравматичного стресу тридцять років свого життя, зазначає, що ПТСР зазвичай розвивається у 30% від усіх травмованих. Тобто більшість, зіткнувшись із подібною травмою, здатні допомогти собі самі.

Перше, з чого рекомендую почати, це... похвалити себе. Це дуже дієвий інструмент. На жаль, через стереотип, що хвалити себе нескромно, мовляв "нехай інші хвалять", ним не так часто користуються. Даремно. Іноді просто необхідно нагороджувати себе "пряником", щоб хоч трохи підживити свої душевні сили. Тим паче, якщо цього дійсно заслуговуєш.

"Якщо я здатний настільки сильно відчувати чужий біль, отже, я не черствий, я живий. Уміння співпереживати – це ж добре? Тож я – добра

людина". Приблизно так варто міркувати людині, готуючи собі підґрунтя для наступної "битви" – з почуттям провини.

Ох це вже почуття провини! "Батіг", якого ми для себе якраз не шкодуємо. І рідні, на жаль, іноді лише посилюють наші душевні страждання, втішаючи приблизно так: "Так, я все розумію. Теж читаю новини. Звісно, це жах, але ж там тебе не було. То навіщо так вбиватися?".

"Дійсно... Яке я маю право, перебуваючи в теплі та безпеці, сидіти і страждати?", – погоджуємось ми з оцінкою близьких людей. І... ще сильніше замикаємось у собі.

Проблема, зрозуміло, нікуди не зникає. Більше того, до всього цього додається ще одне почуття провини, потужніше: "Можливо, якщо б я там була, то змогла б запобігти трагедії?"

Ось саме в цьому – в усвідомленні того, що "моєї реальної провини в тому, що сталося, немає" криється ключ виходу із цієї травми. Питання тільки в тому, чи зможе людина знайти його сама. У будь-якому випадку, самотійно або з психологом, важливо усвідомити головне: "Я ніяк не міг/могла вплинути на те, що трапилося, тому не несу за це відповідальності".

Необхідно навчитися відокремлювати відчуття реальної провини від вигаданої. І тільки, якщо самому це не вдається зробити, потрібен психолог.

Мені часто доводиться зустрічатися з подібним почуттям провини у батьків, які втратили своїх дітей з онко. Їм здається, що якби вони обрали іншу лікарню, іншого лікаря, пішли іншою дорогою, все склалося б інакше. На наших сеансах вони переконуються, що це не так.

Подумки, крок за кроком, ми разом з ними повторюємо шлях, який привів їх до того самого "фатального" (як вони думають) рішення. Але в результаті роблять висновок, що на той момент це було єдиним вірним рішенням, аргументованим доказовою медициною: "Я не Бог і не експерт. Я робив/робила все так, як казали спеціалісти. Як могло б бути, "якби...", я не знаю. І ніхто не знає. У тому, що сталося, моєї провини немає".

І ще одна рекомендація – для того, аби закріпити результат після того, як подолано відчуття провини. Це реально "врятувати" тих, хто поруч. Добрим словом, увагою, турботою. А таких зараз багато. Навіть простий дзвінок літнім самотнім сусідові чи сусідці, з питанням чи не потрібно йому чи їй чогось, хай трохи, але відновило б баланс добра в цьому світі.

Завдання психологічної підтримки від благодійного фонду "Запорука" – бути поряд попри все. Під час війни важливо не залишатися наодинці зі своїми емоціями і страхами. Фізична безпека – це наша базова потреба. Але психологічна стабільність відіграє не меншу роль.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ за номером 0 800 4000 23 працює:

- ◆ безкоштовно та цілодобово
- ◆ по всій території України
- ◆ з усіх мобільних операторів
- ◆ для дзвінків із-за кордону +38 050 493 03 07

\*\*\*

**8.06.2022**

**Пережити війну допоможе "антистресовий капітал", – психологиня**

<https://espresso.tv/perezhiti-viynu-dopomozhe-antistresoviy-kapital-psikhologinya>

Повномасштабна війна в Україні триває вже понад 100 днів. Дедалі частіше українці ставлять собі питання: а якщо бойові дії затягнуться на довгі місяці чи навіть роки? Як угамувати тривогу, як узяти себе в руки та повернутися до нормального життя в ненормальних умовах?

Про це журналістка Еспресо запитала у психологині Терези Гевко.

Половина українців тривожаться за своє майбутнє. Це дані опитування, проведеного Фондом Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, в якому взяли участь лише респонденти із західних і центральних регіонів. Не опитували тих, хто живе у прифронтових зонах і на територіях, які постійно обстрілюють. Не опитували тих, хто змушений був виїхати за кордон. Та попри це, ось такі цифри.

Ми всі зараз живемо у травмі й всі відчуваємо тривогу, але в усіх її рівень є різним. Моя тривога – параноїдальна. Я в Україні, але далеко від зони активних бойових дій. Тривога тих, хто виїхав за кордон, – депресивна, бо ці люди ні на що не можуть вплинути, а лише сумують за втраченим контролем. У тих, хто опинився під обстрілами, тривога катастрофічна. Проте всім нам з цього треба виходити.

Як?

Шляхом відновлення психіки. Ганс Сельє (канадський ендокринолог, – ред.) називав це "антистресовим капіталом". Кожен із нас його має. Цей "капітал" тримається на моделях поведінки з мирного часу. Що ви робили тоді, коли у вас були проблеми? Які способи використовували, щоб вийти з кризи?

"Антистресовий капітал" треба постійно розвивати, підсилювати. А для цього – продовжувати займатися рутинними справами: ходити на каву, на манікюр.

Під час війни?!

Для Путіна важливо, щоб ми розсварилися, а наша економіка впала. Це його завдання, і якщо ми колаборанти, то будемо на це вестися (всміхається). А якщо ми патріоти своєї країни, солдати в цій війні, то будемо продовжувати якісно виконувати свою роботу і робити перерви, щоб піти на прогулянку. Не забувати про якісь свої ритуали.

Цю анонімну історію я прочитала на одному з форумів. Киянин відправив дружину з дітьми за кордон, а сам залишився у столиці та записався до тероборони. Зізнався, що так сумував за своїми рідними, що кожного вечора плакав і тулив до себе їхні речі. Це нормальна реакція, особливо коли ми говоримо про чоловіка?

Це дуже нормальна реакція, і не важливо, йдеться про жінку чи чоловіка. Так людина реагує на розлуку. Наша психіка унікальна і досконало збудована. Вона має свої захисні механізми. У кого що вмикається. У когось, як от у цього чоловіка, плач. Йому сумно – він плаче. Зі сльозами з організму виходять гормони стресу, і людина відновлюється. Відчуваєте, що хочете поплакати, але не пасує робити це на людях? Плачте, щоб ніхто не бачив.

Хтось може зауважити, що все його тіло тремтить. Це тимчасова, але реакція – організм так скидає напругу. У когось може бути рухове збудження. Хтось не спить.

Аналізуйте свої реакції. Якщо відчуваєте злість, зліться, але не виливайте злість на рідних і близьких. Поговоріть з психологом, відлупцюйте подушку.

Емоції – вроджені. Це частина нас, як наші руки чи ноги. Ми не можемо їх заборонити. Якщо ви будете їх блокувати, зачатяться в тілі, зафіксуються там і з часом вийдуть назовні у вигляді соматичних хвороб.

Емоції треба "спалювати". Допоможуть у цьому дихальні техніки, фізичні навантаження, прогулянки на природі, хороше кіно.

Мені, наприклад, допомагає фізична праця. Починаю ходити по кімнаті та шукати собі роботу. Улюблене заняття – чистити шафу. Згодом я зрозуміла, що це ритуальне викидання непотрібних мені речей – це насправді викидання зайвої енергії, яка "кипить" у мені. У такий спосіб рятуюся, відновлююся. Кожен має свій спосіб. Знайдіть його і сміливо користуйтеся.

За попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, психологічної підтримки після війни потребуватиме 15 мільйонів українців, з них 3-4 мільйони – медикаментозної терапії.

Як правило, тільки у 20% людей, які зазнали психологічної травми внаслідок війни, розвивається посттравматичний стресовий розлад або інші психічні розлади. В Україні, кажуть фахівці, ця цифра буде трохи вищою, бо українці переживають дуже жорстокі події, які травмують психіку. Згадаймо, що відбувалося на Київщині. Проте навіть якщо це буде 30%, решта відновить своє психологічне благополуччя коштом внутрішніх ресурсів, якісними стосунками й підтримкою рідних та друзів, роботою з психологом, бесідами зі священником, улюбленою роботою, громадською діяльністю, цікавим хобі.

Наш мозок – дуже пластичний і шукає способи, щоб не бути у тривалому стражданні. Він захищається: або відключається (на якийсь час приходить амнезія), або вдається до дисоціації ("це відбувається не зі мною"). Маємо тішитися, що у нас таке мудре тіло і довіряти йому.

У соцмережах критикують тих, хто поїхав за кордон, а оскільки це переважно жінки, називають їх "втікачками від своїх чоловіків": "Сидять у своїй ситій Європі й нічим не журяться". Критикують тих, хто повертається: "І без вас тут палива, продуктів і робочих місць не вистачає". Критикують внутрішніх переселенців, які не хочуть розмовляти українською, та обурюються, чому чоловіків із західних областей масово мобілізують, а зі Сходу – "не чіпають: гуляють спокійнесенько собі по Львову, байдики б'ють та пиво п'ють". Волонтерам закидають розкрадання гуманітарної допомоги. Безробітних сварять, що не йдуть рити окопи. Тих, хто розривається на дві роботи, звинувачують, що "хочуть всі гроші заробити". Можливо, я зараз трохи перебільшую, але якось так воно виглядає. Це також якась захисна психологічна реакція?

Маєте рацію. У такий спосіб люди "гасять" свою внутрішню тривогу. Якщо людина немає іншого конструктивного способу її подолати, перетворюється на ось такого "диванного бійця". Якщо це пише диверсант (навмисно, щоб нас розізлити й розсварити), то це ще гірше, що ми на це ведемося. Нам важливо зараз не втрачати гідності.

Я була у Львові на інтенсиві провідного європейського фахівця з embodiment-підходу Марка Волша. Він поставив нам цікаве питання: "Ви знаєте ви, чому весь світ вам допомагає?" І сам же відповів: "Бо ви не знущаетесь з російських полонених і не поводитесь так, як ці орки. Ворог поводиться нецивілізовано, жахливо, а ви у такому стражданні, при такій біді, у всенародному горюванні не опускаєтеся до його рівня. Гідно це сприймаєте і даєте гідну відсіч".



Якщо я волонтеру, то це моє рішення і ніхто не може збити мене з мого шляху. Багато молодих людей каже: "Я боюся, тому не йду воювати. Але я хакер". Людина вибрала свій шлях. Ми всі – солдати на цій війні.

Хтось поїхав і вирішив повернутися додому? Добре, що повертається! Багато наших біженців не хоче й надалі користуватися пільгами, які дають їм європейці, а хоче повернутися на Батьківщину, до своєї родини. Ви розумієте, наскільки ми змінилися? Наскільки іншою тепер стала українськість? Наша нація формується, рафінується. Переконана: ми зараз живемо в унікальних часах. Усе, що відбувається з нами, не просто так. Так, війна – це бруд і жах. Так, війна – це смерть і кров. Так, ми платимо дорогу ціну, але те, що зараз народжується, це – те, чим ми будемо пишатися в майбутньому. Хоча зараз ми ще не до кінця це усвідомлюємо.

Знайомі розповідали історію про українку, яка виїхала до Польщі, залишивши в Україні свого чоловіка та сина. Чоловік їхати не захотів, син пішов воювати. Вона думала, що поїде перечекати неспокійні часи, та й гроші якісь заробить. Влаштувалася в Польщі доглядальницею за старшою пані. Їй добре платили, до неї добре ставилися, але через два місяці вирішила повернутися додому. Не спала нормально, відколи приїхала. Сказала, що поряд з рідними їй буде спокійніше.

Мусимо поважати кожне рішення, адже приймаючи його, людина демонструє, що є зрілою особистістю.

Я давно відстежую, про що говорять-пишуть ізраїльські фахівці з психічного здоров'я, адже війна у них триває довго. Меїр Шальєв (ізраїльський письменник, який здобув фах психолога, – ред.) каже: "Війну може пережити той, хто зуміє пристосуватися. Гнучко підлаштуватися під ситуацію та витиснути з неї максимум користі, ясності, комфорту й орієнтації". Тут не йдеться про матеріальну користь, а про особистісне зростання.

Візьмімо наших жінок-біженців, які виїхали за кордон. Вони сумують, страждають, але заради безпеки дітей мусять там бути. У чому буде полягати користь, про яку ми згадали? І жінка, і діти заведуть нових знайомих і друзів, вивчать мову, здобудуть унікальний досвід. Напрацьовуючи цей "капітал", відволікатимуться від тривожних думок, що не дозволить їм впасти у депресію. Мій колега, психотерапевт Олег Романчук називає це "дія у на-дії". Коли наші руки, наша голова зайняті, психіка відновлюється. Якщо так склалося, що ви виїхали до іншої країни, піклуйтеся про своїх дітей, працюйте, займайтеся волонтерством, пересилаючи допомогу в Україну. Тоді будете "у строю", в дії, і вам буде легше пережити розлуку з домом і рідними.

За інформацією Міжнародної організації праці при ООН, майже 5 мільйонів українців втратило роботу через війну. Тож не дивно, що зараз люди хочуть продемонструвати роботодавцям свою незамінність. Водночас людині може здаватися, що вона функціонує не так ефективно, як раніше, а це викликає відчуття незадоволеності собою і прагнення викладатися на роботі ще більше.

Усієї роботи не переробите. Слід пам'ятати, що у травмі, стресі ми регресуємо. На те, що до війни могли робити легко, тепер може знадобитися більше часу, і може складатися враження, що ми "гальмуємо", не даємо собі ради. Так справді може бути, але це тимчасово і це природно. Так наша психіка захищається. Не знущайтеся з себе, бо це може призвести до вигорання. Це дуже нездорово. Робіть якісно те, що вам добре й легко вдається, що ви робите з радістю, і не мучтеся почуттям провини за те, що хтось робить це краще за вас. Не женіться за невідомими вершинами, які не є вашими.

Також раджу ретельно планувати свій день. У цьому плані має бути "віконечко" для спілкування з близькими, "віконечко", щоб послухати музику, полежати у ванні чи прочитати, як радить психотерапевт Олег Чабан, 50 сторінок художньої книжки.

Багато лікарів зараз залишається на робочому місці буквально цілодобово. Навіть коли була пандемія COVID-19 стільки не працювали...

І це дуже погано, бо коли буде нагальна потреба в їхній допомозі, не зможуть надати її якісно. Емоційне вигорання – паскудна річ, бо воно може мати довготривалі наслідки. Крім того, якщо людина перебуває в поганому психоемоційному стані, її не можна допускати до людей. Усі ті, робота кого полягає у спілкуванні з людьми: вчителі, медики, психологи, соціальні працівники, журналісти – мають бути відновленими, перебувати у психологічній гармонії, рівновазі. Тільки тоді можуть якісно виконувати свою роботу. "Я маю в серці те, що не вмирає". Повинні мати ресурси для самозцілення.

Трудоголізм – це спосіб "загасити" тривогу. Він веде до невротичного розладу. На кожну порцію праці має бути порція радості. А праця також може (і повинна) бути в радість. Як казав один відомий рок-музикант, успішною можна вважати ту людину, яка зранку прокидається, ввечері лягає спати, а в проміжку між цим займається улюбленою справою. "Сродною працею", як називав її Сковорода.

Тих, хто боїться втратити роботу або вже її втратив, хочу заспокоїти. Війна – не привід впадати у депресію. Війна – це тимчасово. Коли вона закінчиться, роботи буде валом. Нас усіх будуть кликати відбудовувати

країну. Якщо ви не лінивi, ви будете працювати. Хай ця думка вселить у вас надію.

Може так трапитися, що людина почне заїдати стрес солодощами, запивати, не дай Боже, алкоголем – пивом, вином.

Такий ризик є, бо ми всі сьогодні перебуваємо у стресі. І тут, власне, ми повертаємося до того, з чого почали нашу розмову. Яким є мій "антистресовий капітал"? Як я виходжу з кризи? От це я зараз і використаю. Якщо людина й у мирному житті випивала, коли їй було зле, то й під час війни тяжітиме до випивки. Водночас ми всі – на піднесенні, і мало серед нас таких, що хотіли б спитися. Усі хочуть бути потрібними, залученими. Ті, що були схильні до алкоголізму, але пішли воювати, сповідують вже зовсім інші цінності.

По ТБ бачила сюжет про безхатків, які допомагали теробороні. Ці люди, які були відкинуті суспільством, за лічені дні соціалізувалися. Ставлення до них кардинально змінилося, адже кожен з українців зрозумів, що завтра у його дім влетить російська ракета і він так само залишиться без даху над головою.

У безхатків увімкнулася ця "дія у на-дії", а в нас – наша людяність, наші гуманні почуття. Ми всі зараз "в одному човні" і виплисти зможемо, тільки якщо будемо гребти всі разом. Сьогодні кожна людина – на вагу золота. Ми всі віримо, що перемога буде за нами, і вона вже проглядається. Україну вже сприймають у світі як країну-переможця у цій війні.

Як це не парадоксально звучить, але війна змінює деяких людей на краще. Мені нещодавно розповіли історію про чоловіка, який пів життя ніде не працював. Випивав, на цигарки у дружини канючив. А почалася війна – мало не силоміць потягнув її до Польщі. Хоч і пенсійного віку, і досвіду роботи в нього як кіт наплакав, працює, ще й дружину утримує.

Бо увімкнулася його значущість. Він до цього якось жив і не напружувався. Тобто вторинна вигода в нього була. А тепер увімкнулося "Я важливий", "На мені залежить".

Стрес, війна, проблеми запускають процеси позитивних змін у людині. "Я можу бути корисним. Я можу пришвидшити перемогу України. Я – солдат тієї армії, якій зараз допомагає цілий світ. Мене всі поважають. Як я можу пиячити?" На жаль, трапляються ситуації, коли в Україну надходить гуманітарна допомога і частина з неї продається. Але це не є масовим явищем. Такі випадки – відсунуті на маргінес, а "першу скрипку" грає все-таки людяність, солідарність, підтримка один одного. Це дивовижні процеси і нам випала унікальна нагода стати їх свідками.

*Розмовляла Наталія Гелій*

## Довідкова інформація

### Ознаки і причини стресу, класифікація

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

***Відстрочені реакції на травматичні ситуації***

**Стрес** – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу ззовні. Психоемоційне напруження (**стрес**) (від англ. *stress* – напруга) - це стан психічного напруження, що виникає у людини в складних умовах повсякденного життя та при особливих екстремальних обставинах.

Стрес сформувався у людини як один з важливих та закономірних елементів механізму пристосування. Вплив будь-якого значимого фактору викликає в організмі людини два взаємопов'язаних процеси:

- **мобілізацію** фізіологічних систем, що забезпечують пристосування саме до даного фактора (голод, холод, фізичне навантаження, нестача повітря, токсин).

- **активацію** стандартних, неспецифічних реакцій, що розвиваються під впливом будь-якого незвичного для організму подразника.

\*\*\*

**16.04.2021**

**Центр громадського здоров'я МОЗ України**

<https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>

**Що таке стрес та як з ним боротися**

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.

\*\*\*

*Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - с.18*

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стрес-сор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

### **Стрес виникає при комбінації стресора і стресової реакції.**

**Стресори** — це фактори навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу. (<https://buklib.net/books/25694/>)

**Стресова реакція** – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив різних сильних несприятливих факторів, яка примушує організм працювати в посиленому режимі. (<http://www.vvybir.org.ua/стресова-реакція/>)

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

*Відстрочені реакції на травматичні ситуації*

Виділяють три стадії стресу:

**1 стадія** - загальна реакція тривоги;

**2 стадія** - підвищення загальної резистентності організму до стресових впливів;

**3 стадія** - виснаження.

**1 стадія - загальна реакція тривоги.**

Традиційно в стадії тривоги виділяють фази шоку і протишоку. Як тільки організм сприймає значущу зміну умов, ресурси організму

мобілізуються. Ці, а також інші складні зміни зазвичай виникають миттєво і відповідають фазі шоку. Оскільки надмірний надлишок гормонів і енергії, а також функціонування органів «на виснаження» можуть стати небезпечними для організму, досить швидко на зміну шоків фазі приходиться фаза протишоку, при якій активізуються механізми, що знижують вплив стресу. Таким чином, біологічний сенс стадії тривоги полягає в максимальній мобілізації адаптаційних ресурсів організму, швидкому приведенні людини в стан напруженої готовності - готовності боротися або бігти від небезпеки.

**2 стадія - підвищення загальної резистентності (опірності) організму до стресових впливів.**

Завдання даної стадії - пристосування до обставин, що змінюються.

У порівнянні з першою стадією активність фізіологічних процесів знижується, всі ресурси витрачаються економніше - організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних впливів підвищена.

**3 стадія – виснаження.**

Ця стадія настає, якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу. Відбувається розлад механізмів саморегуляції організму.

На фізіологічному рівні порушуються обмінні процеси, що призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може призводити до серйозних порушень функціонування організму.

(Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: тривоги; резистентності (адаптації); виснаження. На першій стадії організм стикається з деякими подразнюючими чинниками середовища та намагається пристосуватися до них. На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів. Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третья стадія) і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитись хворобою чи смертю індивіда (Сельє Г. Стресс без дистресса. / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>)

**Зовнішні прояви стресу людини залежно від стадії стресу**

**<https://emergency.vnm.edu.ua>**

***Відстрочені реакції на травматичні ситуації***

### **Включеність в стадію тривоги**

Міміка помітно порушена, невелика психічна напруга, що відображає готовність і прагнення до дій. Можливий прояв незначної скутості, яка, однак, не перешкоджає скоординованості рухів і пропорційності зусиль.

### **Включеність в стадію адаптації**

Міміка вираженого хвилювання, емоційного збудження, готовності до значних вольових зусиль для досягнення мети. Емоційне напруження, що відображає прагнення до успіху. Скутість рухів, викликана високою «вартістю» скоординованих рухів, зайві зусилля.

### **Перехід до стадії виснаження**

Міміка дуже вираженого хвилювання, емоційної напруги, що переходить в напруженість. Щелепи стиснуті, жовна на щоках, іноді нижня щелепа починає відвисати. З'являється розгублений вираз. Загальна скутість, що порушує координацію рухів.

### **Включеність в стадію виснаження**

Загальна скутість, що порушує координацію рухів. Тремор повік, рук і ніг. Міміка напруженості. Загальна вираз розгубленості, приреченості, депресії. Загальна скутість, іноді переходить в ступор. Іноді хаотичні, неадекватні рухи. Рухи рук супроводжуються рухами всього тіла, плечі можуть бути сильно підняті, «притиснуті до вух». Зусилля неспіврозмірні.

## **Ознаки стресу**

**16.04.2021**

**Центр громадського здоров'я МОЗ України**

**<https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>**

**Що таке стрес та як з ним боротися**

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

- **Фізичні реакції:** труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ).
- **Емоційні реакції:** гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.
- **Когнітивні реакції:** кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.
- **Міжособистісні реакції:** недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі.

\*\*\*

**<https://biotus.ua/ua/bolezni/patologija-nervnoj-sistemy/stress.html>**

***Патології нервової системи. Стрес.***

Симптоматична картина стресу представлена такими ознаками:

- Роздратованість, пригніченість. Як правило, для таких проявів немає ніяких причин, але людина все одно відчуває ці почуття.
- Низька якість сну.
- Депресивний стан, загальна слабкість організму, втома і байдужість до всього.
- Зниження уваги, яке тягне за собою низьку продуктивність.
- Слабкий розумовий процес.
- Хворий не може повністю розслабитися.
- Повна відсутність до того, що відбувається навколо.
- Стабільне бажання плакати, яскраві спалахи песимізму і жалості до самого себе.
- Почуття глибокої туги.
- Повна втрата апетиту, але в окремих випадках, людина може почати заїдати стрес.
- Нав'язливі стани і нервозний.
- Звичка кусати губи, гризти нігті, метушливість, недовіра,

Коли людина перебуває в стані стресу, це означає тільки одне: організм відреагував на наявність збудника тим чи іншим чином, а стрес - це наслідок реакції.

## Причини стресу

<https://biotus.ua/ua/bolezni1/patologija-nervnoj-sistemy/stress.html>

*Патології нервової системи. Стрес.*

Чоловіки і жінки в рівній мірі схильні до стресу, тут важливу роль відіграють особливості того чи іншого організму. У більшості, фактори, які провокують стресовий стан, є індивідуальними. Це можуть бути моменти, які зачіпають або виводять людину з рівноваги.

Причини зовнішнього типу: постійне занепокоєння з приводу того, що відбувається, підвищена емоційна вразливість, надмірна сентиментальність.

Внутрішні причини представлені життєвими установками, переконаннями і цінностями. Тут також варто згадати про особисте життя, а також самооцінки людини.

Крім цього, існує ще ряд причин:

Спадковий фактор.

Наявність серйозних захворювань: психічні розлади, діабет, недуги аутоімунного типу, дисфункція щитовидної залози.

Певні порушення в роботі головного мозку.

Різка зміна навколишнього середовища, місця роботи, місця проживання.

Нестабільна особисте життя.



Порушення режиму сну - хронічний недосип

\*\*\*

***Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник.  
– Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.***

Причини виникнення стресу поділяють на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні.

До **суб'єктивних причини** виникнення психологічного стресу ми відносимо:

- 1) Невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- 2) Стрес від реалізації негативних батьківських програм;
- 3) Стрес, викликаний когнітивним дисонансом;
- 4) Стрес, викликаний неадекватними настановами та переконанням особистості;
- 5) Неможливість реалізації актуальної потреби;
- 6) Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією;
- 7) Стрес від неадекватних реалізацій умовних рефлексів;
- 8) Невміння використовувати час (стрес і час).

**Об'єктивні причини стресів** сучасної людини можна розбити на чотири групи:

- 1) Житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, воєнні діїхвороби і травми).

\*\*\*

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

***Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)***

**Фактори що викликають стрес**

- перевантаження;
- конфлікт;
- невизначеність;
- нецікава діяльність;
- холод, спека;
- екзамени;
- Військові конфлікти;
- нереалізовані потреби;

- знижена самооцінка, тощо

### **Стресори, що виходять за рамки звичайного людського досвіду:**

- стихійні лиха;
- техногенні катастрофи; у теракти;
- масові насилля;
- бойові дії;
- ситуація полоненого;
- розруха власного дому; у тортурі;
- диверсії.

### **Класифікація стресу**

Існує декілька класифікацій стресу.

**<https://emergency.vnmu.edu.ua>**

***Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)***

За характером впливу на людину виділяють два види стреса: **еустрес і дистрес.**

**Еустрес** - це стрес, який викликається позитивними емоціями або несильним стресом. Цей вид стресу мобілізує організм, активізує внутрішні резерви людини, поліпшує протікання психічних і фізіологічних функцій. Людина відчуває прилив сил, що дозволяє їй працювати на високому рівні.

**Дистрес** - руйнівний процес, дезорганізує поведінку людини, погіршує перебіг психофізіологічних функцій. Дистрес несе в собі руйнівну силу для нашого організму. Він негативно позначається на здоров'ї людини і може призвести до важких захворювань.

### **За характером стресора:**

**Фізіологічний:** виникає внаслідок фізичних подразників – спека, холод, голод і т. д. Фізіологічний стрес виникає внаслідок дії подразника через будь-який сенсорний або метаболічний процес.

**Психологічний:** поділяють на інформаційний та емоційний.

**Інформаційний** стрес виникає при інформаційній перенавантаженнях, коли людина вимушена виконувати велику кількість завдань, оперувати великим об'ємом інформації, приймати рішення – і при цьому вона зацікавлена в виконанні даної роботи, але об'єм інформації, що необхідно переробити, перевищує можливості.

**Емоційний** стрес розвивається в ситуації загрози, образи і т.п. або ж, навпаки, у відповідь на надзвичайно радісну подію, а також в конфліктних ситуаціях, коли відбувається зіткнення протиріччя потреб і мотивів людини.

#### **За терміном виникнення і перебігу стрес-реакції:**

**Гострий стрес.** Це реакція організму, яка виникає безпосередньо у відповідь на травматичну ситуацію. Характеризується нетривалістю. Він виступає в якості орієнтування до адаптації в умовах зміненої ситуації. Гострий стрес відрізняється відсутністю серйозних наслідків для здоров'я.

**Відстрочений стрес.** Характеризується деяким «відстроченим» на певний період хвилюванням, що може бути пов'язано з різними причинами. Відстрочений стрес - запізнена реакція на стресор.

**Постійний накопичений (хронічний) стрес.** Постійний стрес - непомітна на перший погляд сумарна реакція на тривалий вплив стресорів. Сила впливу стресора при накопиченому стресі, як правило, невелика, проте, постійна або регулярна. Постійні емоційні переживання, що виснажують організм, можуть стати причиною розвитку захворювань.

\*\*\*

*Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - с.19.*

#### **За ступенем дії:**

1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

**Слабкий ступінь стресу** вказує практично на його відсутність.

Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При **середньому ступені** картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливність, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного або надмірного стресу**, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії.

Окремо виділяють

<https://emergency.vnmu.edu.ua>

***Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)***

**Травматичний стрес** - це стан, що виникає у людини, яка пережила ситуацію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду: загрозу своєму життю або життю близьких людей, смерть, участь в бойових діях, насильство, стихійні лиха, катастрофи тощо

Травматичний стрес виникає в разі, коли одночасно присутні 2 компоненти: загроза своєму життю або життю близьких людей і відсутність можливості контролювати ситуацію, неможливість що-небудь зробити, безпорадність.

Під впливом травматичного стресу може виникнути стан психічної дезадаптації. Вона є реакцією відповіді психіки на надмірні фізичні, емоційні навантаження.

**Психічна дезадаптація** - це стан, при якому психофізіологічні і соціально- психологічні механізми, вичерпавши свої резерви від впливу психогенних факторів, не можуть більше забезпечувати адекватне відображення дійсності і регуляторну діяльність людини.

### **Законодавча база, органи державної влади, методика, протоколи**

[https://ips.ligazakon.net/document/T222102?ed=2022\\_02\\_24&an=5](https://ips.ligazakon.net/document/T222102?ed=2022_02_24&an=5)

**ЗАКОН УКРАЇНИ**

Про затвердження Указу Президента України "Про введення воєнного стану в Україні"

Відповідно до пункту 31 частини першої статті 85 Конституції України та статті 5 Закону України "Про правовий режим надзвичайного стану" Верховна Рада України постановляє:

1. Затвердити Указ Президента України від 24 лютого 2022 року N 64/2022 "Про введення воєнного стану в Україні".

2. Цей Закон негайно оголошується через засоби масової інформації та набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України

**В. ЗЕЛЕНСЬКИЙ**

м. Київ

24 лютого 2022 року

N 2102-IX

\*\*\*

<https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-04032022--409-pro-nadannja-paliativnoi-dopomogi-ta-zamisnoi-pidtrimuvalnoi-terapii-pacientam-v-umovah-voennogo-stanu>

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

03.03.2022 N 405

м. Київ

Про затвердження Методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного розладу

Відповідно до до Закону України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», пункту 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року № 90) та з метою покращення якості надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу,

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу, що додаються.

2. Міністру охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям забезпечити виконання цього наказу

3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Микичак І.В.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.  
Міністр Віктор ЛЯШКО

ДОКУМЕНТИ

[https://moz.gov.ua/uploads/7/36129-dn\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36129-dn_405_03032022.pdf)

[https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf)

\*\*\*

<file:///C:/Users/Fujitsu/Downloads/250138251.htm>

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадптації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

Уряд затвердив Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року. Це сприятиме удосконаленню державних стандартів реабілітаційних, соціальних та психологічних послуг з урахуванням провідного світового досвіду. Планується створення системи реабілітації учасників АТО, яка зможе надавати послуги понад 350 тисячам осіб, із забезпеченням моніторингу їх фізичного та психологічного стану, реадaptaції у суспільні процеси, у тому числі працевлаштування та зайнятості, та реагуватиме на їх потреби. Крім того, буде запроваджена прозора система обліку та оцінювання якості наданих послуг, що дозволить здійснювати ефективне управління бюджетними коштами.

Кабінет Міністрів України  
КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ  
РОЗПОРЯДЖЕННЯ  
від 12 липня 2017 р. № 475-р  
Київ

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

1. Схвалити Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року, що додається.

Визначити Міністерство соціальної політики державним замовником Програми.

2. Міністерству соціальної політики разом з іншими заінтересованими центральними органами виконавчої влади розробити та подати у шестимісячний строк Кабінетові Міністрів України проект Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року.

СХВАЛЕНО  
розпорядженням Кабінету Міністрів України  
від 12 липня 2017 р. № 475-р

КОНЦЕПЦІЯ  
Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

\*\*\*

[https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp\\_book.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf)  
АЛГОРИТМ РОБОТИ  
ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО  
СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
(методичні рекомендації)

\*\*\*

[http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\\_PPD.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf)  
ПРОТОКОЛИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ НАЦІОНАЛЬНОЇ  
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ  
ДІЯЛЬНОСТІ

\*\*\*

<http://www.drs.gov.ua/wp-content/uploads/2019/07/8045.pdf>  
Про затвердження Порядку застосування методів психологічної і  
психотерапевтичної допомоги

\*\*\*

<https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ, ДІТЬМ, ЯКІ  
ПЕРЕБУВАЮТЬ/ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ  
| Управління організаційної роботи  
Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.2014 № 48/56/235-14

Підготовлено в межах виконання Проекту «Підтримка реформи  
соціального сектору в Україні», який впроваджується Програмою розвитку  
ООН в Україні. Думки, під загальною редакцією Іванової О.Л., упорядників:  
д. мед. н. Пінчук І.Я., д.мед.н. проф. Хаустової О.О., к.психолог.н.  
Степанової Н.М., Чайки А.В., Пінчук А.О.

\*\*\*

**26.04.2022**  
**Міністерство освіти і науки України**  
<https://mon.gov.ua/ua/news/kanal-pidtrimaj-ditinu-obyednav-ponad-12-tis-batkiv-i-vchiteliv>

## **КАНАЛ «ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ» ОБ'ЄДНАВ ПОНАД 12 ТИС. БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ**

Telegram-канал (<https://t.me/pidtrumaidutuny>) за підтримки МОН створили педагоги та дитячі психологи, головна мета проєкту – забезпечення психологічної підтримки для дітей, а також залучення до активної допомоги батьків і педагогів.

Доступ є безкоштовним і не вимагає підписки. Матеріали (ігри, вправи, завдання, аудіоказки, словесні ігри, завдання для артикуляційної гімнастики тощо) публікуються щоденно.

Всі публікації доступні для використання при наявності мобільного телефону та навіть нестабільного інтернету. Це допомагає вимушено переміщеним родинам користуватися матеріалами без перешкод. Варто зазначити, що частина матеріалів розроблена чи адаптована для дітей з особливими освітніми потребами.

Крім цього, на каналі почали розміщувати короткі заняття з англійської мови, казки та колискові, а ранок починається з руханки від підписників.

Засновники каналу підтримують діалог із користувачами в коментарях, відповідають на запитання щодо психологічної підтримки та проводять онлайн-трансляції відповідей на найбільш поширені запитання.

\*\*\*

**23.05.2022**

**В Україні планують створити службу психологічної допомоги для підтримки тих, хто пережив війну. Про це заявила перша леді Олена Зеленська під час виступу на 75-й сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, найвищого керівного органу ВООЗ.**

**<https://www.president.gov.ua/news/mayemo-integrivati-psihologichnu-pidtrimku-v-usi-sferi-nasho-75317>**

Дружина Президента нагадала, що Всесвітня організація охорони здоров'я покликана захищати найголовніші права людини – на життя та здоров'я. Ці права зараз порушені в Україні через збройний напад Росії. Після того, що пережили українці в окупації, на фронті, у бомбосховищах, під обстрілами, на чужині, вони потребують реабілітації так само, як і поранені фізично, переконана дружина Президента.

І тому вже зараз офіс першої леді разом з представниками українського уряду у співпраці з громадянським суспільством та міжнародними партнерами запускає загальнонаціональну ініціативу щодо зміцнення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Перша леді висловила щирі сподівання, що Україна покаже приклад посилення глобальної підтримки психічного здоров'я та психосоціального добробуту тих, хто пережив війну. Причому зробить це швидко, щоб «разом



із перемогою у війні ми здобули ще й цю перемогу – над горем, шоком та стресом наших громадян».

\*\*\*

**07.06.2022**

У межах розробки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, відбулося перше засідання відповідної міжвідомчої робочої групи.

<https://www.kmu.gov.ua/news/yuliya-laputina-odin-z-prioritetiv-minveteraniv-nadati-veteranam-yihnim-rodinam-ta-postrazhdalomu-vnaslidok-rosijskoyi-agresiyi-civilnomu-naselennyu-yakisnu-psihologichnu-do>

До заходу долучилася дружина Президента України, а також Прем'єр-міністр Денис Шмигаль, Міністр охорони здоров'я Олег Ляшко, представники Всесвітньої організації охорони здоров'я, міністерств та відомств, громадських організацій.

Учасники робочої групи наголосили, що вже зараз потрібно приділяти значну увагу питанню психологічної допомоги та реабілітації.

Учасники робочої групи узгодили план дій із впровадження програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Зокрема, передбачається:

- проведення експертного аудиту із залученням фахівців ВООЗ, на основі якого буде розроблена модель системи надання допомоги;
- напрацювання покрокового плану реалізації моделі після її обговорення з широким колом представників професійної спільноти, експертів, лідерів громадської думки;
- побудова системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів, які працюють у системі більшості міністерств;
- навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки;
- створення реєстру фахівців і методик, систематизація даних, розробка моделі перенавчання й перепідготовки кадрів, системи їх залучення.

Також заплановане проведення комунікаційної кампанії, спрямованої на формування культури піклування про ментальне здоров'я та інформування суспільства.

в межах підготовки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки вже проведено велику роботу на міжнародному

рівні. Зокрема, залучено підтримку Всесвітньої організації охорони здоров'я. Готовність надати Україні фахівців та методики підтвердили перша леді США Джилл Байден, Польщі – Агата Корнгаузер-Дуда, Ізраїлю – Міхаль Герцог, Королева Бельгії Матильда. Міжнародні контакти щодо цього тривають.

\*\*\*

**06.06.2022**

**Юлія Лапутіна взяла участь у засіданні робочої групи щодо Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за участі першої леді України**

<https://mva.gov.ua/ua/news/yuliya-laputina-vzyala-uchast-u-zasidanni-robochoyi-grupi-shchodo-nacionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-za-uchasti-pershoyi-ledi>

Міністр у справах ветеранів України Юлія Лапутіна у своєму виступі зазначила, що Мінветеранів забезпечує послугами з психологічної реабілітації ветеранів та членів їхніх сімей фактично з 2019 року. За цей час ці послуги отримали понад 14 тисяч осіб.

А завдяки ухваленій Урядом постанови № 587 Мінветеранів вже трансформує систему надання психологічної допомоги, запроваджуючи новий механізм організації психологічної реабілітації, який відповідає сучасним вимогам.

Відтепер психологічні послуги можуть надаватися стаціонарно, амбулаторно, дистанційно, або під час виїзного обслуговування. Зокрема, поранені Захисники та Захисниці, незалежно від наявності статусу ветерана, отримують психологічну допомогу відразу після госпіталізації.

Розширено можливості фахівців у сфері психічного здоров'я шляхом утворення у закладах охорони здоров'я мультидисциплінарних команд фахівців (“психологічних юнітів”).

Крім того, створюється електронний Реєстр постачальників психологічної допомоги, який автоматизує взаємодію між Мінветеранів та надавачами послуг, а ветеранові надасть можливість за принципом “єдиного вікна” вибрати собі надавача послуги.

Вперше на державному рівні започатковується робота супервізорів та оплата їх послуг.

Також Мінветеранів організовує комплексну програму з підготовки/навчання фахівців різними методиками для роботи з ветеранами та членами їхніх сімей, та подальшу цифровізацію послуг з психологічної допомоги.

“Наразі Україна – це країна Захисників та Захисниць. Кількість ветеранів війни після нашої перемоги сягне за позначку понад 1 млн осіб. Відтак, один з пріоритетів Мінветеранів – надати ветеранам, їхнім родинам, а також постраждалому внаслідок російської агресії цивільному населенню якісну психологічну допомогу, об'єднавши всіх учасників цього процесу. І

завдяки нашим спільним зусиллям Україна отримає дійсно працюючу ефективну багаторівневу систему психологічної допомоги. Доступну, адресну і зрозумілу для всіх учасників процесу”, – наголосила Юлія Лапутіна.

Також Юлія Лапутіна поінформувала, що Мінветеранів ініціюватиме створення в Україні всевітнього науково-практичного центру психічного здоров'я “Бородянка–Центр” – на базі зруйнованого російськими окупантами центру соціально-психологічної реабілітації населення у селищі міського типу Бородянка (Київська область), що належав Міністерству.

У закладі буде надаватися кваліфікована допомога за стандартами провідних країн світу, а також вивчатимуться феномени нелюдськості та геноциду, до яких вдалася російська армія по відношенню до українського народу.

\*\*\*

**20.06.2022**

**Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки**

<https://moz.gov.ua/article/news/ofis-pershoi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskajut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorov%e2%80%99ja-ta-psihosocialnoi-pidtrimki>

Для розробки та впровадження програми на державному рівні Кабінетом Міністрів України створено Міжвідомчу координаційну раду з метою налагодження взаємодії між міністерствами, які опікуються соціальними питаннями, справами ветеранів, силовими відомствами, і кожне з яких має власний набір ресурсів для психологічної допомоги. Міжсекторальна взаємодія допоможе підсилити одне одного.

Для ефективного створення та впровадження програми у Міністерстві охорони здоров'я України під головуванням міністра Віктора Ляшка розпочав роботу Проектний офіс зі створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. До проектного офісу входять фахівці МОЗ, Державна установа «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків Міністерства охорони здоров'я України», громадська організація «Безбар'єрність». Експертизу та підтримку у реалізації проєкту надає Всесвітня організація охорони здоров'я та глобальна Референтна група із Психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжвідомчого постійного комітету.

Основними завданнями Проектного офісу є напрацювання необхідних рішень, взаємодія з міністерствами та з приватним сектором, міжнародними і громадськими організаціями, які працюють за напрямом психічного здоров'я.

Важливість об'єднання зусиль для подолання викликів, що постали через війну, у сфері психічного здоров'я українців є важливою

умовою для досягнення мети проєкту, а саме — створення системи, яка готова реагувати на всі виклики та здатна надати допомогу всім, хто її потребує.

Тому, якщо ви бажаєте стати партнером проєкту, маєте ресурси та досвід, маєте бажання та знаєте як побудувати систему, зв'яжіться з контактною особою Проектного офісу Яною Українською: [psyproject.moz@gmail.com](mailto:psyproject.moz@gmail.com), +38-050-241-06-90.

\*\*\*

**02.06.2022**

<https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/39714>

**Проект Закону про внесення змін до деяких законів України щодо підвищення доступності медичної та реабілітаційної допомоги у період дії воєнного стану**

Номер, дата реєстрації: 7422 від 31.05.2022

\*\*\*

**01.06.2022**

**Уряд ухвалив розроблене Мінсоцполітики рішення, яке спрощує для бажаючих взяти дитину на виховання у сім'ю, подання документів та отримання первинної консультації завдяки цифровізації.**

<https://www.kmu.gov.ua/news/1-chervnnya-situaciya-u-socialnij-sferi>

Отримати первинну консультацію щодо усиновлення відтепер можна буде як під час особистого прийому, так і онлайн. За результатами консультації людина зможе або впевнитись у своєму бажанні та спроможності бути усиновлювачем, або обрати іншу форму сімейного виховання - опіку, прийомну сім'ю, дитячий будинок сімейного типу, сім'ю патронатного вихователя, або зробити висновок щодо передчасності свого рішення, що убезпечить дитину від травматизації внаслідок скасування усиновлення. Також відповідно до рішення Уряду бажаючі взяти на виховання дитину у сім'ю зможуть подати заяву не лише в паперовій формі, але і в електронній через особистий кабінет на Єдиному державному веб-порталі електронних послуг, прикріпивши до неї необхідні документи, згенеровані з різних баз даних, державних реєстрів та інформаційних систем. Довідка про проходження курсу підготовки з питань виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, буде одночасно надаватися як людині, так і відповідній службі у справах дітей, отже її туди не потрібно буде «доносити» самостійно.

\*\*\*

**07.06.2022**

<https://www.slovoidilo.ua/2022/06/07/novyna/suspilstvo/pislya-vijny-psyxolohichna-dopomoha-znadobytsya-shhonajmenshe-15-mln-ukrayincziv-lyashko>

Через російське вторгнення та тривалу війну мільйони українців матимуть негативні наслідки для психічного здоров'я. Також можливі й інші тяжкі хвороби через стрес.

Про це заявив голова МОЗ Віктор Ляшко у вівторок, 7 червня, повідомляється на сайті міністерства.

«З кожним днем кількість людей, які зазнаватимуть наслідків для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно вплинути на психічне здоров'я», - заявив він.

За прогнозами МОЗ, майбутнього психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування.

Крім того, кожен десятий українець може відчувати наслідки на рівні середньої тяжкості чи тяжкої хвороби.

\*\*\*

**08.06.2022**

**Мінсоцполітики: До уваги громадян, які постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом**

<https://www.kmu.gov.ua/news/minsocpolitiki-do-uvagi-gromadyan-yaki-postrazhdali-vid-seksualnogo-nasilstva-povyazanogo-z-voyennimi-diyami-ta-zbrojnim-konfliktom>

Якщо Ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом, Ви маєте право на:

безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;

- безоплатну вторинну правову допомогу;

- конфіденційність інформації особистого характеру

Крім того, завдяки співпраці Мінсоцполітики з Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на Гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

\*\*\*

**15.06.2022**

**83% українських біженців - жінки. Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів звітує про стан захисту українців за кордоном**

<https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html>

Станом на 30 травня 2022 року число українських біженців сягнуло 6 801 987 осіб. 83% вимушених переселенців - жінки.

Комітет проаналізував захист українських біженців в країнах Європейського Союзу та пропонує ознайомитися з правами та можливостями громадян України, які наразі перебувають за кордоном або планують виїхати за межі рідної держави у зв'язку з безперестанним нищенням росією міст та селищ України.

\*\*\*

**20.06.2022**

**Стамбульська конвенція: що передбачає документ та чому його було важливо ратифікувати в Україні**

<https://www.slovoidilo.ua/2022/06/20/stattja/suspilstvo/stambulska-konvencziya-peredbachaye-dokument-ta-chomu-joho-bulo-vazhlyvo-ratyfikuvaty-ukrayini>

[Верховна рада підтримала ратифікацію Стамбульської конвенції](#) щодо запобігання насильству стосовно жінок, домашньому насильству та боротьби із цими явищами. На ратифікацію цього документу [в Україні чекали із 2011 року](#). Це фактично було неофіційною умовою від деяких країн щодо підтримки України на європейському шляху. Що передбачає Стамбульська конвенція, чому її було важливо ратифікувати в Україні та які основні цілі ухвалення документу, читайте у матеріалі «Слово і діло».

Що таке Стамбульська конвенція

[Стамбульська конвенція](#) – це Конвенція Ради Європи щодо насильства проти жінок та домашнього насильства. Стамбульською її називають тому,

що саме в цьому турецькому місті її відкрили для підписання 11 травня 2011 року.

Ратифікувавши Конвенцію, Україна [визнає](#), що метою документу є захист жінок від усіх форм насильства, недопущення, кримінальне переслідування та ліквідація насильства стосовно жінок, домашнього насильства також стосовно чоловіків та дітей (хлопців та дівчат).

Тобто тепер в Україні криміналізують психологічне, фізичне і сексуальне насильство, переслідування, а також примусові аборти, стерилізацію та шлюб.

Виконання положень цієї Конвенції, зокрема вжиття заходів для захисту прав жертв, має забезпечуватися без дискримінації за будь-якою ознакою, як-от: стать, гендер, раса, колір шкіри, мова, релігійні, політичні або інші переконання, національне або соціальне походження, належність до національної меншини тощо.

Як сказано у [пояснювальній записці](#) до відповідного закону, ратифікація Конвенції також сприятиме підвищенню політичного іміджу України на міжнародній арені як країни, що послідовно дотримується взятих на себе зобов'язань у сфері захисту прав людини та основоположних свобод.

Що передбачає ратифікація Конвенції для України

Адвокат Геннадій Дубов у розмові зі «Слово і діло» пояснив, що основною ціллю прийняття цього документу визначається захист жінок від усіх форм насильства й недопущення, кримінальне переслідування та ліквідація насильства стосовно жінок і домашнього насильства. Решта цілей є, по суті, похідними від цієї головної.

«По суті, в плані зобов'язань, які впливають для України із Конвенції, найбільш важливим є два аспекти: правовий та організаційний. Щодо правового – то йдеться про законодавчу роботу, розробку та ухвалення низки правових актів, які передусім стосуються відповідальності за різноманітні форми насильства щодо жінок», – розповів він.

Водночас, не можна сказати, що в чинному українському законодавстві не прописана, наприклад, відповідальність за деякі форми насильства, які є в Конвенції. Але загалом все це є, просто в окремих аспектах не конкретизовано щодо жінки.

«Також, наприклад, насильство в присутності дитини загалом не є обтяжуючою покарання обставиною, а Конвенція каже, що має бути», – навів приклад вимог та загальну логіку Дубов.

Щодо організаційного аспекту – йдеться про зобов'язання створення або удосконалення інфраструктури, яка має забезпечити протидію насильству щодо жінок, зазначив адвокат.

«Таких заходів передбачена суттєва кількість – починаючи від визначення уповноваженого органу держави, для координації такої діяльності, завершуючи створенням «гарячої лінії», на яку зможуть звертатися жертви насильства», – пояснив він.

Дубов також наголосив, що це не «робота з нуля», оскільки значна кількість норм, прийняття яких вимагається Конвенцією, вже і так прийняті і є частиною законодавства України.

\*\*\*

**21.06.2022**

**Президент підписав закон про ратифікацію Стамбульської конвенції**

<https://www.president.gov.ua/news/prezident-pidpisav-zakon-pro-ratifikaciyu-stambulskoyi-konve-75969?fbclid=IwAR27gVE8nY5onRf3hq9Up2OU056JtTRiRDNVEHqu3st7eaM7ErV3j74xPzw>

Президент України Володимир Зеленський підписав Закон «Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами» № 2319-ІХ, який Верховна Рада ухвалила 20 червня.

Ця Конвенція, яку ще називають Стамбульською, має на меті захист жінок від насильства, недопущення, кримінальне переслідування та ліквідацію насильства стосовно жінок і домашнього насильства, яке вчинене також і щодо чоловіків і дітей (хлопців і дівчат). На сьогодні це найбільш всеосяжна міжнародна угода у цій сфері, що використовується як основа для дій багатьох країн у Європі та за її межами.

Ратифікація Стамбульської конвенції посилить правовий захист постраждалих і забезпечить їм доступ до правосуддя, дасть змогу захистити українських громадян, які постраждали від насильства не лише в Україні, а й за кордоном.

Згідно із законом, що його підписав Президент, жодна ідеологія в Україні не визнається державою як обов'язкова та не підлягає впровадженню.

Україна застосовуватиме Конвенцію відповідно до цінностей, принципів і норм, визначених Конституцією України, зокрема щодо захисту прав людини та основних свобод, рівності прав і можливостей жінок і чоловіків, формування відповідального материнства й батьківства, підтримки сім'ї та охорони дитинства.



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

### Україна

**21.04.2022**

**UNFPA надаватиме соціально-психологічні послуги постраждалим, які пережили насильство, у 12 регіонах України**

**<https://ukraine.un.org/uk/178842-unfpa-nadavatyme-sotsialno-psykholohichni-posluhy-postrazhdalym-yaki-perezhyly-nasylstvo-u>**

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

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

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

Робота у форматі мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, яку пілотував UNFPA з виконавчим партнером «Українська фундація громадського здоров'я» у 2015 році, успішно зарекомендувала себе на сході України. Тоді завдяки мобільності послуг вдалося допомогти багатьом жінкам, які проживали на лінії зіткнення та у важкодоступних населених пунктах Донецької та Луганської областей. Пізніше мобільні бригади почали працювати і в інших областях України. З 2015 по кінець 2019 року оперативна допомога спеціалістів/-ок мобільних бригад була надана понад 60 тисяч жінок, постраждалим від насильства.

\*\*\*

**02.06.2022**

## **Комплексна реабілітація осіб з інвалідністю**

[http://plsz.gov.ua/reabil\\_dcp.html](http://plsz.gov.ua/reabil_dcp.html)

До уваги осіб з інвалідністю та сімей, в яких виховуються діти з інвалідністю, діти до трьох років (включно), які належать до груп ризику щодо отримання інвалідності.

01 березня 2022 року набула чинності постанова Кабінету Міністрів України від 19.01.2022 № 31, якою затверджено Порядок здійснення реабілітаційних заходів.

Державними реабілітаційними установами надаються послуги із комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та дітей віком до трьох років (включно), які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності.

Комплексна реабілітація це система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію втрачених функцій організму.

Для отримання послуг отримувачу або його законному представнику необхідно звернутися до виконавчого органу сільської, селищної, міської ради відповідної територіальної громади або до центру надання адміністративних послуг (в містах обласного значення до територіального управління соціального захисту населення) та подати заяву про отримання комплексних реабілітаційних послуг (за формою затвердженою Мінсоцполітики). Заява також може бути направлена поштою.

Форму заяви розміщено на офіційному сайті Верховної Ради України за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1160-18#n21>.

У заяві про отримання комплексних реабілітаційних послуг, зазначаються відомості щодо:

- індивідуальної програми реабілітації, виданої медико-соціальною експертною комісією, лікарсько-консультативною комісією державного або комунального закладу охорони здоров'я (для дітей з інвалідністю);

- висновку лікарсько-консультативної комісії державного або комунального закладу охорони здоров'я з рекомендаціями стосовно надання послуг (для дітей до трьох років (включно), які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності);

- паспорта громадянина України, для іноземців та осіб без громадянства – довідки про звернення за захистом в Україні/посвідчення особи, яка потребує додаткового захисту/посвідчення біженця/паспортного документа іноземця та посвідки на тимчасове проживання або посвідки на постійне проживання, свідоцтва про народження (для дітей віком до 14 років);

- документа із зазначенням даних щодо реєстраційного номера облікової картки платника податків або паспорта (для фізичних осіб, які

через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків, офіційно повідомили про це відповідному контролюючому органу і мають відмітку в паспорті) отримувача;

- документа про освіту (для отримувачів, які потребують професійної реабілітації);

- виписки з медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого за формою, затвердженою МОЗ.

За бажанням отримувача або його законного представника чи уповноваженої особи до заяви можуть додаватися копії відповідних документів.

Перелік державних закладів, перелік документів, необхідних для отримання реабілітаційних послуг формується Мінсоцполітики.

Зокрема, на офіційному веб-сайті Мінсоцполітики оприлюднено наступний перелік державних реабілітаційних закладів (центрів комплексної реабілітації) для осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, що належать до сфери Мінсоцполітики (соціального захисту населення):

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Мрія» (м. Миколаїв);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Пролісок» (м. Луцьк);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Промінь» (м. Вінниця);

- Державна реабілітаційна установа «Буковинський центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Особлива дитина» (м. Чернівці);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Галичина» (м. Львів, смт. Великий Любінь);

- Державна реабілітаційна установа «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Поділля» (м. Вінниця);

- Державна реабілітаційна установа «Всеукраїнський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Віра, надія, любов» (с. Банчени, Чернівецької області).

Комплексна реабілітація здійснюється в амбулаторних і стаціонарних умовах на безоплатній основ

\*\*\*

**09.06.2022**

**На допомогу фахівцям психологічної служби системи освіти України**

**<https://imzo.gov.ua/2022/06/01/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-systemy-osvity-ukrainy-2/>**

Відділом наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» у співпраці з ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) проводиться цикл заходів для фахівців/фахівчинь психологічної служби освіти України щодо психологічної допомоги, технології консультивання, терапії під час переживання втрати, відновлення психолога після роботи з учасниками освітнього процесу, які проживають горе.

07 червня 2022 року проведено двадцять третій вебінар «Сила і руйнівна дія страхів». Спікер заходу: Олена Черниш, психологиня у галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних порушень, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, АРТ-терапевтка.

На вебінарі були розглянуті такі питання:

1. Страх як емоція.
  2. Страх як стійке явище.
  3. Механізми проживання страхів.
  4. Дитячі страхи.
  5. Тривожні стани у дітей та дорослих.
  6. Корекція страхів і підвищеної тривожності.
- Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням:  
<https://youtu.be/ZXYqZIT0VVU>

02 червня 2022 року проведено двадцять другий вебінар «Сексуальне насильство, як воєнний злочин. Психологічний аспект надання допомоги постраждалим». Спікер заходу: Наталія Сабліна, кандидатка психологічних наук, психологиня, психотерапевтка, керівниця Тренінгового Центру Наталії Сабліної, тренерка Національної тренерської мережі ГО «Ла Страда-Україна».

На вебінарі були розглянуті такі питання:

1. Поняття сексуального насильства.
2. Міфи та факти про сексуальні злочини.
3. Сексуальне насильство, як воєнний злочин.
4. Допомога постраждалим від сексуального насильства у період воєнних дій.
5. Алгоритм спілкування з постраждалими від сексуального насильства.
6. Психологічний аспект надання допомоги постраждалим.

Матеріали вебінару можна переглянути за покликанням:  
[https://youtu.be/Flb\\_MuiMbU](https://youtu.be/Flb_MuiMbU)

\*\*\*

**10.06.2022**

**У Вінниці працюватиме психологічна група для переселенців «Мужність бути».**

<https://www.youtube.com/watch?v=M3B4CP9VTlg10.06.2022>

У Вінниці працюватиме психологічна група для переселенців «Мужність бути». Мета – підтримати тих, хто вимушений тікати від війни у переживанні важких почуттів, пов'язаних з наслідками воєнних дій в Україні, а також допомогти в адаптації до життєвих змін. Про групу розповіли практичні психологи-переселенки з Харкова Малишева Христина та Камінська Олена.

Це буде група взаємопідтримки. Найсильніша емоція, яку люди переживають зараз – це тривога. Відповідь на тривогу – це є мужність, мужність виносити почуття провини, страх перед смертю, страх перед майбутнім, - каже Христина Малишева.

\*\*\*

**13.06.2022**

**ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ: МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ**

<https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-v-umovah-voyennih-dij-metodi-likuvannya>

Які існують методи лікування посттравматичного стресового розладу сьогодні розповідають психологи Telegram-каналу «Подбай про себе».

**2.06.2022**

**Kyiv.media/**

<https://kyiv.media/news/v-ukrayini-zapraczyovala-platforma-dlya-psyhologichnoyi-pidtrymky-postrazhdaloh-vid-nasylstva-pid-chas-vijny>

**В УКРАЇНІ ЗАПРАЦЮВАЛА ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ**

31 травня 2022 року розпочала роботу онлайн-платформа з надання спеціалізованої психотерапевтичної підтримки особам, які зазнали насильства, в тому числі сексуального насильства, пов'язаного з війною.

Онлайн-платформа «Аврора» має на меті забезпечити доступ постраждалих від насильства до якісної дистанційної допомоги у будь-якому куточку України, включно на тимчасово окупованих територіях, та закордоном. На платформі постраждалі можуть отримувати комплексну

підтримку психотерапевтів для подолання травматичного досвіду, відновлення емоційної рівноваги і внутрішнього ресурсу для відбудови життя. Крім того, вони можуть звернутись за консультацією до медичних фахівців для вирішення нагальних питань збереження здоров'я, зокрема репродуктивного, а також отримати професійну допомогу юристів.

Усі послуги надаються конфіденційно та анонімно з дотриманням високих професійних етичних стандартів. Користувачі платформи можуть обрати фахівця(чиню), який(яка) забезпечуватиме тривалий супровід і керування випадком для уникнення повторної травматизації постраждалих і посилення ефективності наданої допомоги.

Звернутися за безкоштовною підтримкою можуть усі, незалежно від статі та віку: жінки, дівчата, чоловіки і хлопці, які зазнали насильства. Для отримання індивідуальної спеціалізованої допомоги достатньо лише заповнити анонімну форму на сайті «Розірви коло».

Наразі платформа працює у бета-версії, поки триває розробка повного технічного функціоналу.

\*\*\*

**10.06.2022**

**BREEZEE**

**<https://breezee.com.ua/v-ukraini-zapustily-onlain-hrupy-psykholohichnoi-dopomohy-yak-pryiednatysia-1654833740>**

**В Україні запустили онлайн-групи психологічної допомоги. Як приєднатися**

...В рамках проекту "Подолати. Психологічна підтримка" сертифікована гештальт-терапевт та сімейний психолог Катерина Вепро допомагатиме учасникам груп подолати травму, заподіяну війною. Ставши учасником проекту, ви дізнаєтеся, що таке травма війни, які її причини і як розпізнати симптоми і чому слід звертатися до фахівців.

Як працювати із травмою війни, кажуть кваліфіковані психологи Фонду Ріната Ахметова. Тут ви зможете дізнатися про свій психологічний стан, пройти тести, а також отримати інформацію з вебінарів та статей психологів.

Щоб стати учасником онлайн-групи психологічної допомоги, зателефонуйте за телефоном на безкоштовну гарячу лінію Фонду Ріната Ахметова 0 (800) 509001.

\*\*\*

**Програма психологічної підтримки працівників та керівників ЦНАП триває**

**<https://decentralization.gov.ua/news/15033>**

Шведсько-український проект PROSTO «Підтримка доступності послуг в Україні» продовжує програму психологічної підтримки працівників та керівників ЦНАП.

До 7 червня триває набір у закриті групи, де ви зможете:  
отримати поради від кризових психологинь щодо роботи з командою у кризових станах;

дізнатися про специфіку комунікації з відвідувачами в умовах стресу;  
ознайомитись із техніками самовідновлення;

у колі колег обміняти досвідом роботи в екстрених умовах.

Зустрічі не є навчальними програмами, а дозволяють долучитися до групи однодумців, які щодня справляються з тими викликами, що й Ви. Водночас, зустрічі допоможуть Вам визначити особистий запит та продовжити індивідуальну роботу.

Формат участі: три групові зустрічі. Група складається з 8-12 осіб.

Група для працівників ЦНАП. Щотижня по середам (8,15,22 червня), з 12:00 до 13:30. Реєстрація: <https://bit.ly/3aknAoT>

Група для керівників ЦНАП. Щотижня по середам (8,15,22 червня), з 15:30 до 17:00. Реєстрація: <https://bit.ly/3NgRVDI>

...Тренери:

Олена Трегубенко – військова психологиня, менторка проекту реінтеграції ветеранів в межах Програми ООН із відновлення та розбудови. Надає психологічну допомогу ветеранам та їхнім родинам, вимушеним переселенцям та людям, які постраждали від воєнних дій. Спеціалізується на психологічній підтримці громад, які надають соціальні послуги ветеранам.

Тетяна Устінова – практикуюча психологиня та методистка Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Працює з вимушеними переселенцями, учасниками бойових дій та членами їхніх сімей. Здійснює підтримку фахівців із соціальної роботи в районних центрах соціальних служб. Психологиня Лінії підтримки Міжнародної організації міграції (Агентство ООН з питань міграції).

\*\*\*

**3.06.2022**

**ЮНФПА**

[https://ukraine.unfpa.org/uk/mobile\\_teams\\_contacts](https://ukraine.unfpa.org/uk/mobile_teams_contacts)

**UNFPA надає соціально-психологічні послуги постраждалим, які пережили насильство, у 13 містах України**



В Україні працюють 25 мобільні бригади, які надають соціально-психологічну допомогу постраждалим, які пережили насильство, та внутрішньо переміщеним особам, які були вимушені залишити зони бойових дій. Ці мобільні бригади працюють за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, у координації із Офісом Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та Міністерством соціальної політики України.

У межах гуманітарного реагування на військове вторгнення і спричинену ним безпрецедентну гуманітарну кризу, UNFPA у партнерстві з місцевими органами влади та виконавчими партнерами ГО «Віра, Надія, Любов», Благодійний фонд «Посмішка ЮА», Молодіжний благодійний фонд «Ініціатива» та Благодійний фонд «Butterfly», запустив мережу мобільних бригад соціально-психологічної допомоги. Унікальність послуг полягає в мобільності їх надання – спеціалістки/-ти бригад мають можливість виїжджати на виклики до найбільш важкодоступних місць, надавати послуги особам, які не мають доступу до закладів чи обмежені у пересуванні з різних причин. Соціально-психологічна допомога надається як мешканкам/-цям місцевих громад, так і внутрішньо переміщеним особам, що перебувають на їх території.

Мобільні бригади працюють у 13 містах України – Запоріжжя, Дніпро, Полтава, Одеса, Вінниця, Ужгород, Тернопіль, Чернівці, Хмельницький, Львів, Луцьк, Мукачєво та Івано-Франківськ. У кожному місті, окрім Мукачєво, функціонує по 2 бригади. В Мукачєво та районі працює 1 бригада. До складу кожної з мобільних бригад входять два фахівці/-чині (психолог/-иня, соціальний/-а працівник/-ця), а також водій з автомобілем.

Що роблять мобільні бригади?



- надають психологічну допомогу постраждалим особам;
- реагують на повідомлення про випадки насильства, зокрема шляхом кризового й екстреного втручання;
- інформують постраждалих осіб про медичні, юридичні та інші послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства, а також про надавачів таких послуг, зокрема про загальні або спеціалізовані служби підтримки постраждалих осіб (притулки, кризові кімнати, денні центри та інші);
- роз'яснюють постраждалим особам їхні прав та можливості отримання допомоги;
- проводять інформаційно-просвітницьку діяльність.

Послуги мобільних бригад надаються завдяки фінансовій підтримці урядів Великої Британії, Канади та CERF (Central Emergency Response Fund).

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

\*\*\*

**2.06.2022**

**Телеканал ВІТА ТБ**

<https://vitatv.com.ua/oblast/v-ukrayini-pratsyuye-haryacha-liniya-dlya>

**В Україні працює "гаряча лінія" для родичів загиблих, полонених та зниклих військових**

...За номером 089-420-18-66 можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів військовослужбовців. Лінія почала роботу 1 червня о 12:00. Одночасно дзвінки на ній приймають десять операторів.

\*\*\*

**9.06.2022**

**Сайт Визирської громади**

<https://vyzirska-gromada.gov.ua/news/1654778438/>

**Про психологічну та юридичну підтримку населення в рамках роботи СпівДія хабів**

Міністерство молоді та спорту України спільно з Координаційним штабом з гуманітарних та соціальних питань Офісу Президента України, Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України та Міністерством розвитку громад та територій України запустили платформу гуманітарної допомоги цивільному населенню «СпівДія».

Платформа «СпівДія» забезпечуватиме допомогу цивільному населенню за такими напрямками:

- 1) Співдія волонтери – платформа волонтерів, які долучаються до ініціатив платформи;
- 2) Співдія діти – створення просторів двох типів: стаціонарних та мобільних з метою розвитку неформальної освіти та надання психологічної допомоги дітям від 5 до 12 років;
- 3) організація волонтерської допомоги у доставці медикаментів до потребуючих;
- 4) Співдія підприємці – підтримка спільноти підприємців, малого та середнього бізнесу з метою сприяння відновленню бізнесу під час війни та у післявоєнний період;
- 5) Співдія work – підтримка у працевлаштуванні біженців та тимчасово переміщених осіб та зміні професії;
- 6) Співдія шелтер – підтримка поселень евакуйованих громадян;
- 7) Співдія хаб – організація гуманітарних просторів на базі молодіжних центрів та молодіжних просторів, активних волонтерських та громадських організацій України для підтримки потребуючих українців, які постраждали під час війни.

Наразі молодіжні центри та молодіжні простори в Україні стали пунктами прийому біженців, збору та видачі гуманітарної допомоги цивільному населенню. Саме молодіжні центри є доступними просторами, у яких цивільне населення отримує захист та допомогу. Тому СпівДія прагне розвивати систему допомоги населенню через молодіжні центри та молодіжні простори, які є близькими та зрозумілими для населення.

Концепт хабів у системі СпівДія:

- 1) комунікація та консультування: взаємодопомога людина-людині/місце для взаємодії місцевого населення з волонтерами;
- 2) розподільча функція: заходи для підтримки населення регіонів, розподілення необхідних товарів та послуг серед потребуючих;
- 3) консультування щодо існуючих шелтерів для біженців, наявності місць, розподілення та супровід біженців;
- 4) надання інших послуг для підтримки цивільного населення (в тому числі фокус на біженців та їх пріоритетні потреби): юридичні консультації, психологічна підтримка, консультації щодо працевлаштування та зміни професій, простір дружній до дітей (неформальна освіта, babysitting та надання психологічної допомоги).

Із 20 квітня 2022 року в рамках роботи платформи «СпівДія» та Співдія хабів було запущено напрям психологічної та юридичної допомоги цивільному населенню.

Скористатися послугами психологічної та юридичної підтримки особа може зареєструвавшись за посиланням: <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>. Після реєстрації запит такої особи верифікують оператори та передають на опрацювання Співдія хабу або відповідному профільному онлайн-консультанту.

Скористатися послугами психологічної підтримки можна двома способами:

1) записатися на консультацію офлайн: у 20-ти Співдія хабах (список додається) із 20 квітня працюють психологи, які надають цивільному населенню як індивідуальні консультації, так і проводять групові заняття (із урахуванням безпекової ситуації в регіоні);

2) записатися на консультацію онлайн: якщо особа не має змоги скористатися консультацією на базі хабу в мережі Співдія, то така консультація психолога може надаватися онлайн засобами телефонного зв'язку. До основних завдань психологічної підтримки населення належать:

формування і підтримка на належному рівні психологічного стану цивільного населення щодо адаптації у суспільному житті під час війни;

підготовка та надання консультацій цивільному населенню щодо реагування на кризові ситуації під час війни;

психологічна підготовка та підтримка цивільного населення до життя в Україні в умовах війни;

здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату цивільного населення у відповідних населених пунктах; здійснення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб; психологічна реабілітація цивільного населення, яке постраждало під час війни.

Послуги з юридичної підтримки кейс-менеджерами надаються в режимі онлайн з використанням засобів телефонного зв'язку.

До основних завдань юридичної підтримки населення належать: надання юридичної підтримки цивільному населенню під час війни; здійснення консультування цивільного населення (особливо уразливих його груп або тих, які перебувають у складних життєвих обставинах), яке постраждало під час війни в Україні, щодо норм та вимог законодавства, що передбачає право таких громадян на пільги, субсидії, соціальні виплати або компенсації, іншу допомогу цивільному населенню, що передбачена законодавством; інформування цивільного населення про права та обов'язки під час війни в Україні, консультування щодо прав і можливостей жінок і чоловіків.

\*\*\*

**2.06.2022**

**Телеканал ВІТА ТБ**

**<https://vitatv.com.ua/oblast/v-ukrayini-pratsyuye-haryacha-liniya-dlya>**

**В Україні працює "гаряча лінія" для родичів загиблих, полонених та зниклих військових**

...За номером 089-420-18-66 можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів

військовослужбовців. Лінія почала роботу 1 червня о 12:00. Одночасно дзвінки на ній приймають десять операторів.

\*\*\*

**9.06.2022**

**Сайт Визирської громади**

**<https://vyzyrska-gromada.gov.ua/news/1654778438/>**

**Про психологічну та юридичну підтримку населення в рамках роботи СпівДія хабів**

Міністерство молоді та спорту України спільно з Координаційним штабом з гуманітарних та соціальних питань Офісу Президента України, Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України та Міністерством розвитку громад та територій України запустили платформу гуманітарної допомоги цивільному населенню «СпівДія».

Платформа «СпівДія» забезпечуватиме допомогу цивільному населенню за такими напрямками:

1) СпівДія волонтери – платформа волонтерів, які долучаються до ініціатив платформи;

2) СпівДія діти – створення просторів двох типів: стаціонарних та мобільних з метою розвитку неформальної освіти та надання психологічної допомоги дітям від 5 до 12 років;

3) організація волонтерської допомоги у доставці медикаментів до потребуючих;

4) СпівДія підприємці – підтримка спільноти підприємців, малого та середнього бізнесу з метою сприяння відновленню бізнесу під час війни та у післявоєнний період;

5) СпівДія work – підтримка у працевлаштуванні біженців та тимчасово переміщених осіб та зміні професії;

6) СпівДія шелтер – підтримка поселень евакуйованих громадян;

7) СпівДія хаб – організація гуманітарних просторів на базі молодіжних центрів та молодіжних просторів, активних волонтерських та громадських організацій України для підтримки потребуючих українців, які постраждали під час війни.

Наразі молодіжні центри та молодіжні простори в Україні стали пунктами прийому біженців, збору та видачі гуманітарної допомоги цивільному населенню. Саме молодіжні центри є доступними просторами, у яких цивільне населення отримує захист та допомогу. Тому СпівДія прагне розвивати систему допомоги населенню через молодіжні центри та молодіжні простори, які є близькими та зрозумілими для населення.

Концепт хабів у системі СпівДія:

1) комунікація та консультування: взаємодопомога людина-людині/місце для взаємодії місцевого населення з волонтерами;

2) розподільча функція: заходи для підтримки населення регіонів, розподілення необхідних товарів та послуг серед потребуючих;

3) консультування щодо існуючих шелтерів для біженців, наявності місць, розподілення та супровід біженців;

4) надання інших послуг для підтримки цивільного населення (в тому числі фокус на біженців та їх пріоритетні потреби): юридичні консультації, психологічна підтримка, консультації щодо працевлаштування та зміни професій, простір дружній до дітей (неформальна освіта, babysitting та надання психологічної допомоги).

Із 20 квітня 2022 року в рамках роботи платформи «СпівДія» та Співдія хабів було запущено напрям психологічної та юридичної допомоги цивільному населенню.

Скористатися послугами психологічної та юридичної підтримки особа може зареєструвавшись за посиланням: <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>. Після реєстрації запит такої особи верифікують оператори та передають на опрацювання Співдія хабу або відповідному профільному онлайн-консультанту.

Скористатися послугами психологічної підтримки можна двома способами:

1) записатися на консультацію офлайн: у 20-ти Співдія хабах (список додається) із 20 квітня працюють психологи, які надають цивільному населенню як індивідуальні консультації, так і проводять групові заняття (із урахуванням безпекової ситуації в регіоні);

2) записатися на консультацію онлайн: якщо особа не має змоги скористатися консультацією на базі хабу в мережі Співдія, то така консультація психолога може надаватися онлайн засобами телефонного зв'язку. До основних завдань психологічної підтримки населення належать:

формування і підтримка на належному рівні психологічного стану цивільного населення щодо адаптації у суспільному житті під час війни;

підготовка та надання консультацій цивільному населенню щодо реагування на кризові ситуації під час війни;

психологічна підготовка та підтримка цивільного населення до життя в Україні в умовах війни;

здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату цивільного населення у відповідних населених пунктах; здійснення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб; психологічна реабілітація цивільного населення, яке постраждало під час війни.

Послуги з юридичної підтримки кейс-менеджерами надаються в режимі онлайн з використанням засобів телефонного зв'язку.

До основних завдань юридичної підтримки населення належать: надання юридичної підтримки цивільному населенню під час війни; здійснення консультування цивільного населення (особливо уразливих його груп або тих, які перебувають у складних життєвих обставинах), яке постраждало під час війни в Україні, щодо норм та вимог законодавства, що передбачає право таких громадян на пільги, субсидії, соціальні виплати або

компенсації, іншу допомогу цивільному населенню, що передбачена законодавством; інформування цивільного населення про права та обов'язки під час війни в Україні, консультування щодо прав і можливостей жінок і чоловіків.

**Перелік СпівДія хабів,  
у яких працюють психологи для надання індивідуальних та групових консультацій**

№ з/п	Назва СпівДія хабу	Адреса	Контакти
1.	СпівДія хаб Волині	Волинська область, м. Луцьк, вул. Шевченка, 3, (задній вхід)	<a href="mailto:zakharii.tkachuk@gmail.com">zakharii.tkachuk@gmail.com</a>
2.	Громадська організація «Центр науки Тернополя»	м. Тернопіль, площа Героїв Євромайдану, 4	<a href="mailto:m.syrotyuk@gmail.com">m.syrotyuk@gmail.com</a>
3.	Державна установа «Всеукраїнський молодіжний центр»	м. Київ, вул. Еспланадна, 17	<a href="mailto:yar.kyiv@gmail.com">yar.kyiv@gmail.com</a>
4.	Гуманітарний центр Черкаської міської ради	Черкаси, вул. Благовісна	<a href="mailto:Panchenko.volodimir@gmail.com">Panchenko.volodimir@gmail.com</a>

5.	СпівДія хаб #ЖтРазом	м. Житомир	<a href="mailto:Bezsmertna.v@kreativ.im">Bezsmertna.v@kreativ.im</a>
6.	Київський обласний молодіжний центр	м. Кагарлик вул. Незалежності 12	<a href="mailto:Ammihaly4@gmail.com">Ammihaly4@gmail.com</a>
7.	Молодіжний центр «Параграф»	м. Івано- Франківськ,  вул. Шевченка, 57	<a href="mailto:Mateshko.mj.v@gmail.com">Mateshko.mj.v@gmail.com</a>
8.	Комунальний заклад «Ніжинський міський молодіжний центр»	Чернігівська область,  м. Ніжин, вул.Яворського, 3	<a href="mailto:Timchenkostore17@gmail.com">Timchenkostore17@gmail.com</a>

\*\*\*

### **БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД "ПОСМІШКА ДИТИНИ"**

<https://posmishka.org.ua/projects/psihosotsalna-pdtrimka-naselennya>

Надаємо підтримку дорослим та дітям, які опинилися у складних життєвих обставинах, шляхом закриття базових потреб людини, отримання консультацій психолога, юриста та соціального працівника.

Також підвищуємо рівень організаційних та професійних навичок державних спеціалістів з надання психосоціальної допомоги.

\*\*\*

**10.06.2022**

**Центр Знань**

<https://knowledge.org.ua/servisi-ta-sluzhbi-psihologichnoi-dopomogi/>

**Сервіси та служби психологічної допомоги**

...Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист»

– допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та для підвищення обізнаності про стрес для цивільних.

Проект включає: онлайн-консультації та офлайн кризове консультування у шелтерах, просвітницький телеграм-канал «Психолог на зв'язку», Курс просвітницьких лекцій про надання психологічної допомоги.

Отримати допомогу: Запис на онлайн консультації:  
<https://cutt.ly/6JDuufF>

#### Lifeline Ukraine

– гаряча лінія, яка була створена в першу чергу для надання кризової психологічної допомоги ветеранам та членам їх сімей, і згодом всіх жителів України.

Основна тематика – превенція суїцидів, психологічна підтримка в періоди кризи. Надає послуги кризового дистанційного консультування.

Отримати допомогу: 7333 та в чатах реального часу.

#### Громадська організація «Ла Страда-Україна»

– забезпечує роботу Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, у цілодобовому режимі, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу:

– 0 800 500 335

– 116123

#### Національна психологічна асоціація

– професійне об'єднання, до якого входять понад 1000 психологів України. У 2020 році у відповідь на пандемію COVID-19 спеціалісти асоціації запустили мережу безоплатної психологічної підтримки на волонтерських засадах. У 2022 мережа була перетворена на лінію психологічної допомоги від НПА, яка працює у форматах аудіо та відео дзвінків.

Отримати допомогу: 0-800-100-102

\*\*\*

**9.06.2022**

**ZN.UA**

**<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/nabu-rozsliduje-roztratu-maksimom-mikitasem-400-mln-hrn-vidilenikh-derzhavoj-ua-budivnitstvo-trokh-vijskovikh-skladiv.html>**

**Варіанти безкоштовної психологічної допомоги для українців:  
куди звернутись**

...Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» - допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та для підвищення обізнаності про стрес для цивільних.

Проект включає: онлайн консультації та офлайн кризове консультування у шелтерах, просвітницький телеграм-канал “Психолог на зв'язку”, Курс просвітницьких лекцій про надання психологічної допомоги.



Отримати допомогу можна, записавшись на онлайн консультації:  
<https://cutt.ly/6JDuufF>

Lifeline Ukraine - гаряча лінія, яка була створена в першу чергу для надання кризової психологічної допомоги ветеранам та членам їх сімей, і згодом всіх жителів України.

Основна тематика - превенція суїцидів, психологічна підтримка в періоди кризи. Надає послуги кризового дистанційного консультування.

Отримати допомогу: за телефоном 7333 та в чатах реального часу.

Громадська організація "Ла Страда-Україна" - забезпечує роботу Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, у цілодобовому режимі, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу за телефоном:

- 0 800 500 335

- 116123

Національна психологічна асоціація - професійне об'єднання, до якого входять понад 1000 психологів України. У 2020 році у відповідь на пандемію COVID-19 спеціалісти асоціації запустили мережу безоплатної психологічної підтримки на волонтерських засадах. У 2022 мережа була перетворена на лінію психологічної допомоги від НПА, яка працює у форматах аудіо та відео дзвінків.

Отримати допомогу: 0-800-100-102

\*\*\*

**9.06.2022**

**МИРГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА**

**<http://myrgorod.pl.ua/news/psychologichna-dopomoga-dlja-postrazhdaljh-vid-vijny>**

**Психологічна допомога для постраждалих від війни**

...На території Миргородської територіальної громади діє центр соціальних служб, основними завданнями якого є:

- проведення соціально-профілактичної роботи, спрямованої на запобігання потраплянню в складні життєві обставини осіб/сімей, які належать до вразливих груп населення;

- надання особам/сім'ям комплексу соціальних послуг, яких вони потребують.

Центр соціальних служб Миргородської міської ради, відповідно до визначених для нього завдань, проводить оцінювання потреб осіб/сімей, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах, визначають методи соціальної роботи, надають соціальні послуги, забезпечують соціально-психологічну підтримку жителів Миргородської територіальної громади та осіб/сімей, які

перебувають у складних життєвих обставинах через шкоду, заподіяну бойовими діями, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією. Для отримання консультації необхідно звернутись за адресою вул. Сорочинська, 14а, к.202, м. Миргород. Телефон для довідок (05355) 55125

Крім того, постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі, зокрема від сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом, можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

Людина може приїхати на 3 дні, отримати обстеження, консультування психолога/психотерапевта, призначення лікування.

Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для влаштування до Реабілітаційного центру звертатися на гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527, 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8.00 до 20.00).

\*\*\*

**3.06.2022**

**Kyiv.media**

<https://kyiv.media/news/majzhe-1000-pracivnykiv-krytychnoyi-infrastruktury-otrimaly-psyhologichni-konsultaciyi-organizovani-mistom-za-pidtrymky-oon>

**МАЙЖЕ 1000 ПРАЦІВНИКІВ У КИЄВІ ОТРИМАЛИ ПСИХОЛОГІЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ, ОРГАНІЗОВАНІ МІСТОМ ЗА ПІДТРИМКИ ООН**

Проведено більше 100 годин особистих консультацій для працівників критичної інфраструктури.

Психологічні консультації, організовані містом за підтримки міжнародної структури ООН Жінки, отримали майже 1000 фахівців із 25 установ критичної інфраструктури.

..Психологи ініціативної групи «Перша психологічна допомога для жінок і дівчат» та психологи соціальних служб міста пройшли міжнародний тренінг «Кризові консультації та психологічна підтримка» від тренерів із Латвії Ірени Голуби та Агії Богданової.

...Для отримання психологічної консультації для працівників критичної інфраструктури керівники підприємств можуть звернутися із відповідним запитом до Управління з питань гендерної рівності на електронну адресу: [geo.kyiv@ukr.net](mailto:geo.kyiv@ukr.net).

\*\*\*

**13.06.2022**

**ОФІЦІЙНИЙ ВЕБ-САЙТ КИЇВСЬКА МІСЬКА РАДА**

**<https://kmr.gov.ua/uk/content/deputaty-kyivskoyi-miskoyi-rady-spilno-z-bagatoditnymi-mamamy-obgovoryly-mehanizmy-nadannya>**

**ДЕПУТАТИ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СПІЛЬНО З БАГАТОДІТНИМИ МАМАМИ ОБГОВОРИЛИ МЕХАНІЗМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У Шевченківському районі депутати Київської міської ради організують зустрічі з багатодітними мамами з метою створення ефективного механізму надання комплексної психологічної допомоги дітям, які зазнали стресу та постраждали в умовах війни.

...Діти можуть отримати психологічну допомогу в КНП «Клінічна лікарня «Психіатрія». Заклад розташовано по вул. Кирилівська, 103. Контактний телефон: (044) 463-74-79.

\*\*\*

**Київський центр КПТ**

**[https://uccbt.com.ua/?gclid=EAIaIQobChMIi5Xdqvup-AIVC-uyCh0BQA5zEAAyASAAEgIqA\\_D\\_BwE](https://uccbt.com.ua/?gclid=EAIaIQobChMIi5Xdqvup-AIVC-uyCh0BQA5zEAAyASAAEgIqA_D_BwE)**

Київський центр КПТ, є центром психічного здоров'я. Центр надає психотерапевтичну допомогу за методом Когнітивно-Поведінкової Терапії (КПТ). Метод КПТ не ґрунтується на застосуванні ліків і в деяких випадках є єдиною альтернативою медикаментозному лікуванню.

Напрямки в яких центр надає допомогу

Психотерапевтична допомога.

Психологічне консультування.

Психіатрична допомога.

Діагностична програма “Точний діагноз”.

Лікувальні програми.

\*\*\*

**13.06.2022**

**Київська міська державна адміністрація**

**<https://podil.kyivcity.gov.ua/news/26676.html?PrintVersion>**

**Ознаки того, що проти вас вчиняють насильство**

...Психологічне насильство може проявлятися у тому, що людина принижує та маніпулює вами, зневажає та ігнорує ваші бажання, думки, почуття. Коли вас обмежують у доступі до грошей чи забороняють використовувати ваші кошти так, як ви вважаєте за потрібне, це можна вважати економічним насильством.

Фізичне насильство проявляється в побиттях, обмеженні вашої свободи, коли вас не випускають із власного дому або, навпаки, не випускають туди.

Якщо ви зазнали будь-якого з видів насильства або розумієте, що існує загроза його скоєння, пам'ятайте, що найголовніше правило – НЕ МОВЧАТИ!

Розкажіть друзям, знайомим, сусідам або родичам про такі факти. Продумайте свій план дій: підготуйте сумку з необхідними речами, документами (паспорт, свідоцтво про народження дітей, свідоцтво про право власності на майно), грошима, ліками, речами першої необхідності. Вивчіть на пам'ять телефони відповідних служб та ваших довірених осіб на випадок, якщо ви залишитесь без свого телефону.

Також потрібно поскаржитись на домашнє насильство в поліцію. Можна зателефонувати на 102 або залишити заяву у дільничного інспектора.

При Подільському районному в місті Києві центрі соціальних служб працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги.

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

Ви можете звертатись до спеціаліста за телефоном: 467-15-33, з понеділка до п'ятниці (10:00-17:00).

\*\*\*

**10.06.22**

**РУДАНА**

**<https://rudana.com.ua/uk/news/u-vazhkyy-chas-na-dopomogu-pryhodyat-psyhologichni-sluzhby-kudy-zvertatys-kryvorizhcyam>**

**У ВАЖКИЙ ЧАС НА ДОПОМОГУ ПРИХОДЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ КРИВОРІЖЦЯМ?**

Гаряча лінія для криворіжців - 0 800 300 265 (9.00 - 21.00).

До вашої уваги - ресурси з психологічної допомоги.

I. Цілодобові:

1. Сайт «Самопоміч», розроблений Національним інститутом психічного здоров'я Чеської Республіки у співпраці з низкою національних та міжнародних організацій. На сайті розташовано спеціальну програму психологічної допомоги для українських жертв війни. Офіційна адреса:

<https://www.samopomo.ch/>. У Телеграм: <https://t.me/samopomic>, Facebook: <https://www.facebook.com/Samopomich-100316465941232>

2. Googledocs «Безкоштовна екстрена психологічна допомога з Ізраїлю жителям України та біженцям», яку надають досвідчені психологи – психотерапевти. Щоб отримати допомогу, потрібно перейти за посиланням нижче і заповнити форму: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZPtw-UkwEpgUkp71hDI-zxIuTgP5...>

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

4. Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» за посиланням: <https://tellme.com.ua>

5. Розгорнута база інтернет-ресурсів психологічної допомоги від Хабу стійкості: [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t\\_I...](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t_I...)

6. У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного.

7. Урядовий контактний центр домашнього насильства 15-47 цілодобово

8. Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "LifelineUkraine" - 7333 цілодобово

9. ГО "Ла Страда" для жертв домашнього насилля, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - 0 800 500 335; 116 123 цілодобово

Щоб отримати консультацію пишть: Skype: @lastrada-ukraine, Facebook: @lastradaukraine, Telegram: @NHL116123. Email: hotline@lastrada.gov.ua

10. Лінія запобігання самогубствам цілодобово - 7333.

II. Загальнонаціональні:

1. Гаряча лінія МОЗ з емоційної підтримки за номером 0 800 211 444 (працює у робочі дні з 10.00 до 18.00, у вихідні дні з 10.00 до 17.00);

2. Телеграм-група «Психологічна допомога українцям під час війни». Після звернення одразу встановлюють контакт з профільним фахівцем із України: [https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa\\_2022](https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa_2022)

3. Національна психологічна асоціація <https://help.me.nra> пропонує безкоштовні психологічні консультації з фахівцями у телефонному форматі чи через відеозв'язок. Вам потрібно написати на електронну пошту [help.me.nra@gmail.com](mailto:help.me.nra@gmail.com). Координатори законтрактують вас із спеціалістами у порядку живої черги.

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

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

6. Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» за посиланням: <https://tellme.com.ua>
7. Телеграм-бот проекту «Друг» першої психологічної допомоги за посиланням: [https://t.me/friend\\_first\\_aid\\_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot)
8. Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням: <https://cutt.ly/wSpIoqt>
9. Розгорнута база інтернет-ресурсів психологічної допомоги від Хабу стійкості: [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t\\_I...](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixsM7NEqkmMG63LfeYubrDbnfvCF-t_I...)
10. Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність». Команда працює щоденно з 8:00 – 21:00: <https://ukr-ednist.com.ua/>
11. У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного.
12. Для отримання соціально-психологічної допомоги від Інституту когнітивного моделювання звертайтеся: [info@cognitive.com.ua](mailto:info@cognitive.com.ua)
13. Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного: <https://resiliencehub.com.ua>
14. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему: <https://t.me/obiymu>  
Також запустили чат-бот для зворотного зв'язку психолога з клієнтом: @poltavasupportbot
15. Урядовий контактний центр домашнього насильства 15-47 цілодобово
16. Для підлітків - Teenergizer <https://teenergizer.org/consultations/>  
Працюють з 9:00 до 23:00. Максимальний час очікування - 15-20 хвилин.
17. Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "LifelineUkraine" - 7333 цілодобово
18. ГО "Ла Страда" для жертв домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - 0 800 500 335; 116 123 цілодобово. Щоб отримати консультацію пишть: Skype: @lastrada-ukraine, Facebook: @lastradaukraine, Telegram: @NHL116123, Email: [hotline@la-strada.gov.ua](mailto:hotline@la-strada.gov.ua)
19. Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів - 0 800 501 212
20. Гаряча лінія психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей - 0 800 505 085
21. Гаряча лінія 0 800 33 18 34 для безробітних і людей, які покинули дім через війну. Сюди можна телефонувати, щоб дізнатися про соціальні виплати і іншу грошову допомогу. Вам також розкажуть про іншу соціальну підтримку, яку ви можете отримати. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 22:00. Дзвінки з номерів українських мобільних операторів безкоштовні.
22. Гаряча лінія психологічної допомоги для онкопацієнтів та їхніх близьких 5522 – для абонентів lifecell і Vodafone Ukraine. Усі дзвінки безкоштовні. +38 (093) 170 72 19 для абонентів Kyivstar. Вартість дзвінків

згідно з тарифами мобільного оператора. Працює 11:00 -19:00 з понеділка по п'ятницю. Вихідні дні: субота, неділя, державні свята.

23. Гаряча лінія психологічної підтримки "Лікарі без кордонів" - 0976002560.

III. Регіональні:

1. Гаряча лінія Дніпровської філії психологічної кризової служби 0 800 33 07 69 працює щодня з 09.00 до 21.00, дзвінки безкоштовні.

IV. Місцеві:

1. У Кривому Розі на зв'язку – фахівці підрозділів ДСНС, працює гаряча лінія психологічної підтримки. Мешканці регіону та переселенці з інших регіонів можуть звертатися по допомогу на телефон гарячої лінії: 093 477 05 53. За потреби адміністратори організують консультації юристів, медиків, соціпрацівників. Допомагають відновлювати втрачені документи, оформляти закордонні паспорти, займаються гуманітарними питаннями.

2. Криворізький міський чат для безробітних і людей, які покинули дім через війну: [https://t.me/News\\_UA\\_380\\_bot](https://t.me/News_UA_380_bot)

3. Допомога психологів у форматі аудіо та відеоконсультації: 0800 100 102 (з 10.00 до 20.00).

\*\*\*

**8.06.2022**

**Офіційний сайт Немішайвської селищної ради**

<http://nem-rada.gov.ua/до-уваги-громадян-які-постраждали-від/>

**До уваги громадян, які постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом**

**!** Якщо Ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з воєнними діями та збройним конфліктом, Ви маєте право на:

◇ безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;

◇ безоплатну вторинну правову допомогу;

◇ конфіденційність інформації особистого характеру.

☞ Крім того, завдяки співпраці Мінсоцполітики з Представництвом Міжнародної організації з міграції (ІОМ Ukraine) в Україні постраждали від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу (консультації медичних спеціалістів, різні обстеження, лікування) у Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції МОМ (м. Київ).

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на Гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – ☎ 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

\*\*\*

**8.06.2022**

**Офіційний веб-портал**

**Чернігівської міської ради**

**<https://chernigiv-rada.gov.ua/news/id-53357/>**

**У Чернігові створили майданчик, де психологи надаватимуть малечі та підліткам всебічну підтримку**

Хаб гуманітарної та соціально-психологічної допомоги дітям почав працювати у Чернігові з 7 червня. Ідея належить фахівцям Управління освіти ЧМР, Центру професійного розвитку педагогічних працівників та представникам міжнародного БФ «Жовто-блакитні крила».

Для функціонування цього майданчика створена відповідна матеріальна база та графік занять. Фахівці окремо займатимуться з дітьми дошкільного віку, і окремо з учнями шкіл. Також відбуватиметься обмін досвідом, надаватимуться консультації і для самих психологів закладів освіти.

...Хаб відкритий абсолютно для всіх дітей.

Психологи тут працюватимуть з різними категоріями дітей, заняття проводитимуть згідно з їхніми віковими особливостями, відбуватиметься індивідуальне та групове консультування.

Для дошкільнят буде ігрова терапія, для дітей молодшого шкільного віку підключатимуть арт-терапію та пісочну.

Для підлітків, які вже майже дорослі, підбиратиметься інші форми психологічної підтримки та роботи.

...Інформація про проведення занять буде на сайті Центру професійного розвитку педагогічних працівників міста.

\*\*\*

**01.06.2022**

**Львівська міська рада**

**<https://city-adm.lviv.ua/news/society/social-sphere/291714-u-lvivskomu-tsentri-nadannia-dopomohy-uchasnykam-boiovykh-dii-mozhna-otrymaty-bezkoshtovnu-psykholohichnu-pidtrymku>**



**У Львівському центрі надання допомоги учасникам бойових дій можна отримати безкоштовну психологічну підтримку**

...Фахівець-психотерапевт працює за такими напрямками:

- психодіагностика;
- психологічна допомога у важких ситуаціях;
- сімейні консультації;
- консультації з питань узалежнень або зловживання речовин, які змінюють свідомість (алкоголь, наркотики, пігулки тощо).

Допомогу можна отримати за адресою: вул. Пекарська, 41 (Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій, тел.: 067 962 83 25).

\*\*\*

**2.06.2022**

**Голос України**

<http://www.golos.com.ua/article/360824>

**У Бучі та Гостомелі почала працювати соціальна програма UNICEF «Спільно»**

Їхня мета – надавати соціально-психологічну допомогу дітям та батькам, які постраждали внаслідок російської агресії. Одночасно фахівці готові допомогти стабілізувати психологічний стан, індивідуально розв'язувати проблеми і надавати підтримку тим, хто цього потребує.

Із дітьми та їхніми батьками в консультативних пунктах працюють соціальні робітники, психологи, медики та аніматори. Загалом у Київській області в планах облаштувати сім стаціонарних локацій та чотири мобільні точки. До роботи буде залучено п'ять мобільних бригад для організації дозвілля дітей.

\*\*\*

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ**

[https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=295:dodomashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108](https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=295:dodomashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108)

**ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ТА ОТРИМАТИ ЗАХИСТ**

...У Вінницькій області функціонує мережа спеціалізованих служб підтримки для осіб, що постраждали від домашнього насильства. Однією з них є Обласна мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та / або насильства за ознакою статі.

Основними завданнями мобільної бригади є реагування та надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема, шляхом кризового та екстреного втручання. Психологи та фахівці із соціальної роботи, які працюють в обласній спеціалізованій службі, з початку війни в Україні проконсультували та надали соціально-психологічну допомогу 131 жінці та 3 чоловікам. Послуги надавалися у зручний для осіб спосіб (телефоном, viber тощо) та носили як разовий, так і тривалий характер. Кожен, хто звернувся, отримав вичерпну інформацію щодо медичних, соціальних, психологічних, правових послуг, якими можна скористатися для подолання наслідків насильства. З кожною жінкою, яка страждає від домашнього насильства і яка звернулася за допомогою, працівники мобільної бригади склали особистий план безпеки та обговорили можливі шляхи уникнення повторного вчинення домашнього насильства. Крім того, працівники мобільної бригади сприяли у влаштуванні 3 жінок з 3 дітьми, які постраждалих від домашнього насильства, до Обласного притулку.

Звернутися за допомогою до Обласної мобільної бригади та отримати безкоштовні соціально-психологічні послуги, безпечне місце перебування можна за телефонами: 068-586-03-55, 097-578-82-89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

\*\*\*

**1.06.2022**

**Сайт Бердичівської міської ради**

**<https://berdychiv-rada.gov.ua/2022/06/до-уваги-громадян-у-бердичеві-працює-м/>**

**До уваги громадян! У Бердичеві працює мобільна бригада, яка допомагає постраждалим через війну**

На Житомирщині працюють мобільні бригади, які допомагають постраждалим через війну. Про це повідомляють у Житомирській ОВА. Мінсоцполітики разом з МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» започаткували роботу в Україні мобільних бригад, які допомагають постраждалим через війну. У складі цих бригад – психолог, фахівець із соціальної роботи, юрист, медичний працівник та водій.

Звертатися за телефонами:

Бердичів: +38 096 014 13 61, +38 066 756 29 43

Житомир (місто): +38 096 015 12 83, +38 066 756 29 42

Житомир (область): +38 096 014 17 60, +38 066 756 26 53

сmt. Любар: +38 096 014 16 39, +38 066 756 29 34

Яку реальну допомогу отримають всі, хто звернувся до такої мобільної бригади?

Перш за все – це екстрена перша психологічна допомога та психосоціальна підтримка, фахова юридична консультація, а також онлайн-

консультація фахового лікаря. Окрім допомоги онлайн, мобільні бригади виїжджають до залізничних та автовокзалів, пунктів пропуску через державний кордон, евакуаційних центрів, притулків та надають гуманітарні набори постраждалим.

Такі групи створені в 11 областях України. Лише за два місяці діяльності фахівці надали понад 7 тисяч юридичних консультацій, понад 8 тисяч осіб отримали психологічну підтримку, а понад 16 тисяч – соціально-психологічну допомогу з питань, пов'язаних з переселенням та війною.

\*\*\*

**2.06.2022**

**0312.ua**

**<https://www.0312.ua/news/3400096/do-nadanna-psihologicnoi-dopomogi-vimusenim-pereselencam-ta-uzgorodcam-dolucitsa-alans-ludskoi-turboti>**

**В. Авраменко**

**До надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям та ужгородцям долучиться «Альянс людської турботи»**

Про це домовилися на зустрічі із керівництвом управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Ужгородської міської ради – начальником Ярославом Глаголою та його заступником Іваном Яцуком – психологів та реабілітологів об'єднання Олександром Семен, Тимофієм Примичем та Євгенією Федюніною.

«Альянс людської турботи» об'єднує медиків, науковців, аналітиків, менеджерів та юристів, які згуртувалися для допомоги всім постраждалим від військової агресії росії проти України – вимушено переміщеним особам, військовим, членам їх родин, жертвам сексуального насильства та військових злочинів.

\*\*\*

**10.06.2022**

**Хустська районна військова адміністрація**

**<https://khust-rda.gov.ua/news/1654838546/>**

**Мобільні команди психологічної підтримки надали понад 9 тисяч консультацій в області**

Понад 2 місяці на Закарпатті функціонують мультидисциплінарні мобільні команди допомоги постраждалим від війни.

Бригади функціонують у Великому Березному, Виноградіві, Чопі, Ужгороді в центрах підтримки переселенців, вони також здійснюють виїзди.

Від початку роботи команди вже надали 9,2 тисячі консультацій закарпатцям та вимушено переміщеним особам.

Проект «Інтегрована підтримка через міждисциплінарні мобільні команди» реалізовує МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» у співпраці з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) за підтримки Закарпатської обласної військової адміністрації.

\*\*\*

**10.06.2022**

**Слово Правди**

**<https://slovopravdy.com.ua/v-ustyluzkij-gromadi-pratsyuye-multydystsyplinarna-mobilna-komanda/>**

**В Устилузькій громаді працює мультидисциплінарна мобільна команда**

В Устилузькій територіальній громаді запрацювала мультидисциплінарна мобільна команда започаткована Українською фундацією громадського здоров'я спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в рамках проекту «Інтегрована підтримка через міждисциплінарні мобільні команди». Фахівці можуть виїжджати до переселенців, які ще не адаптувалися до нових умов проживання, повідомляють на сайті громади.

У команді – чотири спеціалісти: лікар, психолог, юрист та ФСР.

До основних послуг мобільних команд належать: екстрене реагування (скринінг, оцінка ситуації та надання психологічної та соціальної допомоги постраждалим, зокрема дітям); надання першої психологічної допомоги та психосоціальної підтримки; юридична допомога (консультування); медична допомога (консультування, онлайн зв'язок із лікарями, перенаправлення до сімейних амбулаторій та інших вузькопрофільних спеціалістів); здійснення виїздів до залізничних та автомобільних вокзалів, пунктів пропуску, перетину кордону, евакуаційних центрів, притулків тощо; надання гуманітарних наборів та життєво необхідних засобів.

\*\*\*

**Ковель media**

**<https://kovel.media/places/volynskyj-oblasnyj-czentr-soczialno-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-ditej/>**

**Волинський обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей**

Цей комунальний заклад, розрахований на 40 дітей, призначений для тривалого (стаціонарного) та денного перебування дітей віком від 3 до 18

років, які опинились у складних життєвих обставинах, для надання їм комплексної, соціальної, психологічної, педагогічної, медичної, правової, інших видів допомоги.

Адреса: м. Ковель, вул. Відродження, 12А  
Телефон: +38 (03352) 5-40-15

\*\*\*

**13.06.2022**

**Сайт Чорнухинської територіальної громади**

**<https://chornuhynska-gromada.gov.ua/news/1655125295/>**

**Постраждалі від експлуатації та/або насильства за ознакою статі можуть отримати комплексну медичну та психологічну допомогу в Реабілітаційному центрі Міжнародної організації з міграції**

...Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

1. Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.
2. Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.
3. Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатись додому.

Для додаткової інформації з питань влаштування до Реабілітаційного центру ви можете звертатися на гарячу лінію Представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8:00 до 20:00).

\*\*\*

**13.06.2022**

**Сайт Южноукраїнської міської ради**

**[http://yu.mk.ua/news/show/do\\_uvagi\\_vnutrishno\\_pereselenikh\\_osib-?](http://yu.mk.ua/news/show/do_uvagi_vnutrishno_pereselenikh_osib-?)**

**До уваги внутрішньо переселених осіб!**

У місті Вознесенськ Миколаївської області працює Обласний центр соціально-психологічної допомоги (далі – Центр).

Центр може надати Вам послуги безкоштовно в умовах цілодобового стаціонару, а також може надати одноразові соціальні послуги, а в разі необхідності - комплекс соціальних послуг, як особам, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Центр відповідно до покладених на нього завдань:

- Надає притулок особам, які перебувають у складних життєвих обставинах, у разі відсутності у зазначених осіб засобів до існування (окремі кімнати для проживання);
- Забезпечує таких осіб харчуванням;

- Надає психологічну допомогу;
- Надає допомогу в організації взаємодії з іншими фахівцями та службами, а також інформує з питань соціального захисту;
- Сприяє отриманню такими особами безоплатної правової допомоги, працевлаштуванню, навчанню тощо;
- У разі потреби організовує надання таким особам екстреної медичної допомоги;
- У разі потреби сприяє в отриманні гуманітарної допомоги.

Прийняття до Центру осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, і надання їм необхідної допомоги здійснюється цілодобово. Максимальний строк перебування особи у Центри, як правило, не може перевищувати 90 діб.

Центр розташований за адресою: 56500, Миколаївська область, місто Вознесенськ, вул. Київська, 239,

E-mail: m\_ocspd@ukr.net

Freemail: ocspd@ukr.net

телефон/факс: (05134)57042

\*\*\*

**14.06.2022**

**0412.ua**

**<https://www.0412.ua/news/3407080/u-zitomiri-startue-proekt-psihologichnoi-pidtrimki-poruc-foto>**

**У Житомирі стартує проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ»**

У Житомирі втілюють проєкт соціально-психологічної підтримки «Поруч», аби допомогти дітям, постраждалим через війну. Відновлення через спорт - новий напрямок спільного проєкту МОН і ЮНІСЕФ - ПОРУЧ.

Проєкт передбачає роботу груп психологічної підтримки, арттерапію, майстеркласи, розвиток здорового харчування та спортивні заняття. Спортивну складову проєкту реалізуються благодійний фонд "Розвиток футболу України" у партнерстві з Українською асоціацією футболу та за підтримки Дитячого фонду УЄФА.

...Спортивні майданчики будуть розділені на зони, де по чергово діти займатимуться з психологом, потім гратимуть у рухливі ігри з футбольним м'ячем, а на завершення медичні волонтери розкажуть та продемонструють, що робити у випадку травм. Загалом такий формат роботи сприятиме психологічному відновленню після пережитого травматичного досвіду та подоланню страхів.

Перші заняття вже розпочинаються 16 червня о 18.00 год на стадіоні «Спартак Арена».

\*\*\*

**15.06.2022**

**Сайт Бородянської селищної ради**

**<https://bsr.gov.ua/novini/tryvaie-robota-mobilnoi-psykholohichnoi-sluzhby-borodianskoho-tsentru-sotsialno-psykholohichnoi-reabilitatsii-na-vyizdi.html>**

**Триває робота мобільної психологічної служби Бородянського ЦСПР на виїзді**

Цього разу виїзд відбувся у межах проекту «Реагування на надзвичайні ситуації для забезпечення потреб дітей на звільнених територіях, дітей-переселенців та їх сімей, які постраждали внаслідок військових дій, шляхом надання соціально-психологічної та матеріальної допомоги, моніторингу і просування прав дітей», що реалізуються БО «Надія і житло для дітей» за підтримки Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в рамках СПІЛЬНО – програми реагування на війну Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ). Практичні психологи та соціальний педагог Центру відвідали Мирчанський старостинський округ. Була проведена ґрунтовна аналітико-дослідницька робота з керівницею округу – Машиною Тетяною. З її допомогою фахівці оновили списки вразливих категорій населення із широким спектром проблем від найменших побутових до вирішення нагальних юридичних та психологічних. Спілкуючись безпосередньо з мирчанами, фахівці визначили першочергові соціальні потреби сімей, виявлено гострі соціальні потреби, які протягом дня були вирішені. Було проведено первинне сімейне та індивідуальне психологічне консультування і сплановано наступні зустрічі із жителями громади. Ефективною стала зустріч із депутатом Мирчанського округу Павлом Остапченком, яка збагатила можливості і депутатства і нашої команди. «Щиро дякуємо за можливість бути мобільними і присутніми у віддалених селах нашим давнім друзям Chernobyl Children's Lifeline Charity Разом ми сила!», – інформує Бородянський центр соціально-психологічної реабілітації.

\*\*\*

**3.06.2022**

**Черкаси Офіційний портал міської ради**

**<http://chmr.gov.ua/ua/newsread.php?view=21214&s=1&s1=17>**

**Черкаський міський центр соціальних служб допомагає внутрішньо переміщеним особам долати складні життєві обставини**

Черкаський міський центр соціальних служб – єдиний комунальний заклад соціального спрямування, що надає соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги.

Нині на обліку в Центрі перебуває 1553 таких сім'ї. А в період війни до числа клієнтів Центру додалися внутрішньо переміщені особи, серед яких теж чимало проблемних родин.

... Центр нині допомагає внутрішньо переміщеним особам в отриманні тимчасового притулку та забезпеченні харчуванням, медичному обстеженні та, за потреби, лікуванні. Фахівці Центру консультують внутрішньо переміщених осіб, надають правову підтримку, сприяють працевлаштуванню та навчанню, отриманню соціальних виплат тощо.

Зокрема, щобудня в Центрі соціальних служб із 8.45 до 17.30 працює «гаряча лінія» для внутрішньо переміщених осіб, на яку за 3 місяці зателефонували 325 людей.

Консультують громадян і на «гарячій лінії» Департаменту соціальної політики та залучені до роботи Гуманітарного центру Черкаської міської ради.

Фахівці Центру проводять із внутрішньо переміщеними особами індивідуальне та сімейне консультування, тренінги з розвитку життєвих навичок. Взяли під соціальний супровід 1 сім'ю внутрішньо переміщеної особи.

Проводять і групові заняття. Зокрема, тренінги для батьків про подолання посттравматичного стресу, арт-терапевтичні заняття для дітей, анімаційні програми тощо.

Завдяки підтримці міської влади Черкас, фахівці Центру соціальних служб пройшли навчання за програмою ГО "Ла Страда - Україна" та Дитячим Фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, за програмою організації й проведення груп підтримки від Міжнародного центру розвитку й лідерства. Тепер у нашому місті проводять заняття з підлітками, постраждалими від війни, аби діти могли знайти нових друзів, самовиразитися тощо.

\*\*\*

**10.06.2022**

<http://www.golos.com.ua/news/163465>

**П. МЕЛЬНИК**

**Кіровоградщина: Надання психологічної допомоги населенню та ВПО з початком війни – в пріоритеті**

Загалом сьогодні функціонують 118 психологічних хабів, центрів та пунктів, які працюють у всіх громадах Кіровоградської області. Найбільша кількість – в Олександрійській (17), Гайворонській (13) та Заваллівській (8) громадах.

Як повідомили у департаменті освіти і науки Кіровоградської ОВА, така робота стала сьогодні одним із пріоритетних напрямків і наразі в області працюють 692 працівники психологічної служби: 448 практичних психологів, 218 соціальних педагогів, 26 методистів.



Із метою підвищення ефективності психологічного супроводу вимушено переміщених родин з питань кризового консультування, надання екстреної психологічної допомоги та подолання наслідків стресових реакцій також триває навчання практичних психологів закладів освіти області в онлайн режимі.

\*\*\*

**МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА**

**[https://www.megu.edu.ua/uk/pedagogichnij/kafedra-psyhologii/psykholohichna-sluzhba-mehu/volunteer\\_headquarters\\_of\\_psychological\\_assistance](https://www.megu.edu.ua/uk/pedagogichnij/kafedra-psyhologii/psykholohichna-sluzhba-mehu/volunteer_headquarters_of_psychological_assistance)**

**Волонтерський штаб кризової психологічної допомоги**

Волонтерський штаб кризової психологічної допомоги при Психологічній службі МEGУ проводить індивідуальну та групову психологічну роботу із постраждалими та учасниками війни в Україні: дорослими, дітьми та підлітками. Для запису на консультацію телефонуйте на номерами, що подано нижче.

Команда Штабу:

Юлія Михальчук

Керівник: канд. психол. наук, доц., психотерапевт за методом "Катативно-імагінативної психотерапії"

Тел: +380965639300

Наталія Терновик

Психолог: кандидат психологічних наук професор

Тел: +380671261693

Оксана Мороз

Психолог: кандидат психологічних наук доцент

Тел: +380978669922

Алла Яцюрик

Психолог: кандидат психологічних наук доцент

Тел: +380978117488

Ольга Іванюта

Психолог: кандидат психологічних наук доцент психотерапевт за методом "Катативно-імагінативної психотерапії"

Тел: +380679258333

\*\*\*

**1.06.2022**

**Kyiv.media**

**<https://kyiv.media/news/u-buchi-i-gostomeli-vidkryly-czentry-psyhologichnoyi-dopomogy-dlya-ditej-i-batkiv>**

## **У БУЧІ І ГОСТОМЕЛІ ВІДКРИЛИ ЦЕНТРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ**

У День захисту дітей, 1 червня, у Бучі та Гостомелі відкрилися центри психологічної допомоги для дітей та їх батьків, які постраждали від війни.

...Центи надаватимуть і батькам, і дітям соціально-психологічну допомогу. Там працюватимуть соціальні робітники, психологи, медики і аніматори.

По Київській області планують відкрити 7 стаціонарних центрів і 4 мобільні точки.

\*\*\*

### **Психологічний центр «ALTERA»**

[https://altera.center/?gclid=EAIaIQobChMI07b0h86x-AIV9EaRBR2yJwT6EAMYAyAAEgL-xvD\\_BwE](https://altera.center/?gclid=EAIaIQobChMI07b0h86x-AIV9EaRBR2yJwT6EAMYAyAAEgL-xvD_BwE)

Ми знаходимося в центрі Києва - в одному з найкрасивіших районів Києва на Воздвиженці, на вул. Кожемяцкая 12 і працюємо з 11:00 до 21:00. Ми будемо раді зробити все можливе, щоб допомогти Вам знайти шлях до вирішення проблем. Інший погляд, інша думка психологів центру ALTERA дають Вам можливість почати нове, краще життя!

#### Послуги центру

Консультація психолога

Сімейний психолог

Сімейний медіатор

Дитячий психолог

Онлайн консультації

Робота з залежностями

Лікар-психіатр

Групова терапія

Психотерапія

Профорієнтація для підлітків

Профорієнтація для дорослих

Психодіагностика

VR-психотерапія

\*\*\*

**14.06.2022**

**Громадський Простір.**

<https://www.prostir.ua/?news=bezkoshtovna-psycholohichna-dopomoha-dlya-pidlitkiv-kudy-zvertatysya>

**Безкоштовна психологічна допомога для підлітків - куди звертатися?**

65 психологічних консультацій отримали у травні підлітки-клієнти Денного центру «Право на здоров'я» й проєкту SupportME!

Близько 20 консультацій - нових та повторних - лише за останні півтора тижня провела психологиня Центру Інна Закалюк. З деякими підлітками фахівчиня тримає зв'язок постійно й вони разом поглиблено працюють над розв'язанням наявних проблем. А хтось звертається за терміновою психологічною допомогою, щоб полегшити свій психологічний стан тут і зараз.

...Якщо ви шукаєте, куди скерувати підлітків і молодь для отримання психологічної допомоги, будь ласка, звертайтеся до фахівців Денного Центру й SupportME за телефоном 093 743 78 33. Ми також відповідаємо у Viber: <https://bit.ly/37u3CqI>

Наші послуги конфіденційні й безоплатні!

\*\*\*

**1.06.2022**

**АрміяInform**

<https://armyinform.com.ua/2022/06/01/lvivskyj-czentr-nadannya-poslug-ubd-proponuye-bezkoshtovnu-psyhologichnu-dopomogu/>

**В. Ануфрієв**

**Львівський центр надання послуг УБД пропонує безкоштовну психологічну допомогу**

Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій — один із небагатьох комунальних закладів, де психологічну допомогу чи консультацію вже 8 років поспіль можна отримати абсолютно безкоштовно.

...Для консультації із психологом необхідний попередній запис за номером телефону: (067) 962-83-25 або особисто, звернувшись до Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій на вулиці Пекарській, 41.

Варто відзначити, що впродовж 2021–22 року Центр надав близько 700 психологічних послуг, зокрема індивідуальні консультації та сімейні.

\*\*\*

**5.06.2022**

<https://www.volynnews.com/news/all/vidnovliuiut-i-fizychne-i-psykhichne-zdorovia-v-lutsku-viyskovi-prokhodiat-bezplatnu-reabilitatsiiu/>

**ВІДНОВЛЮЮТЬ І ФІЗИЧНЕ, І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: В ЛУЦЬКУ ВІЙСЬКОВІ ПРОХОДЯТЬ БЕЗПЛАТНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ**

...У центрі реабілітації війни відновлюють фізичне здоров'я. Особливо важливою є психологічна підтримка, бо забути пережите не просто.

Незабаром штат центру планують розширити, аби залучити більше психологів та психотерапевтів.

...Для пацієнтів працюють 20 висококваліфікованих і досвідчених фізичних терапевтів, ерготерапевтів, реабілітологів, невропатологів, ортопедів-травматологів, психологів, терапевтів мовлення, логопедів, які готові допомогти нашим воїнам у фізичному та психологічному відновленні. Загалом колектив установи – це 70 працівників.

...КП «Медичний центр реабілітації учасників бойових дій Луцької міської територіальної громади» розташований за адресою: Луцьк, проспект Волі, 66а. Телефон реєстратури: 050 438 97 51.

\*\*\*

**17.06.2022**

**Юридична Газета**

**<https://yur-gazeta.com/golovna/shcho-robiti-rodicham-viyskovosluzhbovcya-yakiy-znik-bezvisti-chi-potrapiv-u-polon.html>**

**Що робити родичам військовослужбовця, який зник безвісти чи потрапив у полон**

Фахівці системи БПД зібрали інформацію для близьких зниклих або полонених військовослужбовців про те, що робити і куди звертатися, щоб відшукати їх.

Організації та установи, що займаються пошуком зниклих безвісти і обміном військовополонених

Національне інформаційне бюро. Для звернень щодо військовополонених або військових, місцезнаходження яких невідоме, : гаряча лінія цілодобово – 1648; +38 044 287 81 65 (дзвінки з-за кордону); електронна пошта: [nib.uncr.info@gmail.com](mailto:nib.uncr.info@gmail.com).

Кол-центр з розшуку зниклих безвісти осіб при Уповноваженому з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин: 0 800 339 247 – з понеділка по п'ятницю з 9:00-18:00; 095 896 0421 – у вихідні через Viber та Telegram; 099 792 0126 – телефон Уповноваженого з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин; електронна пошта для звернень: [war2022people@gmail.com](mailto:war2022people@gmail.com).

Центральне агентство розшуку Міжнародного комітету Червоного Хреста: телефони: +41 22 730 3600 або +380 800 300 155; електронна пошта: [ctabureau@icrc.org](mailto:ctabureau@icrc.org).

Об'єднаний центр з пошуку та звільнення полонених при Службі безпеки України: телефони: +38 067 650 83 32; +38 098 087 36 01 (цілодобово); електронна пошта: [united.centre.ssu@gmail.com](mailto:united.centre.ssu@gmail.com).

Гаряча лінія Міністерства внутрішніх справ України для родичів загиблих, полонених та зниклих безвісти військовослужбовців. Тут можна залишити інформацію про своїх рідних, отримати психологічну допомогу та роз'яснення щодо прав родичів військовослужбовців: телефон: +38 089 420 18 66.

#### Подати заяву до Національної поліції України

Обов'язково потрібно подати заяву щодо безвісно зниклих громадян, їх викрадення або потрапляння у полон до територіального підрозділу Національної поліції України.

У заяві зазначається максимально відома інформація про обставини зникнення та відомості про зниклу (викрадену, полонену) людину.

За кожним фактом зникнення, викрадення або потрапляння у полон органом досудового розслідування розпочинається кримінальне провадження.

У разі потреби разом із наданням заяви про вказаний факт здається біологічний зразок для виведення ДНК-профілю для подальшого їх порівняння. Зразки відбираються у біологічних батьків або дітей зниклої особи (для цього необхідно мати при собі паспорт та свідоцтво про народження дитини).

#### Звернутися до прокуратури

Звернутися до місцевого підрозділу спеціалізованої прокуратури у військовій та оборонній сфері із заявою про розшук військовополоненого.

Звернутися на гарячу лінію Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, де збирається вся доступна інформацію про зниклих і загиблих осіб від різних органів та служб.

Знайти адресу та телефон громадської приймальні Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини у відповідній області можна за посиланням та/або зателефонувати на цілодобову гарячу лінію: 0800 50 17 20. Адреса: м. Київ, вул. Інститутська, 21/8. Електронна пошта: [hotline@ombudsman.gov.ua](mailto:hotline@ombudsman.gov.ua).

#### Щоденник пошуків

Бажано з першого дня пошуків розпочати вести щоденник, у якому записувати всю важливу інформацію:

на першому аркуші викласти усю наявну інформацію про близьку людину, яка опинилася у полоні (прізвище, ім'я, по батькові; дата народження; номер телефону; інформація з документів: звання, посада тощо);

записувати інформацію про всі дії, що вчинялися для пошуку особи, яка зникла безвісти або потрапила у полон: прізвища, власні імена та контактні дані осіб, з якими здійснювалася комунікація; час та дата телефонних розмов; подання звернень з вказівкою на час, дату та виконавців, відповідальних за їх розгляд; короткий зміст відповідей на такі звернення.

#### Де шукати самостійно

Моніторити ворожі Telegram-канали, соціальні мережі, на яких окупанти публікують фото або відео з полоненими.

Правило безпеки: не варто вказувати у соціальних мережах та Telegram-каналах особисті дані полоненого: прізвище, ім'я, по батькові, посаду, звання, номер частини, оскільки потрібно бути готовими, що можуть писати або дзвонити шахраї з метою отримання грошового зиску. Пам'ятайте, обміном займаються лише органи державної влади та відповідальні установи чи організації.

#### Що ще зробити

Звернутися до військової частини із заявою про переоформлення виплати грошового забезпечення військовослужбовця, який потрапив до полону або зник безвісті відповідно до Порядку виплати грошового забезпечення сім'ям військовослужбовців, захоплених у полон або заручниками, а також інтернованих у нейтральних державах або безвісно відсутніх, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 року № 884.

Якщо військова частина не реагує на звернення щодо пошуку, звільнення з полону військовослужбовців

У випадку, якщо військова частина не реагує на звернення щодо пошуку, звільнення з полону військовослужбовців, необхідно звернутися до Міністерства оборони України (zvernmou@post.mil.gov.ua), на Урядову гарячу лінію 1545 або до Секретаріату Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (hotline@ombudsman.gov.ua).

Пам'ятайте, що доля близької вам людини багато у чому залежить від вашої активності та послідовності дій.

#### Звернутися до системи БПД

Система БПД надає правову інформацію, консультації, роз'яснення з правових питань та допомогу у складанні заяв, скарг та інших документів правового характеру.

Як отримати правову допомогу:

зателефонувавши на Єдиний телефонний номер (контактний центр системи надання безоплатної правової допомоги): 0-800-213-103;

Telegram;

Viber;

через кабінет клієнта на сайті системи надання безоплатної правової допомоги.

\*\*\*

**22.06.2022**

**Kyiv.media**

<https://kyiv.media/news/u-kyiyvskomu-miskomu-czentri-dopomogy-uchasnykam-ato-rodychi-bezvisty-znyklyh-vijskovykh-mozhut-otrymaty-dopomogu-u-poshuku-ridnyh>

## **У КИЇВСЬКОМУ МІСЬКОМУ ЦЕНТРИ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АТО РОДИЧІ БЕЗВІСТИ ЗНИКЛИХ ВІЙСЬКОВИХ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ У ПОШУКУ РІДНИХ**

...Родичі зниклих безвісти під час бойових дій, можуть отримати кваліфіковану допомогу фахівців Центру допомоги учасникам АТО. Допомога полягає в координації послідовності дій по пошуку своїх рідних. Допомога надається як телефоном, так і очно безпосередньо в Центрі.

Фахівці приймають дзвінки та здійснюють прийом громадян із понеділка до п'ятниці з 09:00 до 18:00.

Телефон для консультацій: +380 800 300 633.

Адреса прийому громадян: м. Київ, вул. Хрещатик, 25.

Працівники Центру допоможуть тим, хто шукає своїх безвісти зниклих рідних, із наступними питаннями:

- набуття статусу особи, зниклої безвісти за особливих обставин;
- куди подавати заяву про розшук особи, зниклої безвісти за особливих обставин, та хто може це зробити;
- перелік документів, необхідних для надання статусу особи, зниклої безвісти за особливих обставин, куди звертатись;
- права особи, зниклої безвісти за особливих обставин (майно, сімейний стан, робота, виплата грошового забезпечення та інші);
- права родичів осіб, зниклих безвісти за особливих обставин;
- хто є членом сім'ї особи, зниклої безвісти за особливих обставин;
- соціальний захист членів сімей особи, зниклої безвісти за особливих обставин, та порядок його отримання;
- порядок отримання пенсії по втраті годувальника та хто з родичів особи, зниклої безвісти за особливих обставин, має право на її отримання;
- як членам сім'ї особи, зниклої безвісти за особливих обставин, отримати психологічну допомогу;
- у яких випадках потрібно звертатися до суду із заявою про визнання особи безвісно відсутньою чи оголошення її померлою;
- коли припиняється розшук особи, зниклої безвісти за особливих обставин.

\*\*\*

**9.06.2022**

**dailyviv.com**

**<https://dailyviv.com/news/medytsyna/maltiiska-sluzhba-dopomohy-vidkryvaie-bezkoshtovnyi-litnii-tabir-dlya-ditei-pereselentsiv-100193>**

**Мальтійська служба допомоги відкриває безкоштовний літній табір для дітей-переселенців**

...Табір «Орден Скарбової гори» діятиме в одному із сіл неподалік Львова. Кожна зміна триватиме 10 днів. Для дітей підготували насичену

пізнавальну програму та комфортний простір для проживання. Табір призначений для дітей 11-16 років, а участь у ньому безкоштовна.

Діти впродовж 10 днів активно проводитимуть час на ранчо в затишному селі неподалік Львова. Проживання у комфортному таборі, триразове харчування, насичена програма для дітей-переселенців будуть безкоштовними.

\*\*\*

**18.06.2022**

**Соцпортал**

**<https://socportal.info/ua/news/v-stolitce-prodolzhaet-rabotat-goryachaya-liniya-psikhologicheskoi-pomoshchi-gorozhanam/>**

**О. Расенко**

**У СТОЛИЦІ ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ ГАРЯЧА ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ГОРОДЯНАМ**

...З 24 лютого 2022 року переважна більшість звернень на гарячу лінію пов'язані з реакцією на бойові дії, зміни в суспільстві, спричинені війною та неможливістю адаптуватися до психотравматичної ситуації, що спричиняє стрес.

Також на гарячу лінію стали частіше дзвонити через втрату близької людини, соціальну ізоляцію, конфлікти в сім'ї, втрати роботи.

Гаряча лінія створена для допомоги городянам, тому якщо ви відчуваєте таку необхідність, не соромтеся звернутися до фахівця.

Номер гарячої лінії – 0800 50 12 12.

\*\*\*

**21.06.2022**

**Економічні новини**

**[https://enovosty.com/uk/news-ukr/news\\_kiev-ukr/full/2106-u-kiyevi-pereselencyam-nadavatimut-yuridichnu-dopomogu](https://enovosty.com/uk/news-ukr/news_kiev-ukr/full/2106-u-kiyevi-pereselencyam-nadavatimut-yuridichnu-dopomogu)**

**У Києві переселенцям надаватимуть юридичну допомогу**

У столиці для переселенців щоп'ятниці будуть проводити безкоштовні консультації, надавати юридичну та психологічну допомогу.

Консультації розпочнуться 24 червня та відбуватимуться щотижня. Вони проходять з 10:00 до 16:00 у Vcentri HUB Шевченківського району. Адреса - вул. Володимирська, 51-Б.

Там переселенці зможуть отримати відповіді на питання з приводу пільг, працевлаштування тощо. Також фахівці державних установ та громадських організацій будуть надавати всім охочим юридичну та психологічну допомогу.



Крім того юридичну, психологічну, медичну та гуманітарну допомогу переселенцям надають у центрах «ЯМаріуполь». Вони працюють у Києві, Вінниці, Кропивницькому, Дніпрі, Запоріжжі та обслуговують ВПО з Маріуполя.

\*\*\*

**17.06.2022**

**Гурт**

**<https://gurt.org.ua/news/informator/78859/>**

**Гуманітарна та психологічна допомога постраждалим від війни в Дніпропетровській області**

У Кривому розі та Дніпрі запрацювала гаряча лінія для постраждалих від війни в Україні за ініціативи ГО «Дніпропетровський регіональний центр прав людини». Вона є безкоштовною і доступна для громадян, постраждалих від війни в Запорізькій, Донецькій та Херсонській областях за номером: +380 50 630 41 11.

На гарячій лінії надають консультаційні послуги інформаційного характеру щодо широкого кола питань стосовно гуманітарних потреб, можливостей евакуації в інші безпечніші області України, отримання гуманітарної допомоги, соціального та пенсійного забезпечення, перетину лінії зіткнення, доступу до освітніх, медичних і житлових програм, програм працевлаштування тощо.

Також всі бажаючі можуть записатись на консультацію до психолога, який працює в рамках проекту. Гаряча лінія працює з 9:00 до 19:00 щодня. Така робота стала можливою підтримки Міжнародного фонду «Відродження» та CARE Deutschland в рамках Грантової гуманітарної програми «Гуманітарна солідарність»...

\*\*\*

**17.06.2022**

**Офіційний веб-сайт Житомирської міської ради**

**<https://zt-rada.gov.ua/?pages=15822>**

**У ЖИТОМИРСЬКІЙ ГРОМАДІ МОБІЛЬНІ КОМАНДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАДАЛИ ПОНАД 828 КОНСУЛЬТАЦІЙ**

У Житомирській міській територіальній громаді з травня цього року успішно реалізовується проект «Інтегрована підтримка через мультидисциплінарні мобільні команди» (ММКЖитомир), які надають соціально-психологічні послуги особам, сім'ям із дітьми, постраждалим від військових дій збройних сил російської федерації та переміщеним до Житомира.

Проект реалізується за підтримки Міжнародного благодійного фонду «Українська фундація громадського здоров'я» у співпраці та фінансовій підтримці Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

Міждисциплінарна мобільна команда створена при Житомирському міському центрі соціальних служб міської ради і тісно співпрацює зі структурними підрозділами Центру з метою надання комплексної соціальної допомоги людям, які її потребують, зокрема:

Психологічна, психосоціальна підтримка;

Соціально-психологічна допомога;

Правова допомога;

Домедична та первинна медична допомога;

Перенаправлення та посередництво;

Сприяння у відновленні документів;

Сприяння в отриманні гуманітарної (натуральної) допомоги.

До складу мультидисциплінарної мобільної команди входять: соціальний працівник, психолог, юрист та медичний працівник.

За час функціонування мультидисциплінарною мобільною командою охоплено 828 осіб, які постраждали від військової агресії російської федерації.

Контактні телефони: +38 096 015 12 83 (viber; telegram); +38 066 756 29 42

E-mail: grupa0205@gmail.com

\*\*\*

**15.06.2022**

**Сайт КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Золочівської міської ради Золочівського району Львівської області**

<https://www.inclusivecenterzl.com.ua/psykholohichna-dopomoha/>

**Психологічна допомога**

КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Золочівської міської ради пропонує допомогу всім, хто перебуває у стані стресу, паніки чи невизначеності під час військових конфліктів на території нашої держави. У нашому центрі працюють сертифіковані психологи, які готові надавати психологічну допомогу. Якщо Вам потрібна консультація фахівців ІРЦ звертайтеся за номерами телефонів.

Реплянська Ліана Миколаївна – 0973151921

Вовнянка Світлана Василівна – 0987770172

Костюк Альона Михайлівна – 0977207726

\*\*\*

**21.06.2022**

**Я и закон**

<https://yaizakon.com.ua/bezkoshtovnu-psihologichnu-konsultatsiyu-mozhna-otrimati-u-gromadskomu-tsentri-pravosuddya/>

**Безкоштовну психологічну консультацію можна отримати у Громадському центрі правосуддя**

... Громадський центр правосуддя Одеської області продовжує свою роботу, у тому числі й у дистанційному режимі: отримати правову допомогу, консультацію нотаріуса чи медіатора, можна звернувшись до Громадського центру правосуддя через офіційну сторінку Центру Facebook або заповнивши форму звернення на сайті [www.gcp.org.ua](http://www.gcp.org.ua).

Якщо у вас є інші правові питання - попередній запис, запис до спеціалістів центру (нотаріус, психолог, медіатор) або конкретного експерта може бути здійснений за телефоном (тільки по вівторках та середах) - (093) 546-56-78.

\*\*\*

**14.06.2022**

**Конкурент**

<https://konkurent.ua/publication/98450/bezkoshtovni-psihologichni-konsultatsii-v-lutsku/>

**Безкоштовні психологічні консультації в Луцьку**

Протягом червня та липня 2022 р. за фінансової підтримки Міжнародної організації CARE (Німеччина) у співпраці з ГО «Жіночі перспективи» (Львів) та ГО «Фемінізм УА» (Луцьк) реалізовується проєкт психологічної підтримки населення у часі війни. Проєктом передбачено надання безкоштовної психологічної допомоги для подолання наслідків стресу, роботи з тривогою, почуттям провини, пригніченим настроєм тощо.

Жінки та дівчата, які мешкають на Волині, а також внутрішньо переміщені особи, мають змогу звернутись за безкоштовною психологічною консультацією до психологів, які працюють за цим проєктом. Консультування відбувається як в офлайн, так і в онлайн форматі.

Для запису на безкоштовну консультацію необхідно заповнити гугл форму.

\*\*\*

**21.06.2022**

**[uzhgorod.net.ua](http://uzhgorod.net.ua)**

<https://uzhgorod.net.ua/news/168455>

**Ужгородські волонтери знімають стрес у плейбек-театрі**

...Зустрічі у такому форматі стали можливими завдяки проекту «Турбота: для тих, хто тримає тил», що його реалізує ГО «Щасливі діти» за підтримки Європейського союзу та Міжнародного фонду «Відродження».

Плейбек-театр для Ужгорода явище нове й для більшості досі невідоме. А з'явився він тут із повномасштабною війною в Україні - до Закарпаття приїхали актори з Харкова та Дніпра. Об'єдналися і заснували місцеву збірну плейбекерів «Станція Уж».

Керівниця плейбек-театру в Ужгороді Наталія Шевченко пояснює: «Передусім це театр імпровізацій, де нема сценарію і заготовки. Глядачі розповідають особисті історії, а актори одразу перетворюють це на дію - на кількахвилинну виставу. Актори грають тілом, голосом, рухом під імпровізований музичний супровід».

...Терапевтичні зустрічі безкоштовні для волонтерів. Щоб відвідати їх, стежте за анонсами на сторінці ГО «Щасливі діти» й заповнюйте реєстраційні форми на наші майбутні заходи:

психологічні групи

плейбек-театр

кераміка та малювання

індивідуальні сесії з психологинею Людмилою Балецькою (для запису писати в месенджер)

індивідуальні сесії з психологинею Маріанною Мигаль (для запису писати у месенджер або на Вайбер: +380 (50) 288 64 34)

\*\*\*

**21.06.2022**

**Володимир. Офіційний сайт міста**

**<https://volodymyrrada.gov.ua/v-istorychnomu-muzevi-vidbulos-zanyattya-z-artterapiyi/>**

**В історичному музеї відбулось заняття з арттерапії**

В історичному музеї імені Омеляна Дверницького відбулося заняття з арттерапії, яка так актуальна зараз для усіх українців, що перебувають у постійному стані емоційного напруження через війну.

...На арттерапію у музей завітало багато містян різного віку. Кожен зосередився над власним внутрішнім станом, переживаннями та стресом, щоб допомогти собі подолати труднощі. Насамкінець учасники майстер-класу поділилися своїми враженнями та малюнками.

\*\*\*

**16.06.2022**

**Закарпаття онлайн**

**<https://zakarpattya.net.ua/News/221163-V-Uzhhorodi-dlia-ditei-pereselentsiv-vlashtuvaly-seans-art-terapii-FOTO>**

## **В Ужгороді для дітей переселенців влаштували сеанс арт-терапії**

16 червня методисти Обласного організаційно-методичного центру культури провели черговий сеанс арт-терапії з дітками тимчасово переміщених осіб.

Такі заняття стали вже традиційними як в стінах установи, так і поза її межами.

Цього разу заняття проходили у приміщенні команди волонтерів «CINEMA SPACE», що на Київській набережній в Ужгороді. Захід відбувся за сприяння керівниці цього колективу Юлії Єгорової-Рогової.

Учасникам акції було запропоновано три теми, а саме: портрет товариша, Україна після перемоги та наш край. Тільки одна дівчинка виявила бажання малювати портрет. І це був портрет її мами. Мабуть це не дивно, адже діти, як, до слова й справжні Митці, малюють тільки те, що їх хвилює, викликає захоплення, що вони люблять та що їх найбільше вразило.

Кожен з учасників отримав для роботи всі необхідні матеріали й віддався своїм мріям, фантазіям, що, на жаль, нині такі далекі від наших життєвих реалій. Діти працювали на вільну тему, що дозволило їм отримати максимальну користь й задоволення, а це, разом з тим, підсилило терапевтичний вплив заняття, допомогло скинути негативні емоції, подолати стрес.

\*\*\*

**21.06.2022**

[https://zp.gov.ua/ru/articles/item/13980/u-zaporizhzhzhi-dlya-ditej-pereselenciv-vlashtovali-zabavki-i-majster-klasi-](https://zp.gov.ua/ru/articles/item/13980/u-zaporizhzhzhi-dlya-ditej-pereselenciv-vlashtovali-zabavki-i-majster-klasi)

**У Запоріжжі для дітей-переселенців влаштували забавки й майстер-класи**

Безоплатні творчі заняття організували волонтери та благодійники для дітей-переселенців та малечі із Запоріжжя. Проходитимуть активності у новому дитячому просторі під назвою «Сільно. Точки зустрічі» по вулиці Рекордній, 34а. Його створили за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Заняття проводитимуть педагоги, волонтери, також на місці працюватиме психолог.

У розвагах проводити вільний час, спілкуватися, навчатися і загалом адаптуватися до нових умов життя - саме це діти відтепер можуть у дитячому просторі. Також, у центрі перебуватимуть психологи, за потреби – надаватимуть психологічну допомогу дітям та батькам.

Окрім Запоріжжя, проєкт “Сільно. Точки зустрічі” діє ще у восьми містах України за підтримки фонду “Професійним розвиток Харкова” та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Зокрема, першими відкрилися 29 точок у Харківському метрополітені.

...Заняття проходять по буднях. Центр відкритий, як для дітей-переселенців, так і для запорізьких дітей. Основна мета організаторів, аби цей простір став комфортним середовищем, де малеча зможе відволіктися від жахливих реалій війни та поспілкуватись один з одним.

\*\*\*

**21.06.2022**

**Західний кур'єр**

**<https://kuryer.if.ua/kanikuly-z-korystyu-u-ivano-frankivsku-provodyat-chyslenni-zahody-dlya-dozvillya-ta-rozvytku-ditok/>**

**Канікули з користю: у Івано-Франківську проводять численні заходи для дозвілля та розвитку дітей**

Під час війни діти – особливо вразливі та потребують підтримки. Щоб допомогти діткам та їхнім батькам знизити рівень стресу і впоратися з емоційним навантаженням під час воєнного стану, Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради доклався до організації різноманітних активностей при закладах освіти та центрах дозвілля громади.

...Тепер дітки, які вже звикли до онлайн навчання, нарешті мають змогу знову побачитись з однокласниками та разом провести час. Центр туризму та краєзнавства скористався можливістю та організував туристично-тренувальні мандрівки містом та Вовчинецькими горами.

Проект “Ми поруч, ми разом” на базі Центру дозвілля дітей та юнацтва за місцем проживання проводить захопливі майстер-класи та інтерактиви для дітей та дорослих. А Центр дитячої та юнацької творчості зробив літню школу “Сонячна майстерня літа”. В цей час Центр освітніх інновацій об’єднав своїх вихованців та їх батьків у волонтерській діяльності. Але при цьому тут не забули проводити і майстер-класи, і творчі заняття у гуртках.

...КУТ, Центр патріотичного виховання, Міська дитяча екологічна станція також організовує різноманітні заходи та активності.

І це лише заходи Департаменту освіти. Не забуваймо і про інші департаменти:

Десятки спортивних активностей вже відбулися та ще відбудуться під крилом Департаменту молодіжної політики та спорту.

Понад півтора заходів від благодійних ярмарків до “бібліотек у дворах” організував Департамент культури.

Кулінарні майстер-класи, уроки вокалу, малювання, фотографії для підопічних організувала Служба у справах дітей....

\*\*\*

**15.06.2022**

**DailyLviv.com.**

<https://dailylviv.com/news/sytuatsiyi-i-pryhody/u-lvovi-vidkryly-miskyi-tsentr-pidtrymky-vpo-100330>

### **У Львові відкрили міський центр підтримки ВПО**

Тут українці, які змушені були покинути рідні домівки через війну, можуть отримати допомогу й консультації фахівців із різних сфер життя: помешкання й соціальна підтримка, пошук роботи, освіта і дозвілля, медицина, відновлення документів, домашні улюбленці тощо.

...Центр відкрили на базі ЦНАП у приміщенні Личаківської районної адміністрації (вул. Костя Левицького, 67). Це зручна локація з точки зору розташування – центральна частина міста, а також тут, окрім райадміністрації, є ЦНАП, відділення Пенсійного фонду та інших структур. У центрі працює 5 координаторів.

«Кому потрібна допомога з подачею документів – приходьте. Потрібна психологічна підтримка чи розмова з людьми, які перебувають у схожій ситуації, – приходьте. Якщо є труднощі з адаптацією в місті і непорозуміння з різними структурами – приходьте. Зараз ми акумулювали ті речі, які найбільш затребувані, але згодом спектр послуг будемо збільшувати», - зазначила В. Бартошик, директорка департаменту адміністративних послуг ЛМР.

Центр підтримки працює за таким графіком: понеділок-четвер – з 9.00 до 18.00 год., п'ятниця – з 9.00 до 16.00 год. (без обідньої перерви).

Контакти: 0505554461, centrsp@gmail.com.

\*\*\*

**21.06.2022**

**Укрінформ**

<https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3511909-u-kropivnickomu-vidkrili-centr-pidtrimki-pereselenciv-a-mariupol.html>

### **У Кропивницькому відкрили центр підтримки переселенців «Я - Маріуполь»**

У Кропивницькому ЦНАПі відкрили Центр підтримки та допомоги для вимушено переміщених осіб «Я - Маріуполь».

Головне завдання центру - надання психологічної, гуманітарної, юридичної, соціальної та, за потреби, медичної допомоги маріупольцям, які вимушено покинули свої домівки.

...Гуманітарні хаби для допомоги переселенцям «Я – Маріуполь» вже відкрили у Запоріжжі, Вінниці, Дніпрі, Хмельницькому і Києві.

\*\*\*

**20.06.2022**

**НОВИНИ. ПОЛТАВА**

<https://news.poltava.ua/post2749930>

**Допомагають і дорослим, і дітям. В Устинівці працює психологічний хаб "Ти не один" для переселенців**

У селищі Устинівка Кіровоградської області працює психологічний хаб "Ти не один" для переселенців. Його відкрили на базі інклюзивно-ресурсного центру на початку квітня.

...У хабі надають допомогу п'ятеро психологів. Вони спілкуються як з дорослими, так і з дітьми. Найчастіше з переселенцями працюють над подоланням постравматичного стресового розладу – це повторювані, нав'язливі спогади про травматичну подію.

Консультація психолога триває від однієї години. На подолання порушень потрібно в середньому 12 корекційних занять, але все залежить від методів психолога. Більшість консультуються онлайн, бо не всі можуть приїхати у психологічний хаб...

\*\*\*

**23.06.2022**

**Громадський простір**

<https://www.prostir.ua/?news=zapuscheno-hab-psyholohiv-volonteriv-dlya-roboty-z-pidlitkami-ta-moloddyu-yaki-postrazhdaly-vid-vijny>

**Запущено Хаб психологів-волонтерів для роботи з підлітками та молоддю, які постраждали від війни**

Щоб кожен український підліток, який постраждав через війну, зміг отримати консультацію психолога у зручний для себе час та спосіб, створено Хаб допомоги психологів-волонтерів, які працюють в Україні та за кордону.

Хаб створений на базі Денного центру «Право на здоров'я» й інформаційного порталу SupportME. Саме вони, у межах HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні й МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», забезпечують комплексні психосоціальні послуги для підлітків та молоді:

- індивідуальні психологічні консультації й психологічний супровід;
- допомога соціального працівника;
- консультації лікарів;
- тестуванню на ВІЛ і гепатити;
- сприяння в доступі до медичних послуг й лікування;
- групи взаємопідтримки для ВІЛ-позитивних.



Ми інформуємо підлітків про їхні права та обов'язки, основи здорового способу життя, можливі наслідки ризикованої поведінки, профілактику ранньої вагітності й COVID-19. А після 24 лютого, окрім питань, які традиційно актуальні для підліткового віку, у фокусі нашої уваги також: психологічна адаптація до нових умов життя, подолання стресу, інформування про можливість отримання психосоціальних сервісів за кордоном.

Для зручності наших клієнтів ми забезпечили можливість звертатися до нас декількома способами:

офлайн - у приміщення Денного центру у Києві (вул. О. Довженка, 2, оф. 11) з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 18:00 за попереднім записом за телефонами (093) 743 78 33 та (093) 152 89 06;

або фахівці Центру також відповідають у Viber;

окрім цього, звернутися по консультацію лікаря або психолога можна через форму зворотного зв'язку на порталі SupportME.

Хаб психологів-волонтерів працюватиме у форматі онлайн. Кожен підліток, який потребує психологічної підтримки, може напряму звертатися до психологів Хабу по допомогу. Достатньо лише скористатися графіком їхніх консультацій: подивитися, хто з фахівців зараз надає консультації, й написати або подзвонити йому у месенджери.

Усі послуги фахівців Центру, SupportME й Хабу повністю безкоштовні й конфіденційні!

\*\*\*

**22.06.2022**

**Сайт Донецької обласної державної адміністрації**

**<https://dn.gov.ua/news/na-donechchini-realizuyetsya-proyekt-diti-ta-vijna-navchannya-tehnik-zcilennya>**

**На Донеччині реалізується проєкт “Діти та війна. Навчання технік зцілення”**

З 20 червня у Донецькій області реалізується психологічний проєкт для дорослих “Діти та війна. Навчання технік зцілення”, розробленого Лондонським Інститутом психіатрії та Центром кризисної психології, Берген, Норвегія, перекладений та адаптований Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, м. Львів.

Спікерами проєкту виступають тренерки з неформальної освіти, молодіжні працівниці, тренерки з прав людини та практикуюча психологиня, з багатим досвідом роботи як із дітьми, так і з дорослими людьми.

Проєкт пропонує учасникам навчитися технікам зцілення з метою допомогти дітям та дорослим, які пережили події війни, стрес та вимушене переселення.

Проект розроблений щоб допомогти дорослим навчити дітей покровоко та практично впроваджувати навички та методи, які допомагають подолати психологічні наслідки катастрофічних подій та дати навички:

Відновлення контролю над спогадами.

Пам'ятати без надмірних емоцій.

Навчитись бути володарем своїх спогадів.

Захід відбувається за підтримки управління сім'ї, молоді та масових заходів національно-патріотичного виховання Донецької облдержадміністрації

\*\*\*

**22.06.2022**

**ЕСПРЕСО**

<https://zahid.espreso.tv/u-lvovi-startuye-proyekt-z-psihologichnovi-dopomogi-postrazhdalim-vid-vijni-zapis-trivaye>

**У Львові стартує проєкт з психологічної допомоги постраждалим від війни. Запис триває**

У психотерапевтичні групи набиратимуть всіх, хто відчуває потребу у спеціалізованій підтримці. Для дітей і дорослих участь у проєкті безплатна, але є вікові обмеження – діток до 8 років до груп не залучатимуть.

Проект є спільною ініціативою Міністерства освіти та науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО "ВГЦ "Волонтер". Заняття проводитимуть фахівці Центру, які пройшли спеціальну підготовку за всесвітньо визнаною програмою групової психологічної допомоги "Діти й війна".

Головною метою нової ініціативи є підтримка та відновлення тих, чие звичне життя змінила російська агресія. Впродовж п'яти очних зустрічей, кожна з яких триватиме по 1,5 години, професійні психологи допомагатимуть учасникам груп зменшити тривожність і дратівливість, подолати складний етап у житті та навчать, як впоратися зі стресом.

...Фахівці Центру закликають долучитися до групових занять всіх, хто опинився у складній ситуації, потребує психологічної підтримки, хоче поділитись своїми переживаннями та водночас дізнатись, як допомогти собі й близьким.

\*\*\*

**22.06.2022**

**Управління Держпраці у Тернопільській області**

<https://te.dsp.gov.ua/na-ternopilshhyni-tryvaye-konsultatyvna-pidtrymka-vnutrishno-peremishhenyh-gromadyan/>

**На Тернопільщині триває консультативна підтримка внутрішньо переміщених громадян**

Фахівці Управління Держпраці у складі виїзних мобільних груп продовжують консультувати внутрішньо переміщених громадян, які вимушено покинули власні домівки через активні бойові дії, що ведуться у інших регіонах України з питань трудового законодавства задля захисту прав працівників, попередження потрапляння у ситуації з торгівлі людьми та протидії примусовій праці в умовах воєнного стану.

...Робота виїзних мобільних груп була зорієнтована на надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним громадянам, а також на роз'яснення їм актуальних питань щодо трудових відносин, протидії примусовій праці та торгівлі людьми і роздано буклети з важливою для кожного інформацією.

Для оперативного отримання відповідей на найпоширеніші питання з трудового законодавства та безпеки праці діє інформаційний портал про трудові відносини в умовах воєнного стану ([pratsia.in.ua](http://pratsia.in.ua)).

\*\*\*

**16.06.2022**

**Громадський Простір**

<https://www.prostir.ua/?news=oformlennya-sotsialnyh-vyplat-vidnovlennya-dokumentiv-ta-psyholohichna-dopomoha-yak-pratsyuje-kontakt-tsentr-zavzhdy-dopomozhemo-dlya-meshkantsiv-luhanschyny>

**Як працює контакт-центр «Завжди допоможемо» для мешканців Луганщини?**

З квітня для мешканців населених пунктів Луганської області працює гуманітарний контакт-центр «Завжди допоможемо». Його робота забезпечується завдяки проекту «Протидія викликам, спричиненим війною в Україні, у м. Северодонецьк, Кременна, Лисичанськ на Луганщині», що впроваджується ГО «Спілка захисту громадянських свобод» за сприяння ПРООН та ЄС.

Завдяки його роботі громадяни можуть отримати консультації з соціальних питань та допомогу фахового психолога. За час роботи центру до спеціалістів звернулось уже понад 500 осіб, які отримали консультації спеціалістів із питань оформлення соціальних виплат, відновлення документів, оформлення статусу ВПО та отримання гуманітарної допомоги.

Завдяки роботі з психологами мешканці Луганщини отримали допомогу для нормалізації свого емоційного стану, поборолі страхи від переміщення та ознаки депресії.

Отримати консультації спеціалістів можна, подзвонивши до гуманітарного контакт-центру «Завжди допоможемо» для жителів Северодонецька, Лисичанська та інших населених пунктів області: +380 99 418 09 68

Контакт-центр працює з 9:00 до 21:00

Контактна інформація:  
spilkazahistsvobod@ukr.net

\*\*\*

**16.06.2022**

**Моя Київщина**

**<https://mykyivregion.com.ua/news/ziteli-slavutica-mozut-otrimati-psixologicnu-dopomogu>**

**Жителі Славутича можуть отримати психологічну допомогу**

Славутич підписав меморандум про співпрацю з благодійним фондом "Волонтерський центр "Чорнобиль"

З початком війни перед Славутичем постало нове завдання – збереження психологічної стабільності та соціальна підтримка жителів міста. Підписаний меморандум передбачає надання психологічної допомоги жителям міста.

Разом із Соціально-психологічним центром фонд надаватиме психологічну допомогу та правову підтримку ветеранам війни, учасникам бойових дій та членам їх сімей, а також цивільному населенню. Окрім цього спеціалісти проводитимуть тренінги, навчання щодо поведінки під час війни та інше. Вже сьогодні проведені перші тренінги у Соціально-психологічному центрі та для освітян.

\*\*\*

**23.06.2022**

**Львівська обласна рада**

**<https://lvivoblrada.gov.ua/articles/zahidnoukrajinskii-specializovaniidityachii-medichnii-centr-nabiraje-grupi-psihologichnoji-pidtrimki-diti-i-viina>**

**Західноукраїнський спеціалізований дитячий медичний центр набирає групи психологічної підтримки «Діти і війна»**

...Професійні психологи допомагатимуть учасникам груп зменшити тривожність, дратівливість, подолати складний етап життя та навчатимуть, як впоратися зі стресом. Кожен учасник може бути впевнений, що тут його вислухають, підтримають, зрозуміють, дадуть дієві поради», - зауважують у медустанові.

Проводитимуть заняття працівники Клініки психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді, які здобули необхідні знання для допомоги дітям на спеціальному навчанні за всесвітньо визнаною програмою групової психологічної допомоги «Діти і війна».

Заняття безкоштовні.

Зголоситися на вступ до групи можна, заповнивши форму РЕЄСТРАЦІЇ

\*\*\*

**15.06.2022**

**Сайт Сумської обласної державної адміністрації**

**<http://sm.gov.ua/uk/arkhiv1/29122-u-shostkynskiy-hromadi-lyudy-yaki-postrazhdaly-vid-viyny-ta-vnutrishno-peremishcheni-osoby-zmozhut-otrimary-bezkoshtovnu-psykholohichnu-pidtrymku.html>**

**У ШОСТКИНСЬКІЙ ГРОМАДІ ЛЮДИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ, ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ**

...У кабінеті для прийомів зроблено все необхідне, щоб жителі громади почували себе у безпеці, комфорті й змогли отримати консультації психолога та необхідну допомогу.

...Служба зараз перекваліфіковується під вимоги воєнного часу і жителі громади, які повернулися з фронту, які постраждали від війни та внутрішньо переміщені особи зможуть отримувати в центрі безкоштовну кваліфіковану психологічну допомогу...

\*\*\*

**16.06.2022**

**uzhgorod.net**

**<https://uzhgorod.net.ua/news/168357>**

**Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги діє в Ужгороді**

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

Тут вам можуть надати послуги безкоштовного психологічного консультування.

Конфіденційність зберігається!

за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, ГО «Віра. Надія. Любов», Ужгородський міський центр соціальних служб (УМЦСС)

Робочі години: пн-пт з 8:00-22:00

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

\*\*\*

**16.06.2022**

**Голос України**

**<http://www.golos.com.ua/news/163818>**

**В. Нитка**

**Ужгород: Відкрили перший у державі сервісний центр Товариства Червоного Хреста України**

Центр надаватиме медичну, фармацевтичну, соціальну допомогу, консультації психолога.

...Також на Закарпатті діють 11 мобільних бригад, які виїжджають для надання комплексу послуг у найвіддаленіші куточки краю.

...Поруч з сервісним центром облаштували раніше занедбану територію, встановили намети і видають гуманітарну допомогу - одяг, іграшки, засоби гігієни тощо.

\*\*\*

**UNICEF**

**<https://www.unicef.org/ukraine/mobile-teams>**

**Мультидисциплінарні мобільні команди допомоги постраждалим від війни**

Допомога мультидисциплінарних мобільних команд націлена на сім'ї з дітьми, з особливим фокусом на вагітних жінок, жінок з дітьми, дітей та підлітків.

*До основних послуг мобільних команд належать:*

екстрене реагування та здійснення виїздів до постраждалих  
надання першої психологічної допомоги та психологічної підтримки  
юридичне консультування  
соціальна підтримка та соціальне обслуговування  
медична допомога (консультування, онлайн зв'язок з лікарями, перенаправлення до інших фахівців)

надання гуманітарних наборів та інформаційних матеріалів.

...Звернутися за підтримкою мультидисциплінарних мобільних команд можна за телефонами, вказаними нижче.

Вінницька область

Бар

+38 068 141 54 37

+38 066 756 27 20

Вінниця (обласна)

+38 096 337 61 80

+38 066 756 27 24

Гайсин

+38 096 015 12 11

+38 066 756 27 45  
Могилів-Подільський  
+38 096 015 11 42  
+38 066 756 27 25

Волинська область  
Вишнівська громада  
+38 096 014 13 75  
+38 066 756 26 83  
Луцьк (обласна)  
+38 096 014 16 57  
+38 066 756 26 67  
Нововолинськ  
+38 096 014 16 60  
+38 066 756 26 58  
Устилуг  
+38 096 015 12 52  
+38 066 756 28 23

Дніпропетровська область  
Дніпро  
+38 096 014 13 64  
+38 066 756 27 16  
Кривий Ріг  
+38 096 014 18 81  
+38 066 756 27 01

Закарпатська область  
Великий Березний  
+38 096 031 42 31  
+38 066 450 31 22  
Виноградів  
+38 068 412 05 56  
+38 066 450 31 37  
Ужгород (міська)  
+38 096 031 40 44  
+38 066 450 31 68  
Ужгород (обласна)  
+38 068 412 07 80  
+38 063 534 31 04  
Чоп  
+38 068 412 12 89  
+38 066 819 28 95

Житомирська область

Бердичів  
+38 096 014 13 61  
+38 066 756 29 43  
Житомир (міська)  
+38 096 015 12 83  
+38 066 756 29 42  
Житомир (обласна)  
+38 096 014 17 60  
+38 066 756 26 53  
смт. Любар  
+38 096 014 16 39  
+38 066 756 29 34

Івано-Франківська область

Верховина  
+38 096 014 13 81  
+38 066 756 29 07  
Івано-Франківськ (обласна)  
+38 096 014 13 87  
+38 066 756 28 58  
Калуш  
+38 096 014 24 02  
+38 066 756 29 04  
Коломия  
+38 096 015 12 20  
+38 066 756 29 05  
Отинія  
+38 096 014 16 28  
+38 066 756 29 24

Львівська область

Броди  
+38 068 412 07 18  
+38 066 450 30 42  
Львів (міська)  
+38 096 015 11 64  
+38 066 756 28 29  
Львів (обласна)  
+38 096 031 41 16  
+38 066 819 29 96  
Новояворівськ  
+38 068 412 04 91  
+38 066 450 29 06  
Пустомити  
+38 096 015 12 25



+38 066 756 28 42

Стрий

+38 096 015 12 47

+38 066 756 28 54

Червоноград

+38 068 411 98 09

+38 066 450 28 32

Рівненська область

Вараш

+38 068 266 50 48

+380 50 695 09 96

Дубно

+38 068 266 51 25

+38 066 689 31 78

Рівне (обласна)

+38 068 266 49 21

+38 066 687 25 41

Рівне (районна)

+38 068 266 49 64

+38 066 606 86 19

Сарни

+38 068 266 51 64

+38 066 689 31 83

Тернопільська область

Збараж

+38 096 014 18 24

+38 066 756 26 32

Тернопіль

+38 096 014 13 92

+38 066 756 26 28

Товсте

+38 096 014 18 72

+38 066 756 29 95

Чортків

+38 096 015 11 32

+38 066 756 30 23

Шумськ

+38 096 014 17 63

+38 066 756 26 37

Хмельницька область

Дунаївці

+38 096 015 12 02

+38 066 756 29 76

Ізяслав

+38 096 015 10 43

+38 066 756 29 80

Кам'янець-Подільський

+38 096 014 18 35

+38 066 756 29 87

Хмельницький

+38 096 015 12 65

+38 066 756 29 45

Чемерівці

+38 096 014 12 45

+38 066 756 29 89

Чернівецька область

Новодністровськ

+38 096 014 24 03

+38 066 756 29 32

Новоселиця

+38 096 014 17 66

+38 066 756 27 66

Хотин

+38 096 014 16 50

+38 066 756 27 51

Чернівці

+38 068 412 08 33

+38 066 450 27 32

\*\*\*

**18.06.2022**

**032.ua**

<https://www.032.ua/news/3409587/u-lvovi-zavitsa-centr-mentalnogo-zdorova-detali>

**М. Пашкова**

**У Львові з'явиться Центр ментального здоров'я: деталі**

На базі проєкту Національного реабілітаційного центру «Незламні» у місті з'явиться Центр ментального здоров'я. Фінансування на його будівництво надав Львівський ІТ кластер, зокрема компанія JustAnswer. А збудувати його планують вже у вересні цього року.

У Центрі ментального здоров'я допомагатимуть психотерапевти, психіатри та психологи. Допомогу безкоштовно зможуть отримати учасники бойових дій, переселенці та ті, хто потребують цієї допомоги у воєнний час.

\*\*\*

**20.06.2022**

**Державна служба України з питань праці**

**<https://dsp.gov.ua/khmelnychyna-iaak-ne-staty-zhertvoiu-prymusovoi-pratsi-rozpovidaiut-posadovtsi-upravlinnia-derzhpratsi/>**

**Хмельниччина: як не стати жертвою примусової праці розповідають посадовці Управління Держпраці**

Інспектори Управління Держпраці продовжують інформувати внутрішньо переміщених громадян про ризики потрапляння у трудове рабство, відвідують з роз'ясненнями місця тимчасово перебування та прихистку громадян в регіоні.

Розповідають, що варто робити щоб не потрапити до пастки торгівців людьми, та надають практичні поради, які будуть корисні при пошуку роботи.

Крім того, застерігають громадян не погоджуватися на роботу, якщо мають місце:

- психологічний тиск і маніпуляції;
- переказ коштів авансом за надання послуг із працевлаштування;
- неофіційне працевлаштування;
- постійний нагляд, контроль із боку роботодавця;
- відмова показати реєстраційні документи;
- стислий строк надання згоди на роботу;
- завищена обіцяна заробітна плата;
- зміна умов праці в останній момент;
- вимога віддати комусь паспорт;
- договір із незрозумілими умовами праці;
- компенсація «понесених» роботодавцем витрат із першої заробітної платні.

У разі виникнення сумнівів щодо запропонованої роботи кожен має змогу звернутись за безкоштовною консультацією та допомогою за відповідними контактами, які розміщені на інформаційному порталі Держпраці [https://pratsia.in.ua/forced\\_labour.php](https://pratsia.in.ua/forced_labour.php)

\*\*\*

**03.06.2022**

**<https://t.me/KyivCityOfficial/4135>**

**<https://espresso.tv/u-kievi-z-8-cherhvnya-zapratsyue-krizoviy-tsentr-dlya-pidtrimki-lyudey-iz-gostrim-stresom-cherez-vtorgnennya-rf>**

8 червня у столиці запрацює Кризовий центр, де допомагатимуть людям із гострими стресовими станами, спричиненими військовою агресією

До Київського міського кризового центру «Соціотерапія» можуть звертатися всі, хто відчуває таку потребу.

У центрі допоможуть людям, які перебували в зоні бойових дій, окупації, яких переслідують obsесивні або суїцидальні думки, яким складно пережити втрату, які стали жертвами фізичного або сексуального насильства чи свідками насильницьких дій над іншими.

Програма кризової терапії розрахована на 4 тижні. Упродовж реабілітаційного курсу необхідно перебувати в Центрі. Проживання і харчування безкоштовні, як і сам курс.

Якщо вагаєтеся, просто зателефонуйте до клініки та проконсультуйтеся: 044-524-89-90, 044-258-68-91, 044-524-44-71, 044-524-34-93.

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

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9\\_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform)

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: [https://t.me/odukraine\\_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW\\_9CylRX5yY](https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY) та залишити свою заявку і контактну інформацію.

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

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

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

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

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово,

звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером 7333 або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

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

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

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

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

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

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

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

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

\*\*\*

### **Міжнародна гуманітарна організація «Людина в біді»**

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

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

\*\*\*

**Фундація «ВАРТО ЖИТИ» запустила ініціативу, у рамках якої 50 психологів зі всієї України в будні дні надаватимуть безкоштовну**

психологічну допомогу за номером: 5522 (Водафон та ін.) або +38 (093) 170 72 19 — для абонентів Kyivstar.

\*\*\*

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

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

\*\*\*

### **Психологічна підтримка**

**<https://viyna.net/>**

Контакти українських психологів

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

Контакти іноземних психологів

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

Сервіси пошуку психологічної допомоги

<https://viyna.net/d56a30d6497845ebb9a07960923b6cc1>

Як допомогти собі самостійно?

<https://viyna.net/d53a5cfd34b4496cb58322b833f9ef7c>

Як волонтерам дбати про себе?

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

Допомога людині, що пережила полон/облогу

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

\*\*\*

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

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

Наводимо корисні ресурси, де кожен зможе отримати допомогу професіонала У Києві працює телефон довіри: 0800501212 – цілодобово, безкоштовно з мобільного. На сайті можна знайти контакти психологів: <https://viyna.net/> Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот @polltvasupportbot (посилання також є на каналі) для зворотного зв'язку психолога з клієнтом. Канал психологічної підтримки «Перемога»: <https://cutt.ly/7SpRymC> Хаб стійкості, щоб підтримувати одне одного: <https://resiliencehub.com.ua> Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» Institute of Cognitive Modeling: <https://tellme.com.ua/>. Проект реалізується за підтримки Офісу Президента

України, Міністерство охорони здоров'я України та Інституту когнітивного моделювання. Команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та фахівцями проекту «Друг» розробила бот [https://t.me/friend\\_first\\_aid\\_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot) першої психологічної допомоги. Він стане в пригоді у перші години після травматичної події. Також бот містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я. Безкоштовна психологічна допомога фундації «ВАРТОЖИТИ» 5522 (колл-центр) <https://cutt.ly/fSpUtze> Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність»: <https://cutt.ly/JSpRb2Y> Для отримання соціально-психологічної допомоги від Інституту когнітивного моделювання звертайтеся: [info@cognitive.com.ua](mailto:info@cognitive.com.ua) Більше сервісів психологічної допомоги – за посиланням: <https://cutt.ly/wSpIoqt>

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

\*\*\*

**Неля Куцак - практикуючий психолог**  
[nelakucak@gmail.com](mailto:nelakucak@gmail.com)

Психолог

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

\*\*\*

**07.03.2022**

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

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

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

телеграм [@kasilova\\_a](https://t.me/kasilova_a) та інстаграм [@kasilova.psy](https://www.instagram.com/kasilova.psy) — Аліна Касілова.  
+380979338985 — Богдан Басій.

+380 67 740 59 64 — Лайма Корчинська.

+380638354434 — Наталія Черниш.

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

Психологи, які готові надати консультацію через фейсбук:

Надія Кутинська

Юлія Боринець

Галина Попович

Олександра Василик

Марія Венгрін Юлія Шкроміда

Валерія Худзіцька

Юлія Кушнір

Надія Федорук

Наталія Матвіюк

Олена Геринович

Психологічна допомога в телеграм-каналах, застосунках та сервісах:

Телеграм-канал «Allure коло підтримки».

Чат «Коло підтримки Allure».

Чат психологічної підтримки «Як ти?»

\*\*\*

**13.06.2022**

**Сайт Малолюбашанської сільської ради**

<https://mlubashanska-gromada.gov.ua/news/1655124737/>

**Торгівля людьми: що робити та куди звертатися?**

... Якщо вам відомо про будь-які злочини проти дитини в Україні чи за кордоном, ви повинні:

Зателефонувати 102 чи на лінію екстреної допомоги в ЄС - 112.

Звернутися до представників місцевої влади (зокрема, до служби у справах дітей).

Звернутися до неурядових організацій, які захищають права дітей в Україні або країні, де ви зараз перебуваєте.

Звернутися до посольства України в країні, де ви зараз перебуваєте.

На нашому сайті про захист прав дітей під час війни - <https://dity.msp.gov.ua/> ви можете прочитати про сигнали, які свідчать, що дитина потрапила у ситуацію торгівлі людьми.

\*\*\*

**9.06.2022**

**ФАКТИ. ICTV**

<https://nizhyn.in.ua/bezkoshtovna-medychna-ta-psychologichna-dopomoga-u-kyievi-vidkryto-czentr-dlya-postrazhdalych-vid-seksualnogo-nasylstva.html>



## **Безкоштовна медична та психологічна допомога: у Києві відкрито Центр для постраждалих від сексуального насильства**

У столиці розпочав свою роботу реабілітаційний Центр для постраждалих від сексуального насильства під час військових дій в Україні.

...якщо ви постраждали від сексуального насильства, пов'язаного з військовими діями і збройним конфліктом, ви маєте право на:

- безоплатне отримання медичної, соціальної та психологічної допомоги, інших соціальних послуг;
- безоплатну вторинну правову допомогу;
- конфіденційність інформації особистого характеру.

Можливі різні варіанти взаємодії з Центром:

- перебування в Центрі в середньому два тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг;
- людина може приїхати на три дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування;
- для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатися додому.

Для отримання додаткової інформації з питань влаштування в реабілітаційний центр ви можете звертатися на гарячу лінію представництва МОМ в Україні – 527 або 0 800 505 501 (прийом дзвінків щодня з 8.00 до 20.00).

\*\*\*

**13.06.2022**

**Новости Черкас**

<https://topnews.ck.ua/society/2022/06/13/121823.html>

**Фахівці міського центру соціальних служб допомагають налагоджувати стосунки в родинях та запобігати насильству**

Центр соціальних служб у період воєнних дій продовжує активно працювати у напрямку протидії домашньому насильству та з родинами, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

..Програма передбачає різні напрями роботи із сім'ями в складних життєвих обставинах. Зокрема, робота з дітьми для протидії насильству, організація дозвілля й оздоровлення дітей в таких родинах, діяльність мобільної бригади, соціально-профілактична робота з сім'ями.

...ДОВІДКОВО:

Черкаський міський центр соціальних служб – єдиний комунальний заклад соціального спрямування, що надає соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги. Нині на обліку в Центрі перебуває 1553 таких сім'ї.

Адреса Центру:

Черкаси, вул. Благовісна, 170.

(0472) 336 794

Адреса сторінки Центру у фейсбук:

<https://m.facebook.com/groups/468658856798669/>

\*\*\*

**17.06.2022**

**Сайт Солонянської громади**

<https://solonyanska-gromada.gov.ua/news/1655453985/>

**Довелося прожити на собі жахи війни і насилля від російських військових – звертайтеся до «Центру надання соціальних послуг»**

...Звертаємось до жінок, яким, на жаль, довелося прожити на собі жахи війни і насилля від російських військових.

Будь ласка, не залишайтеся з цим наодинці. Звертайтеся до КУ «Центр надання соціальних послуг», де Ви з дотриманням правил конфіденційності, безкоштовно, можете отримати послуги інформування, консультування, юридичні консультації та психологічну допомогу.

Наша адреса: смт Солоне, вул. Гагаріна, буд. 7 або телефонуйте за номером +38(095)000-28-50

\*\*\*

**21.06.2022**

**Моя Київщина**

<https://mykyivregion.com.ua/news/fond-simyi-andrejevix-zalucivsyado-nadannya-dopomogi-postrazdalim-vid-seksualnogo-nasillya-z-bokurosiyan-na-kiyivshhini>

**Фонд сім'ї Андрєєвих залучився до надання допомоги постраждалим від сексуального насилля з боку росіян на Київщині**

Родинний фонд Андрєєвих підписав меморандум з Київським обласним центром соціально-психологічної допомоги щодо надання допомоги постраждалим від сексуального насилля на війні

У Меморандумі про співпрацю, підписаному з Київським обласним центром соціально-психологічної допомоги, Фонд сім'ї Андрєєвих зобов'язався впровадити проекти з надання психологічної допомоги постраждалим від сексуального насилля під час війни на деокупованих територіях Київської області.

Першим кроком буде збір коштів для відновлення будівлі притулку у Київській області із анонімним місцезнаходженням, яка зазнала ушкоджень під час 23-денної окупації російськими військовими.

...Також метою спільної діяльності фонду й обласного центру буде впровадження системи кризової психологічної допомоги для жінок і дітей, які зазнали сексуального насилля, допомога з економічною реінтеграцією постраждалих, а також інформаційна підтримка діяльності Обласного центру.

\*\*\*

**21.06.2022**

**Суспільне**

<https://suspilne.media/amp/252464-pritulki-ta-krizovi-kimnati-kudi-zvertatisa-dla-zahistu-vid-domasnogo-nasilstva-na-dnipropetrovsini-telefoni/>

**Ю. Трофімова**

**Притулки та кризові кімнати. Куди звертатися для захисту від домашнього насильства на Дніпропетровщині: телефони**

На Дніпропетровщині жертви домашнього насильства можуть звертатися до цілодобових притулків, кризових кімнат, соціальних центрів, служб консультування.

Зокрема, отримати допомогу можна у двох притулках: у Дніпрі та Кривому Розі. Там можна цілодобово проживати до 90 днів. Крім того, у Дніпрі працюють два денних центри соціально-психологічної допомоги.

В області функціонують 7 спеціалізованих консультативних служб. Вони є у Дніпровській, Кам'янській, Павлоградській, Петриківській, Васильківській, Петропавлівській, Покровській громадах.

Для короткострокового перебування облаштовані дві кризові кімнати – у Дніпрі і Павлограді.

Звертатися можна і до криворізького ресурсного центру примирення та корекційно-відновлювальних програм та дніпровського центру соціальної підтримки дітей та сімей.

Також в області діють 53 мобільні бригади соціально-психологічної підтримки.

На всій території України діють спеціальні “гарячі лінії”:

15-47 – з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству. Номер цілодобовий та безкоштовний;

0800-500-202 – “гаряча лінія” Національної поліції України. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 20:00;

0800-500-335 або 116-123 – Національна “гаряча лінія” із запобігання домашньому насильству, де можна отримати психологічну допомогу.

\*\*\*

**2.06.2022**

**Суспільне**

<https://suspilne.media/246128-mobilni-brigadi-dennij-centr-ta-psihologicni-konsultacii-ak-u-dnipri-dopomagaut-zertvam-domasnogo-nasilstva/>

**І. Руденко**

**Мобільні бригади, денний центр та психологічні консультації: як у Дніпрі допомагають жертвам домашнього насильства**

З початку року мобільні бригади соціально-психологічної допомоги Дніпровського міського центру соціальних служб відпрацювали майже 800 звернень щодо домашнього насильства.

...При центрі діє три мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, функціонує денний центр для осіб, які постраждали від домашнього насильства, з кризовою кімнатою. Також є служба первинного психологічного консультування. При департаменті соціальної політики також є комунальний заклад, де можуть як одні жінки, так і з дітьми.

Центр підтримки дітей та сімей "Мамине щастя" також приймає жінок, зокрема й із дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах чи постраждали від домашнього насильства.

...В умовах стаціонарного перебування жінки із дітьми отримують усі соціальні та психологічні послуги. Коштом міського бюджету їм забезпечується харчування та інші побутові послуги.

...Телефон довіри центру соціальних служб у Дніпрі: 056-767-18-41.

Контакти мобільної бригади психологічної допомоги в Дніпрі: 056-785-73-60, 050-730-08-89, 067-610-58-01.

\*\*\*

**20.06.2022**

**МИГ**

<https://mig.com.ua/u-zaporizhzh-stvoreno-brigadi-dlja-nadannja-dopomogi-postrazhdalim-vid-nasilstva/>

**У Запоріжжі створено бригади для надання допомоги постраждалим від насильства**

З квітня у Запоріжжі працюють ще дві мобільні бригади з надання соціально-психологічної допомоги постраждалим, які пережили насильство, та внутрішньо переміщеним особам, які були вимушені залишити зони бойових дій. Бригади функціонують завдяки підтримці Представництва Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) в Україні, місцевої влади, Запорізького міського центру соціальних служб, а також участі нашого міста в проекті «Міста і громади, вільні від домашнього насильства», який реалізується за сприяння Представництва Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) в Україні.

Послуга унікальна своєю мобільністю – спеціалісти мають можливість виїжджати на виклики до найбільш важкодоступних місць, надавати послуги особам, які не мають доступу до закладів чи обмежені у пересуванні з різних причин. Соціально-психологічна допомога надається як мешканцям Запорізької міської громади, так і внутрішньо переміщеним особам.

...Якщо ви постраждали від домашнього насильства, або стали його свідком, неодмінно звертайтеся за допомогою спеціалістів за номерами телефонів 067-610-58-03 та 050-730-09-72 (часи прийому дзвінків з 9.00 до 21.00).

Крім цього, повідомлення про вчинення насильства цілодобово приймаються Службою «102» Національної поліції.

\*\*\*

## **ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПОГРЕБИЩЕНСЬКІЙ МІСЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ**

[https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=300:dopomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-u-pogrebishchenskiy-miskiy-teritorialnij-gromadi&catid=8&Itemid=108](https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=300:dopomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-u-pogrebishchenskiy-miskiy-teritorialnij-gromadi&catid=8&Itemid=108)

...16 червня працівниками обласної мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі спільно із представниками мультидисциплінарної мобільної команди, яка працює на базі Вінницького обласного центру соціальних служб, здійснено виїзд до Погребищенського вищого професійного училища № 42, в якому тимчасово проживають особи, що переїхали із зони активних бойових дій, рятуючись від небезпеки.

В ході роботи спеціалістів внутрішньо переміщеним особам було надано актуальну інформацію щодо соціальних, психологічних, юридичних та медичних послуг, якими вони можуть скористатися за місцем свого тимчасового перебування, в тому числі в ситуації домашнього насильства. Зокрема, за допомогою інформаційних матеріалів присутніх на зустрічі поінформовано щодо мережі спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб, отримання довідки внутрішньо переміщених осіб, статусу безробітного, отримання медичної допомоги та видів грошових допомог для внутрішньо переміщених осіб.

Після надання загальної інформації фахівцями було проведено індивідуальні консультації з внутрішньо переміщеними особами щодо проблемних питань, з якими вони зіштовхнулись.

...За допомогою до працівників обласної мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, можна звернутися:

068 586 03 55 (фахівець із соціальної роботи);

097 578 82 89 (психолог);

Viber: 097 578 82 89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

За допомогою до працівників обласної мультидисциплінарної мобільної команди, яка надає соціально-психологічні послуги сім'ям з дітьми, особам, постраждалим від військових дій збройних сил Російської Федерації, можна звернутися:

096 337 61 80 (психолог);

066 756 27 24 (фахівець із соціальної роботи, юрист та медик).

\*\*\*

## **ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ТА ОТРИМАТИ ЗАХИСТ**

[https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=295:domashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108](https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=295:domashne-nasilstvo-pid-chas-vijni-kudi-zvertatisya-ta-otrimati-zakhist&catid=8&Itemid=108)

...У Вінницькій області функціонує мережа спеціалізованих служб підтримки для осіб, що постраждали від домашнього насильства. Однією з них є Обласна мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та / або насильства за ознакою статі.

Основними завданнями мобільної бригади є реагування та надання соціально-психологічної допомоги постраждалим особам, зокрема, шляхом кризового та екстреного втручання. Психологи та фахівці із соціальної роботи, які працюють в обласній спеціалізованій службі, з початку війни в Україні проконсультували та надали соціально-психологічну допомогу 131 жінці та 3 чоловікам. Послуги надавалися у зручний для осіб спосіб (телефоном, viber тощо) та носили як разовий, так і тривалий характер. Кожен, хто звернувся, отримав вичерпну інформацію щодо медичних, соціальних, психологічних, правових послуг, якими можна скористатися для подолання наслідків насильства. З кожною жінкою, яка страждає від домашнього насильства і яка звернулася за допомогою, працівники мобільної бригади склали особистий план безпеки та обговорили можливі шляхи уникнення повторного вчинення домашнього насильства. Крім того, працівники мобільної бригади сприяли у влаштуванні 3 жінок з 3 дітьми, які постраждалих від домашнього насильства, до Обласного притулку.

Звернутися за допомогою до Обласної мобільної бригади та отримати безкоштовні соціально-психологічні послуги, безпечне місце перебування можна за телефонами: 068-586-03-55, 097-578-82-89.

Консультації надаються з понеділка по четвер - з 9:00 до 18:00 год., в п'ятницю з 9:00 до 17:00 год.

\*\*\*

**22.06.2022**

**Молодий буковинець**

**<https://molbuk.ua/news/260826-u-chernivciakh-u-kryzovii-kimnati-nadaut-dopomogu-zhertvam-domashnogo-nasylstva-iaak-tudy-zvertatysia.html>**

**У Чернівцях у кризовій кімнаті надають допомогу жертвам домашнього насильства: як туди звертатися**

...У кризовій кімнаті надають не лише прихисток та психологічну допомогу, але й консультують представники соцслужб, медичних та юридичних установ. Потрапити туди можна лише через звернення у поліцію чи соцслужбу.

Якщо вам потрібна допомога

Центр соціальних служб – 095 45 14 723

Цілодобова гаряча лінія з питань насильства та складних життєвих обставин – 080 04 06 434

\*\*\*

**Соціальна мережа Facebook**

**Психотерапевти – група допомагаючих практик. #helpingpractices**

**Психологія**

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

Загальнодоступна група

Інформація про групу

Група - відкритий простір, націлений підтримки інтересу до психології, як професійного, для психологів, психотерапевтів і психіатрів, так тих, хто відчуває інтерес чи розраховує отримати професійну допомогу у цій сфері.

\*\*\*

**Психологічна служба ДСНС у Київській області**

**<https://www.facebook.com/groups/3804247029662699>**

Загальнодоступна група

Засновник групи: Ігор Сергієнко

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

Загальнодоступна

Будь-хто може бачити учасників групи та їх публікації.

Видима

Дата створення групи: 18 лютого 2021 р.

\*\*\*

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

На цій сторінці публікується інформація про COVID-19.

\*\*\*

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

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

На Житомирщині таку допомогу можна отримати за телефонами:

☎ 24-25-57

📠 + 38(096) 27-15-121

📞 101

\*\*\*

**UNICEF Ukraine**  
<https://www.facebook.com/UNICEFUkraine>  
**@UNICEFUkraine** ·  
**Некоммерческая организация**

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

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

Доступно:

Українська

English

logo



## UNICEF

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

Це ваша Дитяча точка "Спільно" від ЮНІСЕФ.

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

ЮНІСЕФ в Україні

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

🔗 Facebook 🔗 Instagram 🔗 Viber

\*\*\*

## Психологічна студія СЕНС

@centr.sens Психолог

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

Лемківська, 9а Львов, Львовская область, Украина 79019

Це офіційна сторінка Психологічної студії "СЕНС"

<http://www.sens.lviv.ua/>

5-хвилинка психологічної грамотності українськоюUA

Психологічна студія СЕНС

12 апреля 2021 г. ·

**ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ КОНСУЛЬТАЦІЯ ПСИХОЛОГА В «СЕНСІ»**

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

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

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

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

Переходьте на сайт та ознайомтесь з нашими психологами та послугами:

<https://bit.ly/3dAKDtz>

\*\*\*

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

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=710398866767209&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=710398866767209&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

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

[https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=560551308245242&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=560551308245242&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

\*\*\*

**У Дніпрі відкрили простір психологічної допомоги**

[https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=352084586896214&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch?ref=search&v=352084586896214&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

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

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

\*\*\*

**Громадська організація "Пошук.Сміла"**

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=386156589128510&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=386156589128510&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

\*\*\*

**Червоний Хрест України**

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=3543188792416073&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=3543188792416073&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

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

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

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

\*\*\*

**Гарячу лінію психологічної допомоги українцям створили волонтери Дніпра**

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=657647775319955&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=657647775319955&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%)

\*\*\*

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

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

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

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

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

\*\*\*

**Червоний Хрест України**

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=798580407422664&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=798580407422664&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

23 січня 2021 р. ·

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

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

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

\*\*\*

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=539718996712565&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=539718996712565&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

\*\*\*

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

\*\*\*

**Червоний Хрест України**  
[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=437116730764691&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=437116730764691&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

28 січня 2021 р. ·

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

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

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

\*\*\*

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

Одеса, Одеська область, Україна

Благодійна організація · Некомерційна організація

@PsyHelpLine ·

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

\*\*\*

**! ! Психологічна допомога під час війни ! !**

У приміщенні поліклініки Володарської лікарні запрацював кабінет психологічної допомоги.

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=360884185715111&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=360884185715111&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

\*\*\*

**Тренінговий центр НЛП і Першої Психологічної Допомоги "AlterSystems"**

[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=518048923362495&external\\_log\\_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=518048923362495&external_log_id=201cf937-310d-473d-9c74-f56482fa2014&q=%D1)

Інформація

Тренінги НЛП, перша психологічна допомога, психолог

Центр духовного здоров'я

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

066 778 2530

info@alter-systems.com

alter-systems.com

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

\*\*\*

**Центр нейропсихологічної корекції та психологічної допомоги "Пелюстки"**

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

@pelestky · Психолог

ул. Тимошенко, 18 Киев, Украина

+380993375484

Нейропсихологічна діагностика та корекція;

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

психологічне консультування

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

\*\*\*

**Київське товариство дитячої практичної психології та психотерапії**

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

@kievdeti Психолог

Київ, Україна

Група створена для професіоналів у галузі дитячої психології та психотерапії.

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

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

kievuspdeti@gmail.com

Об'єднання фахівців із різних сфер науки та практики.

Розробка концепції психологічної допомоги та психотерапії діт

\*\*\*

**ГО "Центр психологічної допомоги "Конфіденс"**

[https://www.facebook.com/cphConfidence/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/cphConfidence/?ref=page_internal)

@cphConfidence

Громадська організація

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

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

050 387 9198

cph\_confidence@ukr.net

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

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

Посилання відкрите для всіх

Дотик Турботи is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Дотик Турботи's Zoom Meeting

Time: Feb 24, 2022 11:00 AM Bucharest

Join Zoom Meeting

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

Meeting ID: 867 1376 1348

Passcode: 334406

One tap mobile

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

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

Dial by your location

+1 253 215 8782 US (Tacoma)

+1 301 715 8592 US (Washington DC)

+1 312 626 6799 US (Chicago)

+1 346 248 7799 US (Houston)

+1 669 900 6833 US (San Jose)

+1 929 436 2866 US (New York)

Meeting ID: 867 1376 1348

Passcode: 334406

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

\*\*\*

**Всеукраїнська мережа Центрів психологічної допомоги "Крок назустріч"**

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

@krokcenter · Медична компанія

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

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

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

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

Центр психологічної допомоги "Крок назустріч" радий співпрацювати з волонтерами, підприємцями, Благодійними Фондами, організаціями, фармацевтичними компаніями, оздоровчими закладами для об'єднання зусиль у справі підтримки українського народу.

<http://krokcenter.org/>

\*\*\*

**Центр Психологічної допомоги "Відчуй себе"**

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

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

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

067 326 4262

+380 50 610 4345

[vidchuysebe@gmail.com](mailto:vidchuysebe@gmail.com)

\*\*\*

**Київський обласний центр соціально-психологічної допомоги  
Безопасность и служба первой помощи**

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

забезпечення місцем безпечного тимчасового цілодобового  
перебування постраждалих жінок;

надання комплексної допомоги

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

0800 300 167

\*\*\*

**Сервіси пошуку психологічної допомоги**

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

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

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

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

\*\*\*

**Кризовий центр медико-психологічної допомоги**

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



Київ, Україна  
Психологічна допомога  
Сфера психічного здоров'я  
<http://psychology-naes-ua.institute/info/156/>  
0800 501 212

\*\*\*

**Українська асоціація екологічної психологічної допомоги**  
**@uaepf · Общественная организация**  
**<https://www.facebook.com/uaepf>**

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

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

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

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

067 733 0363

[uaepd@ukr.net](mailto:uaepd@ukr.net)

Дорогі Українці!

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

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

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

Ванда БугановаБуганова Ванда 380977454607 (Telegram, Viber, WhatsApp)

@Горішня Катерина Горішня Катерина 380930083424

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

Наталія Диміцька 380679777647

Дудко Ігор 380631193193

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

Лебезіна Ірина 0688687968

Катерина Миневи́ч Міневи́ч Катерина 380634621925  
Роздорожна Тетяна 380973142969 (Telegram, Viber, WhatsApp)  
Соловійчук Анна 38067794276  
Yana Sukhenko Сухенко Яна 380954609695 (Telegram, Viber)  
Інні Тесленко Тесленко Інна 380509978457 (Telegram, Viber, WhatsApp) 1(954)7747331 (США)  
Ірина Стеценко Стеценко Ірина 380503349548  
Вас Тимо Тимофієв Василь 380665934557 (Viber, WhatsApp)  
Iryna Titov Ірина Тітова Ірина 004917645763242 (Німеччина)  
Svitlana Khilko Хілько Світлана 380972261694  
Церконюк Илона 380671400681  
Янченко Олена 380688600336 380661469591  
Ярмошук Юлія 380936347337 (Viber, WhatsApp) 380976992298  
Учні-стажери Школа екофасилітації професора Павла Лушина  
готові надавати безоплатну психологічну допомогу за попередньою  
реєстрацією:  
<https://forms.gle/Zn7bmzQNikXFEyeeA>

\*\*\*

**Центр психологічної допомоги**  
**<https://www.facebook.com/psy21.online>**

@psy21.online

Індивідуальні консультації , Офлайн та онлайн (скайп)

<http://psy21.online/>

067 741 8227

Індивідуальні консультації , Офлайн та онлайн (скайп)

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

Роздратування, гнів, образа, почуття провини.

Підвищення адаптивності і діапазону можливостей.

Формування стресостійкості.

Програмування власної поведінки.

Психокорекція та робота з психотравмами.

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

Профориєнтація: пошук себе і свого місця в житті.

Зміна життєвого сценарію.

Екзистенційні проблеми: самореалізація та пошук себе.

Вартість разової консультації 400 грн

Інформація за телефоном: +38 067 74 18 227

[osobusto@psy21.online](mailto:osobusto@psy21.online)

Андрій Бешлей

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

Автор статей на соціально-психологічні теми.

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

Керуюсь Етичним кодексом психолога.

Освіта

Львівський національний університет імені Івана Франка.

Спеціальність: клінічний психолог.

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

Проводжу індивідуальні консультації та психологічні тренінги. Офлайн та онлайн.

\*\*\*

**Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки**

**Центр духовного здоров'я**

**<https://t1p.de/rx4dgSholudenko>**

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

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки

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

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

Заявки приймаємо цілодобово

Робочий час спеціалістів з 10:00 до 19:00

<https://forms.gle/DtuiYRDf7J9kyXQt7>

\*\*\*

**Центр Психологічної Допомоги Дітям "Серденько"**

**@centr.serdenko · Товар/услуга**

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

Інформація

тел. 0508887513; 0678887513

Івано-Франківськ, вул. Південний Бульвар 42.

Надання повної психологічної допомоги дітям

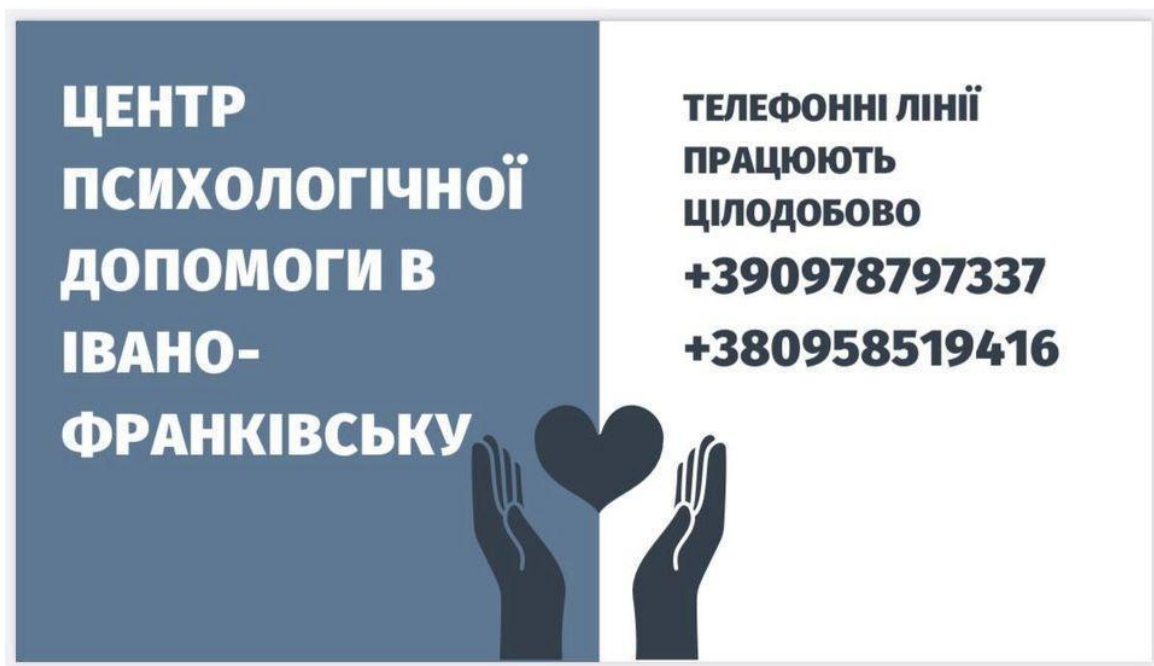
<http://centr.serdenko.tilda.ws/> ; 067 888 7513

[centr.serdenko@ukr.net](mailto:centr.serdenko@ukr.net);

Всі хто зараз допомагає Дітям біженцям!!!  
ПРИСЛУХАЙТЕСЬ будь ласка до ПОРАД дитячих кризових психологів.

\*\*\*

**Центр психологічної допомоги в Івано-Франківську**  
<https://www.facebook.com/pr>



[ofile.php?id=100078786618359](https://www.facebook.com/pr)

Надаємо безкоштовну психологічну допомогу.  
Центр духовного здоров'я  
Центр психологічної підтримки в Івано-Франківську  
вул. Грушевського

\*\*\*

**Волинський обласний центр соціально-психологічної допомоги**  
**@HELP.VOCSPD · Соціальна служба**  
<https://www.facebook.com/HELP.VOCSPD>

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

під час війни

# БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

поруч



 зателефонуйте  
**0 800 213 103**

 зверніться  
онлайн



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



отримайте правову допомогу  
(первинну та вторинну)

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

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

\*\*\*

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

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

До КЗ «Рівненський центр соціально-психологічної допомоги» РОР приймаються особи, які опинилися у складних життєвих обставинах, на підставі заяв або за письмовим направленням центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування за наявності паспорта або іншого документа, що посвідчує особу. Для ефективного вирішення проблем мешканців закладу та надання

комплексної допомоги працює кваліфікований персонал, а саме: директор, психолог, соціальний педагог, бухгалтер, чергові адміністратори.

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

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

\*\*\*

**Центр соціально-психологічної допомоги**

**@Zaporizhzhya.cent.r.esurs**

**Социальная служба**

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

Інформація

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

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

<http://vzayemodiya.net/>; [info.vzayemodiya@gmail.com](mailto:info.vzayemodiya@gmail.com)

\*\*\*

**Дніпропетровський обласний центр**

**оціально-психологічної допомоги**

**@SocialHelpDpUa ·**

**Громадська організація**

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

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:**

<http://www.social-help.dp.ua/>;

056 376 5383;

[social-help@ukr.net](mailto:social-help@ukr.net).

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

## **«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»**

### **Куди звертатись**



(056) 376 – 53 – 83

(096) 277 – 62 – 00



[Social-help@ukr.net](mailto:Social-help@ukr.net)



[www.social-help.dp.ua](http://www.social-help.dp.ua)

\*\*\*

**Черкаський Обласний Центр Соціально-Психологічної  
Допомоги**

**Соціальна служба**

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

Україна Черкаська область місто Сміла вулиця Василя Стуса 35  
Смела, Черкасская область, Украина 20705

063 176 0122  
ocspd-ck@ukr.net

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

\*\*\*

**Кабінет психологічної допомоги**  
**<https://www.facebook.com/psychologist.babicheva>**  
**Контактна інформація: Мобільний 097 153 8798**  
**27edelveys76@gmail.com**

Веб-сайты и социальные сети

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

\*\*\*

**Кіровоградський обласний центр соціально-психологічної допомоги**

**<https://t1p.de/0icb9>**

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ**

**093 294 6050**

**kirovograd\_spd@i.ua**

\*\*\*

**Центр у справах сім'ї та жінок**

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

Центр створений у 2003 році. Його діяльність спрямована на надання безкоштовної психологічної, юридичної допомоги, притулку для жінок.

\*\*\*

**Центр надання психологічної допомоги Новоград-Волинської міської ТГ**

**<https://t1p.de/mx26x>**

**-Психолог**



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

\*\*\*

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

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

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

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

\*\*\*

**ОКУ "Чернівецький обласний центр соціально-психологічної допомоги"**  
**<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068505242047>**

Соціальна служба

58000

Адреса

Мобільний: 066 366 6381

[kruza22@ukr.net](mailto:kruza22@ukr.net)

\*\*\*

**Центр соціально-психологічної реабілітації дітей ССД Одеської ОДА**

**Організація**

**<https://t1p.de/0wir1>**

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

Основними завданнями центру є:

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

\*\*\*

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

**<https://t1p.de/rg9u9>**

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

\*\*\*

**Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій**

**@LCNPUBD · Местные услуги**

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

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

Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій

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

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

067 962 8325

[centr.ubd@gmail.com](mailto:centr.ubd@gmail.com)

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

\*\*\*

**Волинський Обласний Центр Соціально-Психологічної Допомоги**

**Общественные службы**

**<https://t1p.de/pwhr4>**

Волинська Область Луцьк, Волинська область, Україна

**24/7**

**"ГАРЯЧА ЛІНІЯ"  
ВОЛИНСЬКОГО ОБЛАСНОГО  
ЦЕНТРУ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ**

**050 670 99 54**



\*\*\*

**Київський міський центр соціально-психологічної допомоги**

**<https://t1p.de/o2yms>**

**099 563 3272**

\*\*\*

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

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

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

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

097 500 6924

psycentr.consult@gmail.com

\*\*\*

**Придунайський центр соціально- психологічної реабілітації**  
**"Прикордонник"**

**Общественная организация**

<https://t1p.de/cnrom>

Організація створена для допомоги учасникам АТО та їх родинам.

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

0979028405

Громадська організація

Володимир Станков, голова правління громадської організації.

\*\*\*

**Дітям - психологічна допомога**

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

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

095 882 2966

tpetrash@ukr.net

0975065931, 0958822966

Скype Дніпро

\*\*\*

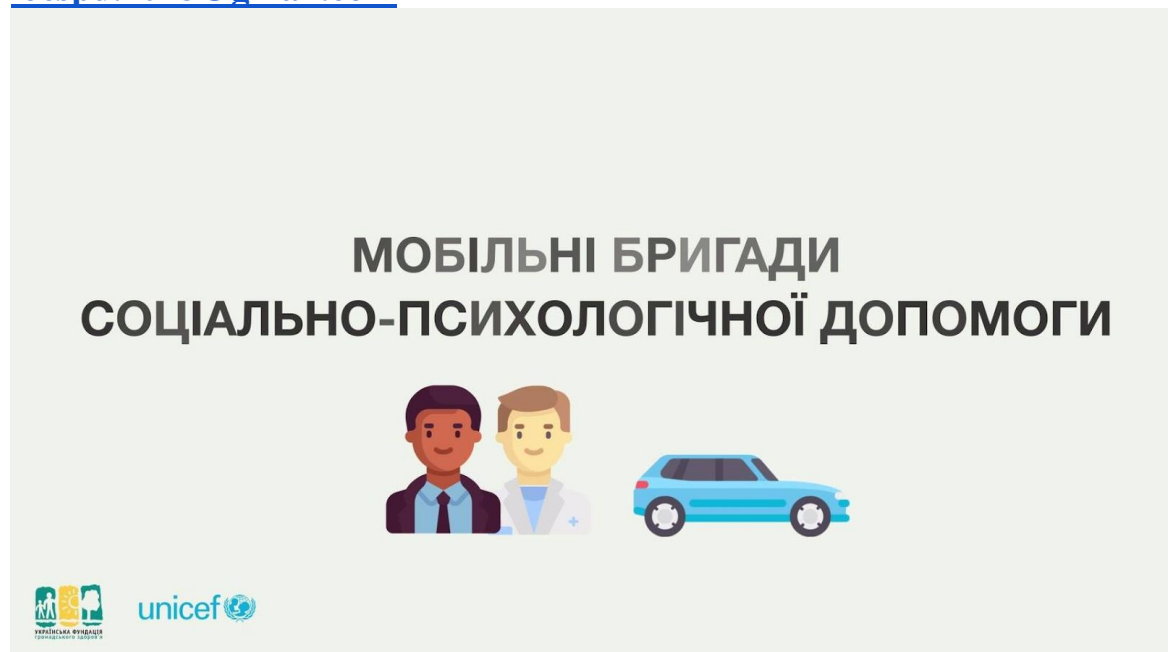
**Дрогобицький міський центр соціальних служб**  
<https://www.facebook.com/DMZSSSDM>

Соціальна робота сім'ями, дітьми та молоддю, які перебув  
Урядова організація  
вул. Лесі Українки, 70, Drohobych, Ukraine  
03244 21101  
[olmat@i.ua](mailto:olmat@i.ua); [drohobych-rada.gov.ua](http://drohobych-rada.gov.ua).

\*\*\*

**Луганський Обласний центр соціально-психологічної допомоги**  
**@Locspd.2018**  
<https://www.facebook.com/Locspd.2018>

**066 915 7200**  
[locspd.2018@gmail.com](mailto:locspd.2018@gmail.com)



\*\*\*

**Закарпатський Обласний Центр Соціально-Психологічної  
Допомоги**  
**Соціальна служба**  
<https://t1p.de/1zsaa>

Благоева, б. 10 Ужгород, Закарпатська область, Україна  
Диапазон цен: · Не применимо

\*\*\*

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

\*\*\*

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

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ**

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

093 209 0489

[mottylottypsy@gmail.com](mailto:mottylottypsy@gmail.com)

+380 93 209 0489

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

\*\*\*

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

Некомерційна організація

вул. Велика Васильківська 131-а Київ, Україна 03150

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

050 852 8536

[info@helpua.org](mailto:info@helpua.org)

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

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

вул. Велика Васильківська 131а,

03150, Київ, Україна

+38 (050) 852-85-36; [info@helpua.org](mailto:info@helpua.org). Helpua\_org

\*\*\*

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

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

\*\*\*

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

**Информация**

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

Школа PFA, не була б реалізована без підтримки:

- Айпріл Найчурал, PhD (Chickadee Lane, Orleans, USA) експерта у PFA, що надає послуги екстреної психологічної допомоги і управління подоланням травматичного стресу та тренінги у цій галузі.

- Патрісії Вотсон, PhD (USA) - експерт у PFA світового рівня, старший фахівець з питань освіти у Національному центрі ПТСР, доцента кафедри психіатрії в Дартмутській медичній школі.

- Доктора Брюса Янга, Шерон Стефан і Джефрі Бостіка, ін. фахівців із США.

- Українського католицького університету – підрозділу сертифікатних програм.

- ГО "Девелопмент фондейшн"

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

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

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

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

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

Переглянути відео із занять Першої Школи Ви можете за посиланням:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLe\\_-mNAIJczzu4kx1XmzMNc4LlSFvJNKj](https://www.youtube.com/playlist?list=PLe_-mNAIJczzu4kx1XmzMNc4LlSFvJNKj).

Про результати роботи Школи:

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

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

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

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

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

#PFAschool

\*\*\*

**Асоціація військових психологів, клінічних психологів та психотерапевтів. Загальнодоступна група**

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

\*\*\*

**Центр надання соціально-психологічної допомоги учасникам АТО м. Павлоград**

<https://www.facebook.com/groups/337152780037161/>

Юридичні консультації та підвищення правової компетентності, робота з психологом, психокорекція, соціальні, комунальні та земельні питання, реадаптація, соцзахист, творчі, культурні та спортивні заходи, тренінги, групи підтримки, групи розвитку та за інтересами, тощо...

\*\*\*

**Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровськ Донецької області**

<https://ru-ru.facebook.com/groups/kmarehab.pokrovsk/>

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська надає безкоштовну психологічну і психотерапевтичну допомогу населенню, постраждалому внаслідок військових дій на Сході України.

\*\*\*



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

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

\*\*\*

### **Соціальна мережа Telegram**

**07.04.2022**

**Сайт Ладжинської сільської територіальної громади**

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

**В Україні створили корисний Telegram-бот психологічної допомоги**

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

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

\*\*\*

### **LOBODA Help Center**

[https://t.me/s/Loboda\\_Help\\_Center](https://t.me/s/Loboda_Help_Center)

Основна мета – організація та надання професійної психологічної допомоги. А також - висвітлення інформації про волонтерську діяльність співачки.

Для ефективного спілкування ми створили бот психологічної допомоги @lo\_help\_bot, в якому беруть участь професійні психологи-волонтери, готові допомогти в кожному конкретному випадку та провести особисту консультацію.

\*\*\*

### **Моє Місто**

[https://mycity.one/blog/psychological\\_help?gclid=EAIaIQobChMI4K Sg3Muv9wIVQTcYCh3D0QHUEAMYASAAEgKdjfD BwE](https://mycity.one/blog/psychological_help?gclid=EAIaIQobChMI4K Sg3Muv9wIVQTcYCh3D0QHUEAMYASAAEgKdjfD BwE)

### **Як впоратися з панікою, тривогою та стресом?**

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

**Телеграм група «Психологічна допомога для українців під час війни»**

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

Для користувачів бота є інструкція:

Як вам потрібна допомога: пишiть «Потрiбна консультацiя». Краще коротко викласти в чому суть проблеми, щоб було зрозумiло який спецiалiст зможе коректно працювати з цiєю проблемою.

Якщо ви хочете надати допомогу: якщо ви вiльнi й можете проконсультувати – «пишiть вiльний» або «беру в роботу». «Напрямок психотерапiї такий-то».

Консультацiї безоплатнi й можуть проходити як у вiдео / телефоннiй розмовi, так i (зважаючи на ситуацiю) в текстовiй переписцi або навить базовим рекомендацiям в групi.

Чат психологiчної пiдтримки та бот «Як ти?»

Цей чат створила команда експертiв та волонтерiв TreatFiel. Основна його мета — колективна пiдтримка. Тут кожен може дiлитися своїми переживаннями пiдтримувати, говорити теплi слова. Головне — дати одне одному вiдчуття контакту. У чатi будуть модератори, якi забезпечуватимуть психологiчну й iнформацiйну безпеку.

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

Якщо ви зараз вiдчуєте себе нормально, то все одно рекомендуємо освоїти пару методик iз самодопомоги й надання першої психологiчної допомоги, щоб за необхідностi могли пiдтримати своїх рiдних та близьких.

Марк Лiвiн Та Iлля Полудьонний записали спецепiзод подкасту «Простими Словами» - «Що зараз з нами вiдбувається», щоб розповiсти в якому станi ми зараз знаходимось i як його психологiчно пережити. Наразi вiн доступний для прослуховування на подкаст платформах.

\*\*\*

**21.04.2022**

**MediaSapiens**

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

**В Україні запустили бот для пошуку дітей**

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

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

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

...СБУ, фонд «Повернись живим» і волонтери запустили ще один сервіс для збору даних про переміщення російських військових - FindOkupant. Громадянська мережа «Опора» запустила збір доказів воєнних злочинів Росії для надання їх міжнародному прокурору в Гаазі. Служба безпеки України також запустила в телеграмі чат-бот, у якому збиратиме докази воєнних злочинів російської армії для Гаазького трибуналу.

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

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

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

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

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

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та інформаційної політики запусив бот у Telegram і

Viber. Бот Dovidka Info дає поради, як підготуватися та як діяти в надзвичайних ситуаціях.

\*\*\*

**12.04.2022**

**Пробація України**

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

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

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

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

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

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

Як отримати психологічну допомогу?

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

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

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

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

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

\*\*\*

**14.03.2022**

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

**Nathalie Konn**

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

▪ Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні

Дипломовані психологи та психотерапевти на індивідуальних сесіях:

- Допоможуть подолати посттравматичні стресові розлади та навчать, як подолати наслідки психологічної травматизації;
- Допоможуть з адаптацією після вимушеної зміни місця проживання;
- Допоможуть пережити втрату близької людини або родича;
- Навчать, як подолати тривожні почуття та розкажуть, як контролювати психологічний стан в умовах війни.

 [mindlyspace.com](https://mindlyspace.com)

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

 <https://cutt.ly/3A3hVhk>

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

 <https://lnkd.in/drXBPYGf>

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

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

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

 <https://lnkd.in/dNDdMvtk>

▪ Психологічна допомога українцям під час війни - телеграм-чат

 <https://lnkd.in/daDjqMxV>

▪ Чат колективної психологічної онлайн-підтримки в Telegram

 <https://t.me/yaktuzaraz>

▪ Асоціація психологів України. Безкоштовна онлайн-група, консультації

 <https://lnkd.in/dZJi66-z>

▪ Психотерапія під час війни. Теорія і практика самопомоги

 <https://cutt.ly/FA3k1fp>

\*\*\*

**15.04.2022**

**Новий канал**

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

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

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

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

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

Телефон довіри (цілодобово) – 15-58 або 0934366733

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

У Києві працює цілодобовий безкоштовний телефон довіри: 0800501212.

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

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

Сергій – +380974865006

Олена – +380980486775

Єлизавета – +380663578315

Ірина – +380972094508

Тетяна – +380689884808

Юрій – +380509342880

Ольга – +380934688601

Наталія – +380972417419

Юлія – +380508743495

Елла – +380677733920

Станіслав – +380950810982

Андрій – +380677624259

Віталіна – +380637104274

**Безкоштовна психологічна допомога для українців. Онлайн-допомога**

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

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

– Психологічна допомога для дітей від Фонду Маші Єфросініної.

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

– Telegram-канал психологічної підтримки «Перемога».

– Хаб стійкості – платформа з доступними сервісами для психологічної підтримки українців та українок у кризовий час –

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

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

Безкоштовна психологічна допомога для українців. Живі консультації

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

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

Безкоштовні сеанси кризової допомоги від Aim.lviv.

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

\*\*\*

**18.04.2022**

**ВІКНА**

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

**О. Яковлєва**

**Не соромся просити про допомогу: контакти психологічної онлайн-підтримки**

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

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

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

Психологи всеукраїнського кол-центру фундації Варто жити надає безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: 5522 - для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; +38 093 170 72 19 - для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.

Медична мережа Добробут зібрала базу ізраїльських та українських психологів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\*\*\*

**17. 04. 2022**

**Dev.ua**

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

**Д. Казанцев**

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

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

1. Сервіс Mindly



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

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

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

## 2. Проект Holdyou

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

## 3. Платформа «Розкажи мені»

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

Команда працює за методом когнітивно-поведінкової терапії, яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами. У проєкті також є Telegram-канал Психологічна підтримка, де зібрані корисні поради для збереження та покращення ментального здоров'я.

## 4. Сервіс Pleso

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

## 5. Doc.ua

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

## 6. EgoBalance

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

#### 7. Psyroom.online

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

#### 8. У Києві працюють телефони довіри

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

#### 9. «СпівДія заради Дітей»

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

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

#### 10. Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

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

#### 11. Психологічна платформа КАФ

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

#### 12. Telegram-чат StressOut 2.0

Це чат для психологічної підтримки у кризові ситуації.

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

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

#### 14. Чат «Як ти зараз?»

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

15. Студентський чат психологічної допомоги

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

16. Друг. Перша допомога

Бот для отримання першої психологічної допомоги.

17. Чат-бот «Марш жінок»

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

18. GotoHelp

Онлайн служба екстренної психологічної допомоги 24/7.

19. Ініціатива «УкрЄдність»

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

20. Терло.app

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

\*\*\*

**Громадська спілка Мережа правового розвитку**

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

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

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

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

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені

О.О.Богомольця:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9\\_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform)

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

[e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW\\_9CylRX5yY](https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky) та залишити свою заявку і контактну інформацію.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту «Друг» розробила Telegram-бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події. З ресурсом можна ознайомитися, перейшовши за посиланням [https://t.me/friend\\_first\\_aid\\_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot). ...

\*\*\*

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



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

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

- Як допомогти дитині у тривожній ситуації?
- Як подбати про дитину в укритті?
- Як діяти, якщо дитина побачила щось шокуєче й налякана?
- Як розповісти та пояснити дитині втрату рідної людини?
- Як підтримати дитину в дорозі?
- Як перетнути кордон з дитиною до 18 років?
- Як допомогти дитині адаптуватися в тимчасовому житлі?
- Що робити, якщо ви побачили протиправні дії щодо іншої людини?
- Як отримати «пакунок малюка» або грошову компенсацію за нього?
- Куди звертатися батькам дітей із важкими захворюваннями?
- Як заспокоїти людину старшого віку під час обстрілів?
- Як переконати людину старшого віку спуститися в укриття?

- Як налаштувати людину старшого віку на переїзд у безпечне місце?
  - Як розповісти людині старшого віку про втрату близького?
  - Що робити, якщо ви зустріли дезорієнтовану людину?
  - Як і де дістати ліки людині старшого віку?
  - Як отримати пенсію, субсидію, соціальну допомогу після евакуації?
  - Як вберегти людину з аутизмом від сенсорного перенавантаження?
  - Як батькам налаштувати на дорогу дитину з аутизмом?
  - Як налагодити комфортний побут дитини з аутизмом на новому місці?
  - Як надати першу допомогу людині, у якої стався напад епілепсії?
- Довідник можна знайти за адресою: <https://bf.in.ua>, розділ «У воєнний час» – у правому верхньому кутку. Розділ оновлюватиметься відповідно до викликів, які щодня ставить перед нами війна.

\*\*\*

### **Київський фаховий коледж прикладних наук**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Інста - [https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

Telegram - @CHL116111

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

\*\*\*

### **Інформація про психологічну допомогу в умовах війни**

1. Вінницька область <https://vinps.vn.ua/?p=2901>
2. Волинська область <https://www.facebook.com/HELP.VOCSPD/>  
(мережа Facebook)
3. Дніпропетровська область [http://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page\\_26.html](http://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html)
4. Донецька область <https://dnmcps.com.ua/25-03-2022-uchast-v-onlayn-naradi-dnuimzo-dlya-dyrektoriv-oblasnykh-navchalno-metodychnykh>
5. Житомирська область [https://www.zippo.net.ua/index.php?page\\_id=564](https://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=564)
6. Закарпатська область <http://zakinppo.org.ua/kafedri/kafedra-pedagogiki-tapsihologii/publikacii-vikladachiv/6904-psihologija-vijni>
7. Запорізька область [https://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page\\_26.html](https://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_26.html)
8. Івано-Франківська область <https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/index.php?r=site/index>
9. Київська область [http://bilatserkva-cppsvr.kiev.sch.in.ua/krizove\\_reaguvannya/](http://bilatserkva-cppsvr.kiev.sch.in.ua/krizove_reaguvannya/)
10. Кіровоградська область <http://koippo.in.ua/ppsr/>
11. Луганська область <http://loippo.edu.ua/psychological-service/news/6528-pershapsykhologichna-dopomoha-liudiam-iaki-perezhyly-kryzovu-sytuatsiiu>
12. Львівська область <http://loippo.lviv.ua/news/List-vchitel-v--tal-yskoi-stor-i-do-ukrainskihkoleg-publication/>
13. Миколаївська область <https://moippo.mk.ua/novyny/plyve-kacha-i-anhely-letiat/#more5862>  
<https://www.facebook.com/moippo.official/> (мережа Facebook)
14. Одеська область <https://ppko.odessaedu.net/>

- <https://www.facebook.com/94647135557467/posts/1811977629006831/>  
(мережа Facebook)
15. Полтавська область <http://pano.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-isotsialnoi-roboty>  
<https://www.facebook.com/poippo> (мережа Facebook)
16. Рівненська область <http://rosvita.rv.ua/2013-09-10-06-10-48.html>
17. Сумська область  
[http://nmcps.sumy.sch.in.ua/informaciya\\_pro\\_zaklad/](http://nmcps.sumy.sch.in.ua/informaciya_pro_zaklad/)  
Тимчасово проблеми із сайтом
18. Тернопільська область <http://nmcpsr.blogspot.com/>
19. Харківська область [http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?page\\_id=9458](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?page_id=9458)  
Тимчасово проблеми із сайтом
20. Херсонська область Сайт тимчасово не працює
21. Хмельницька область <https://hoippo.km.ua/?p=5289>
22. Черкаська область <http://oipop.ed-sp.net/?q=node/12687>  
<https://www.facebook.com/groups/1310246369325912/?ref=share>  
(мережа Facebook)
23. Чернігівська область [https://choippo.edu.ua/?page\\_id=90](https://choippo.edu.ua/?page_id=90)  
Сайт тимчасово не працює
24. Чернівецька область <http://ippobuk.cv.ua/?p=8637>
25. м. Київ <https://sites.google.com/site/nmcppippo/golovna>  
<https://www.facebook.com/groups/124176988169440> (мережа Facebook)
26. ДНУ «ІМЗО» <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/>
27. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України <https://psyua.com.ua/>  
<https://www.facebook.com/UNMCPSPSR> (мережа Facebook)  
**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ**  
...Серед спільноти студентів та освітян вищої та фахової передвищої освіти функціонує Telegram група [https://t.me/psychological\\_help\\_for\\_students](https://t.me/psychological_help_for_students), де ви можете отримати консультування, дієві техніки подолання емоційних станів, долучитися до занять груп підтримки, поділитися своїми проблемами та переживаннями, отримати заряд позитиву та вільно поспілкуватися з учасниками групи з усіх міст України.  
[https://t.me/psychological\\_help\\_chat](https://t.me/psychological_help_chat) - чат, де ви можете вільно спілкуватися з іншими студентами, отримати безкоштовну та професійну допомогу освітян та психологів.

\*\*\*

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



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

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

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

Підтримай дитину @pidtrumaidutuny

Email: pditinu@gmail.com

\*\*\*

**25.04.2022**

**Київська обласна військова адміністрація**

**<https://koda.gov.ua/kyivskiy-oblasnyj-czentr-soczialno-psyhologichnoyi-dopomogy-informuye/>**

**Київський обласний центр соціально-психологічної допомоги інформує**

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

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

– надає психологічну допомогу учасникам бойових дій; цивільним, які перебували або все ще перебувають у зоні бойових дій; жертвам сексуального або/та фізичного насилля; людям, котрі перебувають у кризових, травмуючих психіку ситуаціях; людям, які пережили втрату близької людини.

Телефон гарячої лінії - 0 800 300 167

\*\*\*

**<https://www.kmu.gov.ua/news/rekomendaciyi-moz-z-psyhologichnoyi-dopomogi>**

**Рекомендації МОЗ з психологічної допомоги**

**Міністерство охорони здоров'я України, опубліковано**

## Як надавати першу психологічну допомогу?

Алгоритм надання першої психологічної допомоги, який складається з п'яти кроків, під умовною назвою «5В». Це означає: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Відскерувати — Відстежити».

**Крок перший.** «Впізнати» Помітити та впізнати ознаки розладу, підійти до людини, висловити занепокоєння, запропонувати розмову. Оберіть час і місце, де б вам не заважали провести розмову. Пропозиція поговорити, коли навколо багато людей, — не найкраща ідея. Знайдіть місце, де ви перебуватимете сам на сам, і лише тоді проведіть діалог.

**Крок другий.** «Визнати» Неосудливо вислухати, розпитати, уточнити.

На цьому етапі ми приймаємо досвід людини та показуємо їй нашу готовність бути поруч з нею і слухати. Коли вона дала згоду поговорити з вами, запитайте її про почуття, симптоми і думки. Поцікавтеся, що людина відчуває і скільки часу це триває, що саме вона помітила за собою та що про це думає.

Вона може звинувачувати себе в розладі чи неспроможності подолати цей стан. На цьому етапі варто запевнити її, що психічні розлади — це такі ж самі захворювання, що потребують лікування та корекції, і людина не може бути в цьому винною.

**Крок третій.** «Відреагувати» Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самодопомоги та пошуку додаткової підтримки.

Коли ми розпитали, вислухали, уточнили, встановили ближчий контакт і довіру, ми пропонуємо допомогу, знайомимо з потрібною інформацією, спонукаємо до методів самодопомоги або звернень по додаткову допомогу. При цих станах типовим може бути відчуття безнадії. Тому варто бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Запитайте, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. Якщо так — надайте їй цю інформацію. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самодопомоги.

**Крок четвертий.** «Відскерувати» Запропонувати звернутися за фаховою допомогою.

Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, якщо людині важко функціонувати, виникають проблеми на роботі та у спілкуванні з іншими — дуже важливо скерувати людину звернутися по фахову допомогу.

**Крок п'ятий.** «Відстежити» Звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби.

Після того, як ми надали допомогу, підтримали, порекомендували, куди звернутися, ми звертаємо увагу на стан колеги, з'ясовуємо, чи звертався/зверталася він/вона до фахівця, яким був результат, чи потрібна якась додаткова підтримка.

## ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ПАНІЧНУ АТАКУ?

У багатьох людей в житті буває лише один-два напади паніки, і проблема минає, можливо, коли закінчується стресова ситуація. Але якщо у вас періодичні, несподівані напади і ви відчуваєте постійний страх перед наступним, може виникнути стан, який називається панічним розладом.

Панічна атака — це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі фізичні реакції, без реальної небезпеки чи видимої причини. Коли трапляються напади паніки, ви можете подумати, що втрачаєте контроль, переживаєте серцевий напад або навіть помираєте.

Причини панічних атак

спадковість;

стресова ситуація (переїзд, подружній конфлікт, операція, нові обов'язки чи фізична хвороба, смерть близької людини);

травматична подія (сексуальне насильство або серйозна аварія);

темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій;

зміни у роботі певних ділянок мозку;

куріння або надмірне споживання кофеїну;

історія дитячого фізичного або сексуального насильства.

Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попереджувальних ознак. Вони можуть завдати удару будь-коли — за кермом автомобіля, у торговельному центрі, під час засинання або ділової зустрічі.

Коли варто звернутися до лікаря? Якщо у вас були симптоми панічної атаки, якомога швидше зверніться по медичну допомогу. Панічні атаки хоча й спричиняють сильний дискомфорт, але не загрожують життю. Проте з ними важко впоратися самостійно, крім того, вони можуть посилитися без лікування.

Симптоми панічної атаки можуть також нагадувати симптоми інших серйозних проблем зі здоров'ям, наприклад, серцевий напад, тому важливо звернутися до сімейного лікаря, щоб виключити такі ризики.

Ускладнення панічних атак:

розвиток специфічних фобій (наприклад, страх керування автомобілем або виходу з дому);

часті звернення по медичну допомогу через погане самопочуття;

уникання певних соціальних ситуацій;

проблеми на роботі чи в школі;

депресія, тривожні розлади та інші психічні розлади;

підвищений ризик вчинення самогубства;

зловживання алкоголем або іншими речовинами.

Люди, які стикалися з панічними розладами, також можуть переживати агорафобію.

Це страх відкритого простору й натовпу, адже перебування в таких місцях або ситуаціях може спровокувати панічну атаку. Люди з агорафобією намагаються не виходити за межі оселі наодинці, не відвідувати

супермаркети, уникати подорожей певними видами транспорту, можуть боятися переходити мости, їздити в ліфті тощо.

Допомога і профілактика:

зрозумійте причини тривоги, паніки й агорафобії;

визначте ситуації, яких ви уникаєте чи боїтеся;

оцініть природу конкретних симптомів, їх частоту і важкість, а також обставини, за яких виникає паніка;

з'ясуйте, чи є супутні фактори (депресія, інші тривожні стани, вживання психоактивних речовин тощо).

Рекомендовано:

практики для розслаблення м'язів;

релаксація за допомогою дихальних вправ;

навчитися розпізнавати власні ознаки стресу та визначити разом зі спеціалістом ефективні техніки для їх послаблення.

## ЯК КОРЕГУВАТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ В ОРГАНІЗМІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ

Наше тіло — дуже розумна саморегулювальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та все ж, організм чи не кожного українця переживає зараз стрес. Поговорімо про те, як із ним впоратися та як контролювати його рівень у побутових ситуаціях.

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Так існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації).

Нижче ви знайдете кілька вправ, які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним.

— Таємний тапінг. Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

— Метелик. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

— Протитривожне дихання. Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

— Безпечне місце. Це вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющіть очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

— Сканування тіла. Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самотійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

— Прогресивна м'язова релаксація. Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Ці вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз. Проте якщо ви відчуваєте, що ви не можете самотійно здолати хвилю страху та безпоміччя, поговоріть про це із близькою людиною або зверніться до

фахівців, які зараз оперативно надають першу психологічну допомогу онлайн.

### ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ДУМАЄ ПРО СУЇЦИД

Суїцидальні думки можуть з'являтися як на тлі психічних розладів, зокрема депресії. Проте часом вони можуть виникати і в людини, яка досі не стикалася з ментальними проблемами. Наприклад, якщо вона зазнала сильного стресу чи перебуває у стані психічного та фізичного виснаження.

Жодна людина не хоче померти. Людина просто не хоче жити з болем. Ідея про самогубство може означати припинення страждання, напруження, внутрішньої дисгармонії або болючих емоцій. Потужна дія стресу ніби примушує людину прокручувати цю думку в голові, хоча насправді людина не хоче вмирати.

Людина може мати суїцидальні наміри, якщо:

- погрожує завдати собі шкоди чи вбити себе;
- шукає способів самогубства: доступ до зброї, гострих предметів, лікарських та інших засобів;
- говорить або пише про смерть чи самогубство;
- проявляє безнадію;
- вдається до ризикованих дій;
- проявляє лють, злість, бажання помститися;
- почувається, неначе в пастці, у безвиході;
- збільшує вживання алкоголю та інших токсичних речовин;
- проявляє тривогу, збудження, безсоння чи надмірну сонливість;
- уникає друзів, родини, спільноти;
- має суттєві зміни у настрої;
- говорить, що не має сенсу життя, життєвої мети.

Часом людина, яка думає про самогубство, заздалегідь починає приводити свої справи до ладу — зустрічатися з членами сім'ї, дарувати особисте майно, складати заповіт та прибирати своє житло так, наче в ньому більше не житиме.

У багатьох випадках самогубству можна запобігти. Для цього варто знати фактори ризику, бути уважним до ознак депресії та інших психічних розладів, розпізнавати попереджувальні ознаки скоєння самогубства та втрутитися до того, як це може трапитися.

Якщо ви помітили у близької людини чи колеги схильності до суїциду, то найкраще, що можна зробити, — допомогти отримати кваліфіковану допомогу від фахівців. Якщо стан загострюється, а людина не реагує на ваші поради, то варто звернутися до швидкої допомоги або кризової служби.

### ЯК ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Скорбота – це дуже індивідуальний досвід; немає правильного чи неправильного способу сумувати за людиною, яку ви втратили. Те, як ви сумуєте, залежить від багатьох факторів, зокрема від вашої особистості та стилю подолання, вашого життєвого досвіду, вашої віри та того, наскільки значущою була втрата для вас.

Неминуче, процес скорботи потребує часу. Загоєння відбувається поступово; це не можна прискорити. Деякі люди починають відчувати себе краще через тижні або місяці. Для інших процес скорботи вимірюється роками. Незалежно від вашого переживання горя, важливо бути терплячим із собою і дозволити процесу розгортатися природним чином.

— Спроби ігнорувати свій біль або не допускати його появи, у довгостроковій перспективі лише погіршить його. Для справжнього зцілення необхідно зіткнутися зі своїм горем і активно з ним боротися.

— Почуття суму, страху чи самотності є нормальною реакцією на втрату. Плач не означає вашу слабкість. Плач — це нормальна реакція на смуток, але не єдина. Ті, хто не плачуть, можуть відчувати біль так само глибоко.

— Немає конкретних часових рамок для скорботи. Скільки часу це займає, залежить від людини. Продовжувати життя не означає забути про втрату. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або щось, що ви втратили, як важливу частину себе. Насправді, коли ми рухаємося по життю, ці спогади можуть стати все більш невід'ємною частиною визначення людей, якими ми є.

Як впоратися з процесом скорботи? Визнайте свій біль. Прийміть факт того, що горе може викликати багато різних і несподіваних емоцій. Шукайте підтримки віч-на-віч у людей, які піклуються про вас. Підтримуйте себе емоційно, піклуючись про себе фізично. Визнайте різницю між горем і депресією.

#### ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ

Страх, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії.

Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями порітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Це нормально — почуватися не в тонусі, пам'ятайте про це. Ось поради як зменшити стрес та полегшити паніку:

— Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води. Чіткі поради як діяти у разі надзвичайної ситуації ось тут: <https://dovidka.info/>

— Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок. Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це

підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.

— Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання. Зробіть триденний продуктовий запас для дому. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, за допомогою яких нейрони «спілкуються» між собою, та як працює наша імунна система.

— Намагайтеся дотримуватися режиму сну. Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

— Не забувайте рухатися. Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

— Залишайтеся на зв'язку з близькими. Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви почуваетесь самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.

— Допомагайте іншим. Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.

Пам'ятайте, це нормально — відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.

### ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПОЛІ

У світі відбуваються різні тривожні події, такі як війни, стихійні лиха, нещасні випадки, пожежі та міжособистісне насильство (наприклад, сексуальне насильство). Страждати від них можуть сім'ї або цілі громади. Внаслідок таких лих, люди можуть втратити свої домівки або близьких, стати відокремленими від сім'ї та громади, або можуть стати свідками насильства, руйнування чи смерті.

Люди переживають такі події по-різному. Багато людей можуть бути пригніченими, спантеличеними, відчувати страх та тривогу, заціпеніння або відстороненість. У кожного така реакція проявляється по-різно, на це може



впливати: характер людини, серйозність подій, які вона переживає, підтримка з боку інших тощо.

Кожна людина має сили та здібності, які допомагають їй впоратися з життєвими труднощами. Однак деякі люди особливо вразливі у кризовій ситуації та можуть потребувати додаткової допомоги.

У групі ризику можуть бути діти, старші люди, люди з інвалідністю та інші.

Якщо ви здійснюєте першу психологічну допомогу:

надавайте практичну допомогу та підтримку, яка не заважає;

оцініть потреби і проблеми;

допоможіть людям у задоволенні основних потреб (їжа, вода, інформація);

вислухайте людину, проте не тисніть на неї;

допоможіть людям підключитися до соціальної підтримки;

захистіть людей від подальшої шкоди;

Можуть траплятися ситуації, коли комусь потрібна набагато ширша підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо коли настає кризова ситуація.

Важливо знати межі та отримувати допомогу від інших, наприклад медичного персоналу.

Кому обов'язково потрібна буде додаткова допомога для порятунку життя:

людині з серйозними травмами, небезпечними для життя, які потребують невідкладної медичної допомоги;

люди, які настільки засмучені, що не можуть піклуватися ні про себе, ні про своїх дітей;

люди, які можуть нашкодити собі;

люди, які можуть завдати шкоди іншим.

**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ?**

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе почуває.

Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи.

В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

Яким дітям потрібна перша психологічна допомога? Перш за все, вона потрібна не всім. Як і дорослі, деякі діти дуже добре переносять важкий досвід.

Ваша тактика: спостерігай, слухай, пов'язуй. Більшість дітей добре відновлюються, якщо вони об'єдналися з батьками чи вихователями.

\*\*\*

**file:///C:/Users/Fujitsu/Desktop/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81/430829.pdf**

**Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник**

\*\*\*

**<https://forbes.ua/lifestyle/trivoga-nevznachenist-maybutnogo-isterika-11-naypooshirenishikh-mentalnikh-problem-cherez-viynu-ta-sposobi-ikh-virishennya-vid-viyskovogo-psikhologa-16032022-4701>**

**Тривога, невизначеність майбутнього, істерика. 11 найпоширеніших ментальних проблем через війну та способи їх вирішення від військового психолога**

«Проблеми зменшуються або закінчуються тоді, коли ми перестаємо чинити опір реальності», — упевнений військовий психолог, психотерапевт і ветеран війни на Донбасі Олексій Карачинський. Адаптуватися і прожити війну буде тим простіше, чим швидше ми приймемо нові умови життя і винайдемо знову рутину

Як зробити це швидко і, наскільки можливо, безболісно? Карачинський радить замінити далекі плани короткостроковими та відкоригувати звичний спосіб життя. «Це може звучати цинічно чи банально, але нічого кращого, ніж змінити свої звички, не запропонувати, — каже Карачинський. — Раніше я прокидався, мився і йшов по своїм справам. Зараз після ранкового душу ми з дружиною набираємо ванну води і до наступного ранкового душу її не спускаємо».

Для більш м'якого переходу новими навичками краще акуратно доповнювати старі, а не повністю змінювати розпорядок. Важливо не втрачати безперервність і там, де це реально, продовжувати робити те, що ви робили раніше. Умовно, якщо раніше ви починали ранок із прогулянки із собакою і можете безпечно робити це зараз, робіть. Все зі старого життя, що можна інтегрувати в нове, обов'язково зберегти. Але й додавати щось нове: наприклад, почувши вночі сирену, прокидатись і йти в укриття.

Щоб перейти до режиму адаптації, важливо нормалізувати психологічний стан. Але перепади настрою, тривога, апатія та інші реакції на тривалий сильний стрес нормальні в ненормальних умовах. Найпоширеніші проблеми, з якими можуть стикнутися мирні жителі через військові дії, Карачинський ділить на дві категорії: загальні стани, які відбуваються практично з кожним з нас, і крайні, на які схильні близько 25% людей. Підтримка – самостійна чи зовнішня – потрібна в обох випадках.

Загальні стани

1. Тривогу відчують майже 100% населення. Чим відрізняється тривога воєнного часу від звичайної? Звичайна — невротична тривога, яка не має об'єктивних причин. «Наприклад, я сідаю в машину і боюся, що потраплю в аварію — хоча у мене немає приводу цього боятися», — пояснює Карачинський.

В умовах війни ми стикаємося із реальною тривогою. Це захисний механізм, який убезпечує нас від можливої небезпеки. Як він проявляється? Ми погано спимо, компульсивно читаємо новини, відчуваємо сильну напругу в тілі, втрачаємо працездатність.

Як боротися із цим станом? У тривозі ми можемо почуватися розслаблено, тіло напружене. Цю напругу потрібно виводити. Наприклад, сильно стиснути і напружити тіло на 5 секунд, а потім на 5 секунд розслабити, починаючи з пальців ніг, переходячи на гомілкові м'язи і далі. Так – по всьому тілу протягом 5 хвилин. Прогресивна м'язова релаксація дасть сигнал нервовій системі про те, що стало безпечніше.

Якщо є можливість, важливо продовжувати доглядати своє тіло. Добре допомагає вода: можна митися довше і частіше.

«Важливо відштовхуватися від того, в яких умовах ви спокійніше і краще відчуваєте контроль над ситуацією»

Мозок не відрізняє уяву від реальності, і цю властивість можна використовувати для усунення тривоги. «Як влаштована невротична тривога? — розмірковує Карачинський. — Людина сідає на борт літака, боїться, що той упаде, і тіло реагує так, ніби літак уже падає. Цей механізм можна направити в позитивне русло».

Перед сном уявляйте сценарії, які приносять відчуття безпеки. Ними можуть бути улюблене місце в улюбленій країні, або можна вигадати локацію, якої немає насправді. «Мрійте про приємні відчуття, які дають сигнал безпеки, — радить психолог. — Мій друг мріє про те, що він супергерой, який бере зброю, летить в Ірпінь та розстрілює окупантів. Нехай мріє, якщо від цього йому спокійніше та приємніше». Якщо ваша фантазія так не працює, вирушаючи спати, пам'ятайте всього 2 думки: про те, як ви робите вдих, і про те, як ви робите видих — і робіть їх відповідно.

2. Невизначеність майбутнього. «Наше «я» не обмежується тілом та світоглядом; наше я це ще й проекція власного майбутнього. Зараз в українців намагаються вкрати це майбутнє», — пояснює Карачинський. Невизначеність майбутнього викликає розгубленість та тривогу.

Як планувати майбутнє в умовах війни? На рекомендації впливатимуть три чинники: контекст, індивідуальні характеристики та світогляд. «У 2014 році у планах майбутнього перше, про що я подумав, була необхідність їхати захищати країну, — наводить приклад Карачинський. — Зараз насамперед я подумав про дитину та дружину. Якби їх не було, мої плани були б іншими — я вже стояв би у черзі до військкомату».

Можна будувати плани «човниковим» способом: план на день і план на тиждень. «У такому режимі можна прожити рік і більше», — говорить

Карачинський. Для когось найкращим буде швидке та різке перепланування: наприклад, переїхати в іншу країну та почати жити там наново. «Важливо відштовхуватися від того, в якому форматі ви спокійніше і краще відчуваєте контроль над ситуацією, — каже Карачинський. — Ми не можемо контролювати своє життя у загальному розумінні, бо ворог інтенсивно на це впливає. Але можемо знайти та відновити локус контролю «я» — що можу робити саме я?»

Необхідно давати собі робити власний вибір. Припустимо, ви не можете вирішити, втекти від війни до Польщі чи Чехії. Запитайте себе: якби не було війни і я просто вибирав країну, куди їхав би пожити на півроку, куди б я поїхав? Так ви збудуєте плани виходячи з власного бажання і відмовитеся від ролі жертви.

3. Хвилеподібний емоційний стан. Це відбуватиметься з кожним із нас: такі хвили — нормальний стан, каже Карачинський. Радикально втручатися в них не потрібно, але корисно захистити себе від інформаційного поля, яке спричиняє хвилю відчаю. «Якщо ваші емоційні гойдалки продиктовані читанням новин, виберіть людину, яка переказуватиме вам новини, відбираючи те, що релевантно для вас», — радить Карачинський. Це забезпечуватиме відчуття безпеки.

Якщо емоційні гойдалки дуже сильні, відпочиньте або займіться найпростішими справами: наприклад, прибиранням. І нагадуйте собі, що цей стан є нормальним.

4. 20-30% людей зіштовхнуться з травмою чи пост-травмою. Як це працює? Відбувається подія, ми реагуємо на неї, але не відразу усвідомлюємо, що вона сталася. «Понад два тижні йде війна, і тільки зараз до багатьох українців починає поступово доходити, що відбувається», — каже Карачинський.

У багатьох, особливо у тих, хто перебуває в містах, де відбуваються найзапекліші бої, може розвиватися ПТСР. «Ми із дружиною виїхали з Ірпеня на 5 день війни. Досі варто мені почути шерех або звук, здається, що летить ракета або літак», — пояснює психолог.

Повноцінний ПТСР потенційно може прийти через рік, два, три після закінчення подій, що травмують, каже Карачинський. З травмами та пост-травмами краще справлятися за допомогою психологів. Багато терапевтів та організацій зараз проводять сесії допомоги онлайн.

5. У когось втрачається здатність співпереживати. Це механізм дереалізації. Він включається, коли реальність настільки страшна, що бути в ній безпосередньо та відчувати її емоційно небезпечно для психіки. Тому люди починають відсторонюватися і, наприклад, дивитися на те, що відбувається, як на кіно.

Зараз, поки що стресова подія ще в процесі, з дереалізацією нічого робити не потрібно: це спосіб організму впоратися зі стресом. Якщо вона затримається, коли завершиться війна, це можна буде розібрати на індивідуальній психотерапії.

6. Люди, які опинилися не в Україні або відносно далеко від найгарячіших точок, можуть відчувати провину та комплекс того, хто вижив. Це теж викликає ступор. «Тут порада проста і коротка: треба щось робити», – каже психолог. Виїхавши з епіцентру подій, дайте собі можливість відпочити, відновитися і приймайтеся працювати втричі більше. Це може бути і ваша робота, і інший тип важливої конструктивної діяльності.

Крайні стани

7. Ступор. Людина в ступорі завмирає, мов дерево. Щоб вивести його з цього стану, перше завдання – зімкнути його пальці у кулак у своїй долоні. Потім важливо спокійно сказати: «Зараз я масажуватиму тобі певні точки на тілі, щоб допомогти вийти зі ступору». Цей прийом допоможе заземлити потерпілого.

Які це точки:

під нижньою губою та над підборіддям;

ямочка між носом та верхньою губою;

точка між очима;

точки над бровами;

8. Рухоме збудження. Людина активно безцільно пересувається, не розуміє де небезпечно, а де безпечно. Потрібно підійти до нього ззаду і спробувати ніби потягнути йому спину: протягнути руки навколо рук іншої людини, замкнути і перекинути його на себе, зафіксувавши так на 5-10 секунд. Потім командним голосом сказати йому сісти та випити води.

9. Істерика. «Істерики не буває наодинці із собою, — наголошує Карачинський. — Вона завжди має глядача, і суть істерики — привернути його увагу». Тому в першу чергу потрібно прибрати спостерігачів — наприклад, попросити людей вийти чи забрати людину в істериці.

Друге – треба зробити щось несподіване. У кіно людині в істериці можуть дати ляпас або вилити в обличчя склянку холодної води. «Це справді працює, — запевняє Карачинський. — Почати танцювати, жартувати, зробити задне сальто — це те, що різко виведе людину зі стану істерики».

Потім треба твердим голосом попросити людину сісти, випити води та відправити її відпочивати: істерика забирає багато сил. Потрібен час, щоб їх відновити.

10. Якщо людина плаче, нервово тремтить або істерично сміється, не потрібно її заспокоювати чи просити зупинитися. Все це природний спосіб вивести напругу з тіла. Якщо людина плаче – нехай плаче, скільки потрібно. Ми тим часом сидимо поруч, гладимо, обіймаємо, плачемо разом з нею. Якщо сміється — не треба заспокоювати і думати, що вона божеволіє. Якщо тремтить — не зупиняйте, краще потрясіть її ще сильніше.

11. Нетипова агресія. Людині, яка перебуває в цьому стані, важливо не дивитися просто в очі — не кидати виклик. За можливості цієї енергії потрібно дати вихід, направити силу в деструкцію у вигляді конструкції — порубати дрова або пронести важкі мішки, наприклад.

[tps://docs.google.com/document/d/1CirFGM5kVZKOe-eRV7go1lgI1muDxvIgluDN8YtXd1A/edit](https://docs.google.com/document/d/1CirFGM5kVZKOe-eRV7go1lgI1muDxvIgluDN8YtXd1A/edit)

### **Рекомендації МОЗ як допомогти дитині у тривожній ситуації**

...Зараз особливо важливо подбати про психологічне благополуччя найменших українців. Діти дуже чітко відчувають тривогу, паніку та страх своїх батьків. Для того, щоб мінімізувати негативний вплив на психіку дітей, пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває/переживає, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. Будьте поруч. Дитина має відчувати вашу підтримку. В ситуації, коли вас охоплює паніка, згадайте що поруч – дитина, яка просто не розуміє, що відбувається.

Обговоріть разом можливий план дій. Роз'ясніть як діяти в тій чи іншій ситуації, складіть план. Роз'ясніть необхідність дотримуватися рекомендацій батьків.

Зробіть щось разом. Спробуйте почитати книги з дитиною, разом приготувати їжу, зайнятися творчістю. Саме в спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.

Контролюйте себе. Основна допомога дитині – це ваш самоконтроль. Коли ви здатні критично мислити, оцінювати ситуацію та опанувати панічні настрої.

Крім того, важливо зібрати дитині «тривожну валізку». Покладіть всередину інформацію зі своїми контактними даними, а також занотовану медичну інформацію: про групу крові, можливі алергічні реакції та медичні стани дитини. Підпишіть одяг, в якому буде малюк.

Турбуємося про найменших й віримо в українську армію!

### **Соціальна мережа Instagram**

**elly\_support**

[https://www.instagram.com/elly\\_support/](https://www.instagram.com/elly_support/)

41 публікація

542 підписника

21 підписка

Психологічна підтримка

Слухаємо, консультиємо та підтримуємо 24/7

Для отримання підтримки заповни анкету

[bit.ly/3wm4oA5](https://bit.ly/3wm4oA5)

### **saferoom.project**

<https://www.instagram.com/saferoom.project/>

16 публікацій

557 підписників

18 підписок

Психологічна підтримка

Центр духовного здоров'я

Твій безпечний простір 

онлайн-зустрічі з підтримкою психолога

11-20+ років

Доеднуйся до наших груп і проекту у Львові - заповнюй форму!

[linktr.ee/saferoom.project](http://linktr.ee/saferoom.project)

### **psy\_helponline**

[https://www.instagram.com/psy\\_helponline/](https://www.instagram.com/psy_helponline/)

38 публікацій

1 394 підписника

302 підписки

Психологічна допомога

Психологиня з червоним диплом

Психологічна допомога українцям

Надання першої психологічної допомоги людині у кризові ситуації.

### **socium.in.ua**

<https://www.instagram.com/socium.in.ua/>

25 публікацій

445 підписників

6 підписок

SOCIUM

Освіта

Школа соціально-психологічного розвитку

Надаємо психологічну підтримку | БЕЗКОШТОВНО під час війни

Канал в телеграмі

[tap.link/socium.in.ua](http://tap.link/socium.in.ua)

### **mindlyspace**

<https://www.instagram.com/mindlyspace/>

50 публікацій

3 963 підписника

6 підписок

Mindly — професійна психологічна терапія онлайн

Надійні психологи онлайн

UA Повноцінна психологічна терапія

Реєструйся на сайті | AppStore, Google Play

mindlyspace.com

**peremogasupport**

<https://www.instagram.com/peremogasupport/>

53 публікацій

930 підписників

0 підписок

Психологічна підтримка "Перемога" | 08:00 - 22:00

Коли ми разом - тривоги менше

Ми готові слухати, чути і розуміти.

Психологічна підтримка для всіх, хто постраждав від наслідків війни

в Україні

t.me/psysupportua\_bot

**kryla.zhuttya**

<https://www.instagram.com/kryla.zhuttya/>

160 публікацій

350 підписників

5 підписок

Психологічна допомога | Вінниця

Психолог

ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я "Крила життя"

Працюємо офлайн та онлайн

Тренінги

Індивідуальні консультації

Групова робота

wings.vn.ua

**psih\_aptechka**

[https://www.instagram.com/psih\\_aptechka/](https://www.instagram.com/psih_aptechka/)

9 публікацій

896 підписників



311 підписок  
Психологічна аптечка  
Здоров'я/краса  
УАКОманда психологів та духовних практиків  
УАДОПОМОГАЄМО БЕЗКОШТОВНО  
УАПЕРЕМОЖЕМО ЗДОРОВИМ ДУХОМ  
Потрібна психологічна допомога? Заповнюй анкету  
docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0wbL7n5Sf0Kz\_J\_4GFGtNvl0H  
wprAF5XKLTZL

**valeria\_ysbv**

[https://www.instagram.com/valeria\\_ysbv/](https://www.instagram.com/valeria_ysbv/)

134 публікацій  
628 підписників  
317 підписок  
Валерія Юсубова Психолог  
Особистий блог  
●НЛП-Практик ●Коуч  
Допомагаю покращувати якість життя  
працюючи із собою  
taplink.cc/valeria\_ysbv

**irina\_byshko**

[https://www.instagram.com/irina\\_byshko/](https://www.instagram.com/irina_byshko/)

269 публікацій  
670 підписників  
183 підписок  
ПСИХОЛОГ ОНЛАЙН ОДЕСА  
Особистий блог  
Ірина Бишко  
Зі мною ви знайдете цінність себе  
Психотерапія співзалежних відносин  
12 років досвіду  
записатися на консультацію у DIRECT

Організатор - Ірина Бишко, психолог, 12 років практичного досвіду,  
керівник сімейної програми Центру Сімейної Терапії Узалежнень  
«TRINITY», член УСП

Основний напрямок: робота із сім'ями, співзалежністю та  
узалежненнями.

Індивідуальне консультування, терапевтичні групи, проведення курсів та тренінгів.

### **zholinna**

<https://www.instagram.com/zholinna/>

280 публікацій

3 125 підписників

586 підписок

Психологічна допомога 24/7

Сайт з туризму та подорожей

Інна Жолнер

Психологічна підтримка для українців

Клінічний психолог

Телеграм zholinna пишіть і дзвоніть

в мирний час Туристический Эксперт

ntg.com.ua

### **dah.is**

<https://www.instagram.com/dah.is/>

73 публікацій

3 287 підписників

2 підписки

Психологічний простір Дах

Сообщество

Команда етичних психологів

•індивідуальна та групова психотерапія

•оргконсультування

•кризове консультування UA безкоштовно

Очно і онлайн

Запис

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfylam3M88BhGcEV-er36kh9-r1wGjBJEg9cyF-Nc\_bWx

### **olesiyaremchuk**

<https://www.instagram.com/olesiyaremchuk/>

192 публікації

5 012 підписників

290 підписок

Психологічна допомога

Образование

[instagram.com/indigo.volyn?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/indigo.volyn?utm_medium=copy_link)

**victoria\_bukovchik**

[https://www.instagram.com/victoria\\_bukovchik/](https://www.instagram.com/victoria_bukovchik/)

30 публікацій

1 227 підписників

100 підписок

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ON-LINE

Персональний асистент

УАДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВІД ВІЙНИ

@artem\_bukovchik ПСИХОЛОГ ГІПНОТЕРАПЕВТ

ON-LINE КОНСУЛЬТАЦІЯ

ВІЛЬНИЙ ЧАС В АКТУАЛЬНОМУ

[t.me/Artem\\_Bukovchik\\_psychologist\\_ua](https://t.me/Artem_Bukovchik_psychologist_ua)

**pidtrimka.online**

<https://www.instagram.com/pidtrimka.online/>

13 публікацій

237 підписників

4 підписки

Pidtrimka.online: Психологічна допомога онлайн

Центр духовного здоров'я

Проект психологічної допомоги Українцям, які постраждали  
внаслідок військового конфлікту.

Заповнити анкету

[pidtrimka.online](https://pidtrimka.online)

**nofearua2022**

<https://www.instagram.com/nofearua2022/>

7 публікацій

117 підписників

0 підписок

Психологічна допомога

Ми — команда практикуючих психотерапевтів, надаємо  
БЕЗКОШТОВНУ допомогу українцям, які пізнали жахіття війни

Отримати допомогу

[t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022](https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022)

### **brain\_rivne**

[https://www.instagram.com/brain\\_rivne/](https://www.instagram.com/brain_rivne/)

778 публікацій

1 485 підписників

92 підписки

СТУДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Психолог

- Працюємо з 2017 рокуUA
- Індивідуальні консультації;
- Групова терапія;
- Психологічні ігри;
- Психологи Студії @viktoria.sobotiuk @iruna\_vorobey

[www.facebook.com/Brain3Rivne](http://www.facebook.com/Brain3Rivne)

### **yavoriv\_th\_help**

[https://www.instagram.com/yavoriv\\_th\\_help/](https://www.instagram.com/yavoriv_th_help/)

222 публікацій

156 підписників

1 717 підписок

Центр психологічної підтримки

Інформаційна сторінка на основі відкритих даних, що надає корисну інформацію для людей, які перебувають на території Яворівської ТГ

### **practical\_psychology\_kh**

[https://www.instagram.com/practical\\_psychology\\_kh/](https://www.instagram.com/practical_psychology_kh/)

448 публікацій

501 підписник

13 підписок

Психологічна освіта | ХАРКІВ

Вузы

Українська інженерно-педагогічна академія UA Кафедра практичної психології

Факультет міжнародних освітніх програм

Більше про ВСТУП 0684236387

[docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfC9mH2T0ORLNCKbkWbQcKqbGomueEUpJokzMi8P](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfC9mH2T0ORLNCKbkWbQcKqbGomueEUpJokzMi8P)

**mental.poruch**

<https://www.instagram.com/mental.poruch/>

1 публікація

75 підписників

0 підписок

Кризова психологічна допомога “Поруч”

Щоб отримати психологічну допомогу звертайтеся за номером:  
0951715883

очно у Чернівцях

та онлайн

[docs.google.com/forms/d/1qBtJK-qbhCK-FDW2VURndFtaXQKltd30r3p5F2NM-r4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1qBtJK-qbhCK-FDW2VURndFtaXQKltd30r3p5F2NM-r4/edit)

**fenomen.psy**

<https://www.instagram.com/fenomen.psy/>

97 публікацій

1 585 підписників

261 підписка

Медико-психологічний центр “Fenomen”

Психотерапевт

•Індивідуальна і групова психотерапія

•Кваліфіковані лікарі

•ОНЛАЙН-консультації

•Навчаємо гештальт-терапевтів

098-70-20-256

n598167.yclients.com

**emotion\_vin**

[https://www.instagram.com/emotion\\_vin/](https://www.instagram.com/emotion_vin/)

248 публікацій

2 343 підписників

733 підписки

Психологічна студія «Емоція»

Остання публікація 18.03.22

**psyart\_dolyna**

[https://www.instagram.com/psyart\\_dolyna/](https://www.instagram.com/psyart_dolyna/)

57 публікацій  
723 підписника  
2 підписки  
Психологічна студія Долина  
Консультації особисто та онлайн  
Групові арт-терапевтичні заняття  
Запис:  
+380 (95) 131 84 87  
У Direct  
Психологи:  
@irysha\_kovalevych\_  
@jkoroday

### **dukhovnopsikhologichnaporadnia**

<https://www.instagram.com/dukhovnopsikhologichnaporadnia/>

158 публікацій  
401 підписників  
4 підписки  
Духовно Психологічна Порадня  
Семейный психолог

ГО ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПОРАДНЯ створена для того, щоби сприяти людині будувати стосунки з Богом, з самим собою та з оточуючими.

### **lnu\_psyluzhba**

[https://www.instagram.com/lnu\\_psyluzhba/](https://www.instagram.com/lnu_psyluzhba/)

66 публікацій  
284 підписників  
377 підписок  
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЛНУ  
•Психологічне консультування  
•Арт майстерня  
•Тренінги  
•Просвітництво  
•Робота у групі  
•Школа волонтера  
forms.gle/UVbL1SLE8Aj27XGM6

### **\_bez\_paniki\_psy**

[https://www.instagram.com/\\_bez\\_paniki\\_psy/](https://www.instagram.com/_bez_paniki_psy/)

454 публікацій  
518 підписників  
7 підписок  
Психологічний Центр | Київ  
Психологічний центр «Без паніки»  
Наша спеціалізація:  
панічні атаки  
тривога та депресія  
дитячі та сімейні труднощі  
[trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress](http://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress)

ps\_tnpu  
[https://www.instagram.com/ps\\_tnpu/](https://www.instagram.com/ps_tnpu/)

133 публікацій  
266 підписників  
198 підписок  
психологічна\_служба\_тнпу  
Образование  
- індивідуальні консультації;  
- групові тренінги;  
- психологічна просвіта  
#психологічна\_служба\_тнпу  
Telegram - [t.me/spstnpu](https://t.me/spstnpu)  
[http.spstnpu.blogspot.com](http://spstnpu.blogspot.com)

**mottylotty\_psy**  
[https://www.instagram.com/mottylotty\\_psy/](https://www.instagram.com/mottylotty_psy/)

14 публікацій  
173 підписника  
33 підписки  
Дитячий психологічний центр  
Психолог  
Наші спеціалісти:  
▪ Дитячий психолог  
▪ Логопед  
▪ Корекційний педагог  
▪ Нейропсихолог  
♡ Можлива робота онлайн!  
[mottylotty.com.ua](http://mottylotty.com.ua)

### **psychologypoliceodessa**

<https://www.instagram.com/psychologypoliceodessa/>

168 публікацій

1 556 підписників

812 підписок

Психологічна служба поліції

Отделение полиции

Найбільш цікава служба в поліції

Робимо поліцейських краще

Працюємо Smart

Слідкуй за нами та отримуй нові знання

[www.facebook.com/psychologypoliceodessa](http://www.facebook.com/psychologypoliceodessa)

### **online\_psychological\_help**

[https://www.instagram.com/online\\_psychological\\_help/](https://www.instagram.com/online_psychological_help/)

5 публікацій

41 підписників

1 підписки

Центр психологічної допомоги

Центр духовного здоров'я

Онлайн центр психологічної допомоги та підтримки дорослих та дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. Форма заявки на консультацію за посиланням:

[forms.gle/DtuiYRDf7J9kyXQt7](https://forms.gle/DtuiYRDf7J9kyXQt7)

### **regressolog.inna**

<https://www.instagram.com/regressolog.inna/>

181 публікація

3 748 підписників

269 підписок

UAЧарівниця|Психолог|Гіпнолог

Психолог

Сучасна психологія

Міжнародний диплом

Швидкий результат

Перепрошивка свідомості

Позбавляю діагнозів



Онлайн|очні Дніпро  
Детально  
inna-pokhyl.com

### **dnepr\_institute\_psychology**

[https://www.instagram.com/dnepr\\_institute\\_psychology/](https://www.instagram.com/dnepr_institute_psychology/)

2 158 публікацій  
1 244 підписників  
1087 підписок  
Інститут психології  
Центр духовного здоров'я  
Тренінг особистісного розвитку «Вибір»  
Консультація психолога  
Мотузковий курс  
Майстер класи  
Майстерня програма  
startdip.com

### **lnu\_psychologists**

[https://www.instagram.com/lnu\\_psychologists/](https://www.instagram.com/lnu_psychologists/)

57 публікацій  
118 підписників  
52 підписки  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології ДЗ «ЛНУ ім.  
Тараса Шевченка»  
Ми у Фейсбуці  
[www.facebook.com/groups/350253893346366/?ref=share](http://www.facebook.com/groups/350253893346366/?ref=share)

### **zanovo.me**

<https://www.instagram.com/zanovo.me/>

138 публікацій  
726 підписників  
70 підписок

zanovo.me

Легко розв'язуємо твої складні внутрішні питання  
Говоримо про ментальне здоров'я

Швидка допомога при раптовому приступі паніки 🙌

linktr.ee/zanovome

**kyivdvoryk**

<https://www.instagram.com/kyivdvoryk/>

556 публікацій

3 176 підписників

391 підписок

Центр психології та розвитку

Київський Дворик

▪Консультації для дітей та дорослих

Корекція дітей з особливостями розвитку

м. Золоті Ворота, м. Харківська

[www.kiev-dvorik.com.ua](http://www.kiev-dvorik.com.ua)

**altera\_psy**

[https://www.instagram.com/altera\\_psy/](https://www.instagram.com/altera_psy/)

301 публікацій

9 175 передплатників

206 підписок

Психологічний центр ALTERA

Психолог

Не нудна психологія від професіоналів

підберемо психолога під ваш запит

простими словами про складні теми

Підписуйся, з нами цікаво

[t.me/altera\\_psy](https://t.me/altera_psy)

**centr.sens**

<https://www.instagram.com/centr.sens/>

429 публікацій

1 813 підписників

231 підписка

Психолог | Психотерапевт Львів

Психолог

Психологічна студія «СЕНС»

- ◆ психологи зі стажем 10+ років
- ◆ підбираємо метод психотерапії під запит
- ◆ онлайн/офлайн

Записуйтеся

[www.sens.lviv.ua](http://www.sens.lviv.ua)

**prorasstanovki.space**

<https://www.instagram.com/prorasstanovki.space/>

106 публікацій

762 підписників

198 підписок

Психологічний Центр. Київ UA

Центр духовного здоров'я

Розстановки / Розстановочні Практики

Простір для терапії, розвитку та гармонізації життя

.

Психолог @liliya\_voda @maryedlis

Анонси/ЧАТ



t.me/+tAI0gPBZEOo0MmEy

**positum\_systems**

[https://www.instagram.com/positum\\_systems/](https://www.instagram.com/positum_systems/)

607 публікацій

860 передплатників

331 підписка

Міжнародний центр психології

Освіта

Запис на безкоштовну консультацію

[givingtuesday.positum.systems](https://givingtuesday.positum.systems)

## **Психологічна допомога українцям за кордоном**

**Польща**

Пункти психологічної підтримки для українських біженців у Польщі:  
– Психолого-педагогічний консультаційний центр у Новому Сончі

вул. Владислава Броневського 5, тел. +48 509 745 510.

– Польський міграційний форум: +48 669 981 038 – безоплатна телефонна лінія екстреної допомоги українською та російською мовами (працює по понеділках з 16:00 до 20:00, у середи з 10:00 до 14:00 та по п'ятницях з 14:00 до 18:00).

– Центр психотерапії HELP: +48 720 826 806 та +48 790 626 806 (допомога польською та англійською мовами).

– Медичний центр Даміана: +48 22 566 22 27 – безкоштовний телефон допомоги українською мовою (працює з 8.00 до 20.00 сім днів на тиждень).

– Інститут Свободи: гаряча психологічна лінія +48 22 290 4386 (з понеділка по п'ятницю 9:00 – 17:00).

– Центр кризового втручання в Кракові: +48 12 421 92 82 – безкоштовний цілодобовий номер. Також можна допомогти на місці, за адресою вул. Радзивіллоўська, 8б.

– Фонд психологічної допомоги Разом: +48 733 563 311 – телефон довіри польською мовою. Записатися на розмову можливо також за допомогою електронної пошти: [twojpsycholog2@gmail.com](mailto:twojpsycholog2@gmail.com).

– Психологічна пристань: +48 533 300 999 – психологічна допомога онлайн або ж стаціонарні прийоми в Варшаві українською, польською та англійською. Записатися на розмову можливо також за допомогою електронної пошти: [resercja@przystan-psychologiczna.pl](mailto:resercja@przystan-psychologiczna.pl).

– Дитячий телефон довіри речника з прав дитини: +48 800 12 12 12 – психологічна допомога для дітей та підлітків українською та російською мовою.

– Студентський Парламент Республіки Польща – психологічні консультації українською мовою онлайн. Зареєструватися на розмову з фахівцем можна за допомогою формуляру: [wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl](http://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl).

– Український дім / Фонд «Наш вибір» – безкоштовна гаряча лінія, +48 727 805 764, працює щодня: 9:00 - 21:00, вул. Заменгофа 1.

– Центр терапії та розвитку Аксон – безкоштовна психологічна підтримка українською мовою. Звертатися за телефоном: +48 697 343 396.

– Ocalenie Foundation – безкоштовна психологічна підтримка польською, англійською та російською мовами. Записатися на консультації можна за електронною поштою: [src@src.org.pl](mailto:src@src.org.pl) або за телефоном: 22 828 04 50 (9:00-17:00). Консультації відбуваються у Варшаві вул Круча 6 / 14а).

– Мультикультурний центр – безкоштовна короткострокова та довготривала психологічна підтримка польською, англійською, французькою, російською та білоруською мовами. Реєстрація за номером телефону 22 648 11 11.

Незалежний комплекс громадських відкритих закладів охорони здоров'я Warszawa Praga-Północ

Безкоштовна психолого-психіатрична допомога українською/рос

Гаряча лінія з понеділка по п'ятницю з 8.00-18.00 - телефон: 22 670 45 01

Дитяча гаряча лінія  
Дитяча гаряча лінія Омбудсмена у справах дітей - тел.800 12 12 12  
Телефон довіри для дітей та підлітків  
Товариство друзів дітей – тел.800 119 119, щоденно від 14-22, безкоштовні дзвінки,  
Зв'язок з психологом також можливий через TPD Trust Chat на сайті 800119119.pl

Фонд Польського міграційного форуму  
Психологічна гаряча лінія – тел.669 981 038 (українською мовою) понеділок з 16-20, середа з 10-14, п'ятниця з 14-18.  
Консультації психологів – обов'язкова реєстрація (багатомовний сервіс) тел. 692 913 993 та 22 110 00 85 [subscribe@forummigracyjne.org](mailto:subscribe@forummigracyjne.org)  
Мобільні психологічні бригади – це пропозиція для групового проживання. Контактна особа: Aleksandra Kochanowska [a.kochanowska@forummigracyjne.org](mailto:a.kochanowska@forummigracyjne.org) , телефон: 602 772 005  
Український дім / Наш вибір  
вул. Заменгофа 1  
Гаряча лінія +48 727 805 764 з понеділка по п'ятницю з 9-19 в суботу з 9-17  
Мови: українська, англійська, польська  
[Konsultacje@ukrainskidom.pl](mailto:Konsultacje@ukrainskidom.pl)  
Медичний центр Варшавського медичного університету Sp. z o. o  
Телефонні консультації за тел.+48 504 123 099 проводяться українською мовою по вівторках з 12.00-14.00, середа з 10.00-13.00, четвер 12.00-14.00, п'ятниця 12.00-14.00  
Стаціонарні відвідування: середа, від 15.00-17.00, четвер, с 15.00-17.00, п'ятниця, 15.00-17.00. Вони відбуваються в клініці за адресою Nielubowicza 5 у Варшаві. Реєстрація на стаціонарні відвідування за телефоном: +48 22 255 77 77, [kontakt@cmwum.pl](mailto:kontakt@cmwum.pl)  
Мазовецький центр нейропсихіатрії – денний центр для дітей  
вул. Кошикова 79 б  
Реєстрація за номером телефону (22) 468 25 00.  
психіатрична допомога: вул. Koszykowa 79b Варшава, телефон: (22) 468 25 00, електронна пошта: [ua.psychiatria@centrumzagorze.pl](mailto:ua.psychiatria@centrumzagorze.pl)  
реабілітаційна допомога: телефон: (22) 468 24 29, електронна пошта: [ua.rehabilitacja@centrumzagorze.pl](mailto:ua.rehabilitacja@centrumzagorze.pl)  
Центр терапії та розвитку «Аксон»  
психологічна допомога людям з України польською та українською мовами  
вул. Filomatów 27, 03-134 Варшава  
Телефон: +48 697 343 396, електронна пошта: [biuro@aksoncentrum.pl](mailto:biuro@aksoncentrum.pl)  
Медичний центр Даміана

Психологічний супровід – тел.22 566 22 27 українською мовою, доступний 7 днів на тиждень, год. 8:00-20:00.

Гаряча лінія для людей з України працює щодня з 16:00 до 21:00.

800 11 08 11 – безкоштовний номер

22 290 7000 – номер оплачується згідно з тарифом оператора.

Національний центр профілактики залежностей пропонує не лише допомогу у вирішенні проблем, пов'язаних із залежністю, а й підтримку людям з України, які через війну опинилися в Польщі та мають потребу поговорити та поділитися досвідом та досвідом. Чергові мають досвід надання психологічної допомоги. Розмови на гарячій лінії ведуться як українською, так і російською мовами.

Водночас Національний центр профілактики залежностей інформує, що продовжує шукати бажаючих взяти на службу на гарячу лінію для людей з України.

Варшавська Інфолінія

Якщо потребуєш інформації, зателефонуй на інфолінію:

Варшавська інфолінія для громадян України 505 700 701 від понеділка до неділі в 09:00-19:00.

\*\*\*

**1.06.2022**

**Суспільне**

<https://susplne.media/245378-u-polsi-nadavatimut-psihologicni-konsultacii-ditam-ukrainskou-movou/>

**О. Павлюк**

**У Польщі надаватимуть психологічні консультації дітям українською мовою**

Офіс уповноваженого у справах дітей Польщі 31 травня оголосив про змінений графік надання психологічної допомоги біженцям із України, зокрема й неповнолітнім.

Попит на психологічну допомогу українською мовою, яку надає відомство, дуже високий. Спершу для цього існувала гаряча телефонна лінія, а пізніше з'явився онлайн-чат.

Українські біженці в Польщі можуть поспілкуватися із психологами, зателефонувавши безкоштовно на гарячу лінію Омбудсмена у справах дітей 800 12 12 12.

...Окрім телефонних дзвінків українською та російською мовами, є також онлайн-чат із психологічною підтримкою, доступний за посиланням <https://czat.brpd.gov.pl>.

З червня Офіс уповноваженого у справах дітей Польщі вирішив розширити консультації щодо питань, пов'язаних із положеннями польського законодавства щодо перебування іноземців. Допомогу у сфері прав біженців можна отримати в юристів щопонеділка з 18:00 до 20:00.

Повний графік чергування українсько- та російськомовних психологів при Офісі дитячого омбудсмана Польщі у червні можна дізнатися за посиланням <https://brpd.gov.pl/2022/05/31/uwaga-nowe-godziny-pomocy-psychologicznej-po-ukrainsku/>

\*\*\*

<https://powiat.puck.pl/безкоштовна-психологічна-допомога.html>

### **Безкоштовна психологічна допомога**

#### Діти та молодь

У зв'язку з війною в Україні Психолого-педагогічна консультація в Пуцьку надає безкоштовну допомогу психолого-педагогічну та логопедичну для дітей та молоді з України прибувши до Пуцького повіту.

*Якщо дитина вже зарахована до школи чи дитсадка в повіті, необхідно:*

Повідомити про готовність скористатися з такої підтримки директора школи/садка.

Школа/дитячий садок зв'яжіться з пунктом, щоб домовитися про дату зустрічі

(мобільний телефон: +48 604 375 485) та обсяг необхідної підтримки.

Пункт знадується за адресою (Puck, вул. Kolejowa 7)

*Якщо дитина не перебуває на обліку в навчальному закладі, необхідно:*

Зв'яжіться безпосередньо з пунктом за номером мобільного +48 604 375 485, щоб обговорити обсяг необхідної допомоги та домовитися про дату.

Пункт знадується за адресою (Puck, вул. Kolejowa 7).

• Питання, які потребують швидкого втручання, будуть вирішуватися в першу чергу, а допомога буде надана якомога швидше. • За потреби - за погодженням зі школою, старостами та волонтерами - буде організовано підтримку перекладача в українською мовою.

Надаємо підтримку всім дітям та молоді, які відвідують навчальні заклади Пуцького повіту, незалежно від їхньої національності

Психолого-педагогічна консультація в Пуцьку

вул. Kolejowa 7, Пуцьк

<http://www.poradniarpuck.pl/>

#### Дорослі

Асоціація OVUM пропонує допомогу українською мовою: юридичну, громадянську та психологічну. До Ваших послуг від понеділка до п'ятниці з 12:00 до 20:00 під номером телефону:

+48 58 350 15 15

+380 947 112 100

і за емейл адресою [biuro@ovum.org.pl](mailto:biuro@ovum.org.pl). Актуальна інформація щодо пропозиції підтримки громадян України буде розміщена на сайті: <https://ovum.org.pl/ukraina>.

## США

### Довідкова інформація для українців у США: охорона здоров'я, контакти, інтернет ресурси

Охорона здоров'я в США забезпечується багатьма окремими організаціями. Міністерство охорони здоров'я і соціальних служб США, (англ. United States Department of Health and Human Services (HHS)) — федеральний виконавчий департамент США. Основна мета їх діяльності забезпечення охорони здоров'я всіх американців і надання їм основних соціальних послуг. Заклади охорони здоров'я великою мірою перебувають у власності та розпорядженні компаній приватного сектору. Сполучені Штати не мають програми універсального медичного страхування на відміну від інших розвинених індустріалізованих країн та країн континентальної Європи.

Пропорційно заклади охорони здоров'я складають:

58 %-комунальні лікарні США, вони є некомерційними;

21 %-перебувають у державній власності;

21 % є комерційними закладами [1].

Медичне страхування забезпечується комбінацією приватного та громадського страхування. (Медікер, Медікейд).

**Медікер**—американська федеральна програма медичного страхування, розрахована на осіб старше 65 років і на деякі груп інвалідів та хворих. Медікер як правило покриває 80 % амбулаторних послуг та майже усі послуги при госпіталізації [2].

**Медікейд**—американська державна програма медичної допомоги малозабезпеченим категоріям населення. Здійснюється на рівні штатів за підтримки федеральної влади. Медична допомога надається особам, які перебувають за офіційною межею бідністю та по суті є благодійною програмою [3].

З 25 лютого у США почала діяти нова програма «Єднаймося для України» (Uniting for Ukraine). Метою проголошеної програми є забезпечення виконання запрошення 100 тисяч громадян України, які вимушені тікати від війни у зв'язку з повномасштабною агресією РФ щодо України [4].

На сайті Міністерства внутрішньої безпеки США подано ряд інструкцій та кроків для охочий отримати притулок в країні [5]. Враховуючи велику дистанцію між Україною та США, підготовка організаційних та бюрократичних процедур для майбутніх біженців займає тривалий період та включає ряд компонентів. Зосередивши увагу на медичній та соціальній реабілітації, що пов'язана з постравматичним стресовим розладом (ПТСР), викликаним військовою агресією РФ та враховуючи видану картку соціального страхування, можна переходити до питань медичних послуг.



Існує ряд особливостей та прив'язок карти соціального страхування до територіальної громади та місця реєстрації (фізичного проживання) громадян. Номери соціального страхування зазвичай призначаються людям, які мають дозвіл працювати в Сполучених Штатах. Номери соціального страхування використовуються для звітування про заробітну плату в урядову податкову та для подальшого визначення права на виплати соціального страхування [5]. В Америці існує гаряча лінія Служби громадянства та міграції США, це безплатна послуга для всіх хто потребує консультаційної підтримки та особисто може туди звертатись. Зателефонувавши на гарячу лінію (8003755283) можна поспілкуватися з кваліфікованим спеціалістом з усіх питань щодо зміни статусу та перебування в США.

Особисто звернутись до представництва ще однієї служби Human Rights First можна за адресами:

- вул. Брод, 75, 31-й поверх, Нью-Йорк 10004. Телефон: +12128455200;
- вул. 15-та, 805, NW, офіс 900, Вашингтон, DC 20005-2207. Телефон: +12025475692;
- вул. Вілшира, 3680, Ste PO4-414, Лос-Анджелес, CA 90010. Телефон: +12132942648 [6].

Паралельно діє Immigration Advocates Network 151 West 30th Street, 10-й поверх, Нью-Йорк 10001. Телефон: +12127602554 (ext.) 481.

Повертаючись до питань страхування громадян, які перебувають в статусі «біженець», знаходячись під тимчасовим захистом держави, то можете купити приватну страховку Health Insurance Marketplace. Тут представлено повний список іноземців, які можуть купити цю страховку, покрокова інструкція та різні варіанти пакетів страхування [7].

Після отримання страховки можна переходити до наступного кроку пошуку відповідного спеціаліста, що займається питаннями допомоги пов'язаної з травмами війни. Наразі діє англomовний сайт Curlie [8] один з найбільших каталогів в Інтернеті, який редагують звичайні користувачі на добровільній основі. Відвідування сайту та користування його відкритою базою безплатне.

На сайті Curlie представлено масивний перелік контактів та даних лікарів різного профілю та фаху. Серед переліку є розділ лікарів психологів в різних куточках країни. В цьому розділі можна відшукати потрібного спеціаліста відповідно до штату та міста, яке буде зручно відвідати. Майже у кожного лікаря, що розташовано в каталозі є перехід на власну сторінку-сайт з контактним номером телефону. Лікарі не є волонтерами, зазвичай ведуть індивідуальну медичну практику, приймають пацієнтів згідно з записом. Ряд фахівців окрім індивідуального кабінету мають прийом в складі організацій (центрів, науково-дослідних установ). Відвідування цих

спеціалістів відбувається індивідуально і теж згідно з попереднім записом, може проходити на комерційній основі або згідно з полісом страхування [8].

Паралельно вищезазначеного існує вебсайт Міжнародної асоціації EMDR (<https://www.emdria.org/>)[9], сайт Асоціації поведінкової та когнітивної терапії ([https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory\\_id=3&pageID=3282](https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=3&pageID=3282))[10], які доступні для пошуку бази даних кваліфікованих лікарів по всій країні, які пропонують це спеціалізоване лікування, зокрема є списки кваліфікованих практиків когнітивної поведінкової терапії в США. Поруч з перерахованими діють науково-дослідні організації в різних штатах, що за мету ставлять клінічні випробування. Такі дослідницькі організації вивчають фізіологію вищої нервової діяльності, нейропсихологію та зв'язок вищих психічних функцій та поведінки зі структурами мозку, ось деякі серед них:

1. *Strong Star*, дослідницька організація з південного Техасу, пропонує клінічні випробування громадянам, які страждають на посттравматичним стресовим розладом. Попри те, що організація в основному набирає людей у містах Техасу для участі у своїх дослідженнях, зростає кількість областей за межами Техасу де також може бути залучені хворі.
2. *Інститут Сідрана* — це некомерційна організація, яка допомагає із травмами знаходити ресурси, пов'язані розладами, надаючи направлення до терапевтів, лікувальних центрів та організацій по всій країні.
3. *Центр травм головного мозку* підтримує довгий список ресурсів про травми, посттравматичні стресові розлади та інші проблеми, які стосуються громадян з черепно-мозковою травмою (ЧМТ) [10].

#### **Список бібліографічних посилань:**

1. National Health Expenditure Data URL:  
[https://www.cms.gov/research-statistics-data-and-systems/statistics-trends-and-reports/nationalhealthexpenddata?redirect=/nationalhealthexpenddata/01\\_overview.asp](https://www.cms.gov/research-statistics-data-and-systems/statistics-trends-and-reports/nationalhealthexpenddata?redirect=/nationalhealthexpenddata/01_overview.asp)
2. Centers for Medicare & Medicaid Services URL:  
<https://www.cms.gov/>
3. Medicaid.gov: the official U.S. government site for Medicare URL:  
<https://www.medicaid.gov/>
4. Uniting For Ukraine: як податись на програму підтримки українських біженців у США? URL:  
<https://visitukraine.today/uk/blog/342/uniting-for-ukraine-yak-podatis-na-programu-pidtrimki-ukrainskix-bizenciv-u-ssa>
5. Uniting for Ukraine URL:  
<https://www.uscis.gov/humanitarian/uniting-for-ukraine>

6. Як США зустрічає біженців з України URL:  
<https://krymsos.com/yak-ssha-zustrichaye-bizhencziv-z-ukrayiny/>

7. A quick guide to the Health Insurance Marketplace URL:  
<https://www.healthcare.gov/quick-guide/getting-marketplace-health-insurance/>

8. Psychologists URL:  
[https://curlie.org/en/Health/Mental\\_Health/Counseling\\_Services/Psychologists/United\\_States](https://curlie.org/en/Health/Mental_Health/Counseling_Services/Psychologists/United_States)

9. Міжнародної асоціації EMDR URL: <https://www.emdria.org/>

10. Асоціації поведінкової та когнітивної терапії URL:  
[https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory\\_id=3&pageID=3282](https://services.abct.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=3&pageID=3282)

### **Корисні контакти для українців в США:**

#### **Безкоштовне житло:**

- [Сервіс](#), що пропонує біженцям безпечне житло за кордоном.
- [Розділ на Airbnb](#): безплатне житло для 100 тис. українців на короткий термін.
- [Платформа Couchsurfing](#) для пошуку безплатного житла.
- Ще один [сервіс](#) з аналогічним функціоналом.

#### **Сайтів, де можна шукати вакансії в США:**

- [monster.com](http://monster.com);
- [craigslist.org](http://craigslist.org);
- [careerbuilder.com](http://careerbuilder.com);
- [careerjet.com](http://careerjet.com).

### **Ресурси для жертв зловживань, насильства чи експлуатації**

Існує багато форм насильства та експлуатації, включаючи домашнє насильство, примусові шлюби та торгівлю людьми. У Сполучених Штатах існують закони, які можуть допомогти уникнути зловживань або уникнути таких ситуацій.

Якщо наш громадянин переживає або боїться примусового шлюбу, домашнього насильства, торгівлі людьми чи іншого насильства, то варто звертатись до ресурсів запропонованих нижче, щоб отримати безкоштовну допомогу своєю мовою:

Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства: 800-799-7233, 800-787-3224 (TTY), [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

Національний центр зниклих безвісти та експлуатованих дітей : 800-843-5678, [www.missingkids.com](http://www.missingkids.com)

Національний центр у справах жертв злочинів: 800-394-2255, 800-211-7996 (TTY), [www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)

Національна гаряча лінія з питань торгівлі людьми: 888-373-7888, текст: 233733

## **Німеччина**

### **Психологічна допомога для українців, що знайшли прихисток від війни в Німеччині**

**Українці в Німеччині: Де можна отримати психологічну допомогу?**

15.04.2022

<https://www1.wdr.de/nachrichten/fluechtlinge/ukraine-deutschland-psychische-hilfe-102.html>

Існує п'ять основних можливостей отримати психологічну допомогу:

- консультація телефоном або через інтернет;
- первинні консультації в земельних закладах прихистку;
- консультативні послуги в психосоціальних центрах міст і громад;
- лікування у незалежних психотерапевтів та психіатрів;
- лікування у психіатричних клініках чи лікарнях

### **Консультація телефоном або через інтернет**

#### **Мережа психотерапевтів у Німеччині**

«Двогодинна допомога людям в екстрених ситуаціях» українською та російською мовами.

Телефон: +49-228/30434525, по вівторках та четвергах з 12:00 до 14:00 години (в інший час автовідповідач).

Електронна адреса: [post@dpnw.info](mailto:post@dpnw.info).

Сайт: <https://dpnw.de/ukrainehilfe>

#### **Ipsocare**

Консультації онлайн від гуманітарної організації Ipsocare, можливі українською та російською мовами.

Ipsocare пропонує персональні, строго конфіденційні, орієнтовані на клієнта теле-відео сесії на клієнтському порталі.

Сайт: <https://ipso-care.com/what-we-do-178.html>

## **Medflex**

Medflex - це цифрова телемедична платформа з Німеччини для безпечного спілкування в зашифрованих чатах і відеоконсультацій. Надає пацієнтам доступ до медичної або терапевтичної допомоги, незалежно від того, де вони знаходяться. Через медфлекс лікарі-волонтери та психотерапевти, які розмовляють російською або українською мовою, консультують з Німеччини, Австрії чи Швейцарії.

Сайт: <https://www.medflex.de/help-ukraine>

## **Krisenchat (кризовий чат)**

Консультації для молоді до 25 років через чат, також українською та російською мовами.

Krisenchat – це цілодобова служба психологічного консультування для молодих людей, які постраждали від війни в Україні. Тут можна поділитися пережитим та своїми почуттями з кваліфікованими консультантами через WhatsApp або SMS, отримати поради про те, як упоратися з тривогою та панічними атаками, регулювати стрес або просто поговорити.

Сайт: <https://krisenchat.de/ukraine>

## **Пошук терапевтів-психологів, які надають консультації онлайн. [www.complicated.life/Ukraine](http://www.complicated.life/Ukraine)**

Надається список терапевтів із можливістю електронного запису на онлайн консультацію. Позначкою «Therapist for Ukraine» зазначені фахівці, які надають українцям безкоштовні консультації (не більше 4 сеансів). Проблема полягає в мовному бар'єрі: консультації надаються англійською та німецькою мовами.

## **Первинні консультації в земельних закладах прихистку**

В багатьох центральних закладах прихистку (ZUE) в Німеччині пропонується безкоштовно перша психосоціальна допомога. Фахівців тут, щоправда, бракує, особливо через мовний бар'єр. До того ж багатьом постраждалим таких послуг недостатньо, вони потребують подальшої чи інтенсивнішої допомоги. Проблема полягає в тому, що йдеться лише про первинну консультацію, а не про лікування.

## **Психосоціальні центри**

У багатьох містах і громадах існують ще заклади з психологічної допомоги, якими можна користуватися безкоштовно. Серед них, зокрема, психосоціальні центри (PSZ). В них є відділення психотерапії, консультації та соціальна робота з людьми, які постраждали від

переслідувань, катувань, ув'язнення, війни та втечі, або з тими, хто має психічні захворювання. Втім, головна проблема полягає у відсутності достатнього числа україномовних чи російськомовних фахівців.

Перелік психосоціальних центрів у Німеччині: <https://www.refugio-thueringen.de>

### **Лікування у незалежних психотерапевтів і психіатрів**

Люди з України, які прибули до Німеччини через війну, мають право на державну допомогу, включно з невідкладною медичною допомогою. Сюди входить і допомога незалежних чи зареєстрованих психологів та психотерапевтів. Для цього потрібна медична довідка (Behandlungsschein) або медична картка (Gesundheitskarte), яку надає Служба соціального забезпечення (Sozialamt) за місцем проживання.

Пошук психотерапевтів онлайн: <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/?cookie-state-change=1648051751437>

Проблема тут полягає в тому, що в багатьох психотерапевтів і психіатрів черги на консультацію становлять кілька тижнів або навіть місяців.

### **Як знайти психіатричну клініку в невідкладній ситуації?**

На випадок важкого захворювання психіатричні клініки є головною адресою для невідкладної госпіталізації. Деякі психіатричні клініки мають можливості для амбулантного лікування людей з досвідом міграції чи біженців.

У багатьох німецьких лікарнях є свої психіатричні клініки. Як правило, невідкладні випадки в них приймають в будь-який день тижня і в будь-який час.

Онлайн-пошук відповідних клінік є в переліку лікарень Німеччини (лише німецькою та англійською мовами): <https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de/app/suche>

\*\*\*

### **Психологічна допомога біженцям**

Проект-громадська ініціатива

<https://psychological-help-ua.notion.site/psychological-help-ua/85c2d8157eb742ec99e9c303bca6d03f>

Учасники проекту координують зв'язки між біженцями, що потребують психологічної допомоги, та фахівцями в Німеччині, перекладачами, волонтерами, що готові допомагати в наданні професійної психологічної допомоги. Намагаються об'єднувати людей для проведення групових терапій в залежності від їх місця знаходження, віку, мови та

проблематики. В особливих випадках може бути надана індивідуальна допомога.

Для отримання допомоги необхідно заповнити форму-анкету онлайн (<https://psychological-help-ua.notion.site/psychological-help-ua/85c2d8157eb742ec99e9c303bca6d03f?p=7d554d9723b14470bce341bcb82d837e> ).

У **Берліні** пропонується кілька варіантів групової терапії офлайн, зокрема: групова психотерапевтична консультація, арт-терапевтичні групи, творчий відпочинок для жінок з дітьми.

Е-Mail [psychologicalhelpua@gmail.com](mailto:psychologicalhelpua@gmail.com)

[група в телеграмі](#)

Координатор Проекту **Юлія Антонова**, МА, Ерготерапевт (студент)

Проект працює за підтримки ZVUD (der Zentralverband der Ukrainer in Deutschland) e.V.

## **Берлін**

### **Самостійний пошук спеціаліста в Берліні**

Ви можете самостійно знайти спеціаліста в Берліні (не лише психологів, а й лікарів різних напрямів), котрі погодилися приймати українців-біженців без страхування.

<https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/ukraine> Kostenfreie Versorgung von Ukraine-Geflüchteten: Übersicht Berliner Praxen

**Psychosoziale Beratung in der KuB** (Kontakt- und Beratungsstelle für Flüchtlinge und Migrant\_innen e.V.)

Центр психологічної підтримки біженців. Пропонує різні мови спілкування: німецьку, англійську, іспанську та інші. Для спілкування російською мовою запрошуються перекладачі за домовленістю.

Сайт:

<http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/berlin/psychosoziale-beratung-der-kub-kontakt-und-beratungsstelle-für-flüchtlinge>

Адреса: Oranienstr. 159 Berlin

Тел.: 030 - 614 94 00 / 614 94 04 / 531 42 119

### **Zentrum Überleben**

<https://www.ueberleben.org/unsere-arbeit/schwerpunkte/medizin/>

Центр „Zentrum Überleben“ надає професійну допомогу травмованим людям, жертвам катувань і насильства і людям з психічними захворюваннями. Спостереження, терапія та медична допомога можуть бути як амбулаторними, так і стаціонарними в одній з лікарень міста.

Zentrum Überleben пропонує **консультаційні години для біженців з України**. Телефон: 030-30-303906512 по понеділках з 13.30 до 15.00 і з вівторка по п'ятницю з 11.00 до 12.30.

Працівники розмовляють німецькою та англійською мовами, можливе запрошення перекладача.

Також можна написати електронного листа на [ukraine@ueberleben.org](mailto:ukraine@ueberleben.org).

Адреса: Turmstraße 21, 10559 Berlin.

## **Інгольштадт**

### **Гаряча лінія Інгольштадтської клініки**

Центр психічного здоров'я надає можливість людям, що змушені були покинути Україну і знаходяться у гострій психологічній ситуації, отримати інформацію щодо можливостей допомоги.

Ви можете звернутись російською мовою до наших працівників за номером телефону +49841 880 2206 з понеділка по п'ятницю, з 08:00 до 15:00 години.

Електронна пошта: [zpg@klinikum-ingolstadt.de](mailto:zpg@klinikum-ingolstadt.de)

Сайт: <https://klinikum-ingolstadt.de/news/erste-psychologische-hotline-fuer-ukraine-fluechtlinge/>

Адреса: Krumenauerstraße 25, 85049 Ingolstadt

## **Кіль**

Психологічна або психіатрична допомога для біженців з України.

### **Traumaambulanz Flucht und Migration ZIP - Zentrum für Integrative Psychiatrie gGmbH**

Адреса Niemannsweg 4, 24105 Кіль.

Контакт через координатора проекту Штефані Тілебайн

Тел.: 0431/50098077,

Ел. Пошта: [stefanie.thielebein@uksh.de](mailto:stefanie.thielebein@uksh.de).

Психологічну допомогу українською або російською мовами також надає психосоціальний центр для біженців у Шлезвіг-Гольштейні **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Тел.: 0431/70559491 та 0151-29808911.

Міська місія збирає команду психологів і терапевтів, які доступні для швидкої допомоги в кризових ситуаціях. Зверніться до:

Пані Йохансен / пані Вінтер

Тел.: +49 431 26044100

Ел. Пошта: [Sekretariat@stadtmission-mensch.de](mailto:Sekretariat@stadtmission-mensch.de)

Сайт: <https://www.kn-online.de/Kiel/Dopomoga-ukrayincyam-u-Kili-najvazhivisha-informaciya>

## **Хемніц**



**Психосоціальний центр у Хемніці (Beratungsstelle Chemnitz)** — це консультаційний центр для біженців та мігрантів. Співробітники (психологи та соціальні педагоги) консультують та надають підтримку в разі психологічного стресу внаслідок війни та статусу біженця. Послуги, що пропонуються психосоціальним центром — консультаційним центром Хемніц, для українських біженців безкоштовні та не залежать від юридичного статусу, направлення або медичного страхування

Контактна інформація:

Düsseldorfer Platz 1, 09111 Хемніц

Телефон/ Факс: +49 (0) 371 404672-02 / 03

[www.sfz-chemnitz.de](http://www.sfz-chemnitz.de)

<https://chemnitz.de/chemnitz/de/aktuell/aktuelle-themen/ukrainehilfe/faq/ukrainisch.html>

\*\*\*

**17.06.2022**

**ШоТам**

<https://shotam.info/nimetski-volontery-zapustyly-sluzhbu-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ukraintsiv/>

**Д. Журавель**

**Німецькі волонтери запустили службу психологічної підтримки для українців**

Психологи-волонтери німецької ініціативи Krisenchat запустили безкоштовну онлайн-службу психологічної підтримки для українців, які постраждали від війни.

...Звернутися по допомогу можуть як дорослі, так і діти, які перебувають в Україні або виїхали до інших країн. Спілкування відбувається у форматі чату, а сама служба доступна цілодобово й без вихідних.

...Психологи не пропонують довгострокову терапію, але готові надати необхідну підтримку для українців. Зокрема, під час розмови можна поділитися пережитим досвідом та своїми почуттями, отримати підтримку та поради щодо того, як впоратися з тривогою, панічними атаками, стресом, почуттям провини тощо.

Аби звернутися до служби та отримати психологічну підтримку, достатньо написати волонтерам за номером (+49)1573599312 у Telegram, WhatsApp або звичайні смс-повідомлення.

У Krisenchat працюють консультанти, які мають академічну освіту в галузі психології чи соціальної педагогіки. Команда постійно проходить спеціальні програми підготовки з кризового консультування та інших методів психологічної допомоги.

Оскільки служба працює цілодобово, писати можна в будь-який час. Усі повідомлення розглядаються конфіденційно. Психологи володіють

українською та російською мовами. Більше про службу підтримки можна дізнатися на офіційному сайті.

## Ізраїль

Психологи Ізраїля, які готові допомогти українцям:

Надати безкоштовну онлайн-допомогу мешканцям України та постраждалим від воєнного вторгнення готові психотерапевти Ізраїля:

- +972-50-3062267 (вотсап, вайбер) — Женя Пукшанская.
- +972-52-6658977 — Ольга Шабанова.
- +972-58-4449545 (вотсап, телеграм) — Ирина Коре.
- +972-50-6842867 (вотсап, вайбер) — Лена Червец

(медпсихолог).

- +972-54-4528145 (вотсап) — Инга Майк.
- +972-50-7181575 (вотсап, вайбер) — Анна Зимбовски.
- +972-53-7142607 (вотсап) — Регина Спектор.
- +972-58-6689786 (вотсап) — Таня Свешникова.
- +972-54-4322827 (вотсап, вайбер) — Галина

Городецкая.

- +972-52-8705745 (вотсап, вайбер) — Сара Вайнштейн.
- +972-52-2904954 — Анна (сімейний психологиня).
- +972-53-82726575 — Ханна Валерия Гришко.
- +972-55-2769489 — Мейра Сазонов (психолог).
- cbt: +972-54-6245885 (вотсап, вайбер) — Юлия

Захарова.

- cbt: +972-52-3650485 — Лина Глузман.

## Фінляндія

**Центр допомоги**

**Helsinki**

<https://ukrainians-in-finland.org/a7c359ccdbb6460ba7ce25e6520e4578>

В центрі допомоги українським переселенцям і біженцям ви можете отримати гуманітарну та психологічну допомогу, консультацію щодо умов і можливостей для українців на період перебування в Фінляндії, а ваші діти можуть побавитися на спеціально організованому дитячому майданчику.

Тут ви знайдете:

Лаунж зона для спілкування та відпочинку

Консультаційна зона у співпраці з іншими неурядовими організаціями

«Вітальний пункт» з одягом та товарами першої необхідності для біженців

Кімнати для групової терапії

Ігрова зона для дітей

Комп'ютерна зона

Пункт допомоги з працевлаштування



понеділок - субота з 12.00 до 17.30, неділя - вихідний

м. Гельсінки, вул. Teollisuuskatu 9F

*Основні Facebook групи для українців у Фінляндії*

Ukrainian Association in Finland

Допомога біженцям з України у Фінляндії

Українці у Фінляндії

Українці Фінляндії: Форум

Панянки Фінляндії

Локальні групи та пункти допомоги в містах

Hämeenlinna: пункт допомоги за адресою Raatihuoneenkatu 9-11

(понеділок - п'ятниця 11:00-15:00)

Huittinen: telegram канал

Jyväskylä: пункти допомоги за адресою Matarakatu 6 та Lyseonkatu 3

(понеділок - п'ятниця 15:00-19:00, субота 12:00-16:00), telegram канал

Joensuu: пункт допомоги за адресою Jokikatu 8

Karkkila: facebook група

Kerava: пункт допомоги за адресою Santaniitynkatu 6 (12:00-17:00)

Kirkkonummi: пункт допомоги за адресою Kirkkotori 3 (10:00-16:00), facebook група

Kotka: facebook група та ще одна facebook група

Kouvola: пункт допомоги за адресою Katajajarjuntie 9F (шукайте назву організації Repsikka OY, останні двері справа)

Kristiinankaupunki: пункт допомоги за адресою Rantakatu 38 (понеділок, середа, п'ятниця 12:00-16:00)

Kuopio: пункт допомоги за адресою Linnanpellonkatu 17, telegram канал

Lahti: пункти допомоги за адресою Sammonkatu 8 (понеділок 15:00-18:00, середа 15:00-18:00, субота 9:00-13:00), telegram канал, facebook група та ще одна facebook група.

Laitila: facebook група

Lappfjärd та Kristinestad: facebook група, telegram канал

Mikkeli: telegram канал

Nykarleby: facebook група

Nurmijärvi: telegram канал

Oulu: центр допомоги українцям за адресою Saaristonkatu 13 (понеділок 11:00-18:00, вівторок - п'ятниця 11:00-16:00)

Pietarsaari: пункт допомоги за адресою Ahlströmsgatan 10, telegram канал

Pori: пункт допомоги за адресою Professorintie 5 (понеділок - п'ятниця 10:00-19:00, середа вихідний, субота 10:00-14:00), facebook група

Porvoo: facebook група, telegram канал

Raisio: пункт допомоги за адресою Raisiontori 6 (понеділок - п'ятниця 10:00-16:00, субота - неділя 12:00-16:00, середа - зачинено)

Rauma: facebook група

Rovaniemi: пункт допомоги за адресою Ritarinne 12 (понеділок - п'ятниця 17:00-19:00), facebook група

Seinäjäki: telegram канал

Sipoo: facebook група

Tampere: Дім України за адресою Itsenäisyudenkatu 2 (починає свою роботу з 09.05.2022 за розкладом 10:00-18:00), пункт допомоги за адресою Satakunnankatu 18 (14:00-21:00), telegram канал, facebook група

Turku: пункт допомоги за адресою Rautakatu 10 (вівторок 14:00-18:00, середа та четвер 9:00-15:00)

Vaasa: пункт допомоги за адресою Karhutie 1, telegram канал, facebook група

Vantaa: центр допомоги українцям за адресою Nakorolku 2 (понеділок - п'ятниця 9:00-15:00)

## **Естонія**

Безкоштовну психологічну допомогу онлайн і на місці: щоб отримати, напишіть на емейл [psychhelp.est@gmail.com](mailto:psychhelp.est@gmail.com) та розкажіть про себе та яка допомога вам потрібна. З вами зв'яжуться протягом доби. Також можна залишити заявку тут <https://tellme.com.ua/>.

\*\*\*

## **Швейцарія**

Для термінової допомоги психолога, психотерапевта, лікаря можна зателефонувати за номерами: 0848 800 858 (Pro Mente Sana), 058 400 47 77 (SRK), 143 (Helping Hand), 147 (Допомога травмованим дітям та молоді, Pro Juventute). Для середньо- та довгострокового лікування травми необхідно звернутися за допомогою до психолога. Ви можете знайти підтримку для цього на таких веб-сайтах: <https://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>; <https://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>. SEM гарантує, що ті, хто шукає захисту, які постраждали від воєнних подій і перебувають у БАЗ, мають доступ до психологічної підтримки через Medic-Help, потім через партнерів лікарів і, нарешті, через психіатрів. У кантонах за надання цієї послуги відповідають безпосередньо самі кантони. В іншому випадку психологічна допомога покривається обов'язковим медичним страхуванням.

## Італія

### Donne in Rete

Donne in Rete (Di.Re.) contro la violenza is is the largest network Мережа «Жінки в мережі проти насильства» (Donne in Rete (Di.Re.) contro la violenza) – це найбільша мережа центрів боротьби з насильством в Італії, яка налічує 82 асоціації, більш ніж 100 центрів боротьби з насильством та більш ніж 500 безпечних притулків. На їхньому <https://www.jumamap.it/so/> можна знайти найближчий притулок. Їхня програма «Покинути насильство. Жити у безпеці» надає пряму підтримку біженцям та шукачам притулку.

## Литва

**12.06.2022**

У Вільнюсі відкрився перший у ЄС Український центр для вимушених переселенців

<https://bukoda.gov.ua/news/u-vilnyusi-vidkrivsvya-pershij-u-yes-ukrayinskij-centr-dlya-vimushenih-pereselenciv>

Культурний осередок створили за ініціативою перших леді двох країн – Олени Зеленської та Діани Науседене. Приміщення для нього надав Університет Вітовта Великого.

...За задумом, Український центр стане місцем навчання, профорієнтації, психологічної допомоги, відпочинку для дітей, молоді та дорослих. Тут можна буде залишити малечу на позашкільні заняття, відвідати лекції, освітні курси чи приділити час хобі.

Центр також буде майданчиком для культурної дипломатії між країнами, презентуватиме Україну, її культуру та самобутність у Литві, братиме участь в академічній діяльності, тут проводитимуть творчі зустрічі, концерти, інші заходи.

## Туреччина

**15.06.2022**

### Патріот Донбасу

<https://amp.donpatriot.news/en/u-turechchyni-diiatymut-hrupy-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ukrainskykh-ditej-ta-pidlitkiv-2>

### С. Макарова

У Туреччині діятимуть групи психологічної підтримки для українських дітей та підлітків

У турецькому місті Ізмір стартує проєкт з психологічної підтримки для дітей і підлітків, який реалізує Об'єднання українців Ізміру та Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» за підтримки ЮНІСЕФ та МОН України.

«За програмою «Діти і війна. Техніки зцілення» сертифіковані психологи ГО "Об'єднання Українців Ізміру" Катерина Найдух і Тетяна Демірджі вестимуть групи психологічної підтримки для дітей та підлітків (8-17 років)», – повідомили у спілці.

Проект реалізується спільно з Всеукраїнським громадським центром «Волонтер», за підтримки ЮНІСЕФ та МОН України.

Реєстрація на участь у програмі відкрита, участь безплатна. Контакти для попереднього запису вказані на сторінці спілки.

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

**02.06.2022**

**Підтримуємо культурний фронт!**

<http://libr.rv.ua/ua/news/6528/>

Під час війни це надзвичайно важливо, адже культура, зокрема мистецтво є чудовим засобом реабілітації людей різних вікових категорій котрі постраждали від війни.

До Рівненської ОУНБ завітала Ірина Сідельова – кураторка дитячих проектів Харківського художнього музею, яка нині перебуває у м. Рівному. Пані Ірина в якості спікера взяла участь у міжнародній конференції «Естафета миру XX Міжнародного форуму «Золотий мольберт», яка приурочена Міжнародному дню захисту дітей. Спікерка детально розповіла учасникам з інших країн як Харківський художній музей реалізує дитячі програми та інші активності. Поділилась досвідом роботи у новому форматі, розкрила особливості роботи з дитячою аудиторією в умовах воєнного стану.

Принагідно хочемо нагадати, що бібліотека – це вільний простір для реалізації ваших дозвіллевих, професійних, інформаційних, культурних потреб. Ми працюємо для вас! Все буде Україна!

\*\*\*

**До Міжнародного дня захисту дітей**

**ЧОУНБ ім. М. Івасюка**

<http://www.library.cv.ua/do-mizhnarodnogo-dnya-zahystu-ditej.html#more-15449>

Цьогорічний Міжнародний день захисту дітей став актуальним як ніколи. Адже діти – наше майбутнє. Ми прагнемо допомогти маленьким гостям нашого міста створити неповторні миті та спогади про дитинство і Чернівці.

Тому 1 червня працівники ФОЮ ЧОУНБ ім. М. Івасюка влаштували майстер-клас з виготовлення прикрас для дівчаток та хлопчиків. Під керівництвом майстрині Марини Провоторової діти-переселенці та постійні користувачі ФОЮ змайстрували шпильки для волосся та метелики для сорочок з українською символікою. Матусі активно долучилися до виготовлення прикрас, які можуть слугувати також приємним подарунком друзям та рідним.

\*\*\*

### **Психологічна допомога у бібліотеці** <https://bit.ly/3y9MBgk>

Із квітня у КЗ КОР «Київська обласна бібліотека для юнацтва» діє Центр арттерапевтичної допомоги Печерського району м. Києва.

Психологи-волонтери працюють із дітками, підлітками та дорослими на безкоштовних заняттях та надають психологічні консультації.

Заходи відбуваються два рази на тиждень згідно встановленого графіку. Детальніше на сайті бібліотеки у розділі Афіша.

1 червня до Дня захисту дітей у нашій бібліотеці відбулося чергове заняття, під час якого волонтери-арттерапевти «Інституту інтегративної Арттерапії» долучилися до Всеукраїнської акції «Намалюй своє літо». Дітки малювали і візуалізували свої плани на літо!

\*\*\*

### **С. Кльосова**

**Миколаївці оформлюють картки для отримання продовольчої допомоги**

<https://suspilne.media/245777-mikolaivci-oformluut-kartki-dla-otrimanna-prodovolcoi-dopomogi/>

Центральна міська бібліотека імені Марка Кропивницького — один із закладів, у яких миколаївці можуть оформити картки для отримання продовольчої допомоги у вигляді буханця хліба та консерви на одну особу раз на три дні.

Оформлюють і видають містянам картки на отримання гуманітарної допомоги працівники бібліотеки. Щодня реєструють до 500 людей. Кожен має прийти особисто, виняток роблять для близьких і родичів – за наявності необхідних документів. Співробітники бібліотеки пройшли спеціальне навчання, як заповнювати форми та працювати з документами.

\*\*\*

**05.06.2022**

**Українська бібліотечна асоціація/Ukrainian Library Association**  
<https://www.facebook.com/pg/ula.org.ua/posts/>

Війна Росії проти України змусила по-новому поглянути на питання соціальної ролі бібліотек у кризових ситуаціях.

Вивченню цієї проблеми присвячений проєкт «Бібліотеки в кризі – українські та польські публічні бібліотеки в умовах війни в Україні»



проводиться в рамках угоди між Національним авіаційним університетом і університетом імені Миколая Коперника в Торуні (Польща).

Реалізація проєкту вимагає збір анкетних даних щодо заходів, які здійснювали публічні бібліотеки України і Польщі у відповідь на військові дії Росії проти України.

\*\*\*

**06.06.2022**

**С.Кравченко**

**Читання: довоєнна звичка чи антистресова терапія?**

<https://oth.nlu.org.ua/?p=6077>

Бібліотерапія, як один із важливих напрямів роботи бібліотек, значно активізувалася в умовах збройної агресії РФ проти України, коли мільйонам маленьких і дорослих українців довелося відчути на собі жахіття війни. Аби допомогти їм впоратися з незвичним психоемоційним станом, відволікти від новин і фокусування на негативних думках, тисячі українських бібліотек проводять багато бібліотерапевтичних заходів як для дітей, так і для дорослих. Це голосні читання (індивідуальні й групові), прослуховування релаксичних текстів із дихальними вправами, бібліобесіди тощо...

Розмірковуючи над важливістю читання під час війни, бібліотекарі зауважили, що воно (читання) не лише відволікає від безперервного перегляду новин, емоційно розвантажує та створює ілюзію мирного життя, в яке так хочеться повернутися. Читання книжок декому допомагає зберегти здатність відчувати і співчувати, декому лікує душу, декому дає надію, силу та опору, аби стійко пережити час хаосу і непевності, що війна привнесла у життя українців.

\*\*\*

**Бібліотеки і ВПО: гарячі послуги**

<https://metodlib.wordpress.com/>

З початком повномасштабної російсько-української війни бібліотеки Хмельницької громади розширили перелік послуг для користувачів. Адже гостро постало питання організації бібліотечного обслуговування і для людей, які вимушено покинули свої домівки.

До бібліотек Хмельницької громади почали звертатися переселенці і запитувати, як і де можна оформити довідку для ВПО, де отримати гуманітарну, медичну або психологічну допомогу. Тут у нагоді стали Хаби цифрової освіти, що працюють на базі бібліотек...

Проєкт діє з квітня, і протягом цього часу бібліотеки отримали канцелярські товари, книги, розвивальні ігри, іграшки, солодоці, різноманітні матеріали для ручної роботи. Також отримали інформаційні

матеріали для проведення навчальних заходів з медійної грамотності, протидії торгівлі людьми, мінної безпеки, психосоціальної підтримки, кібер-гігієни, профорієнтації. Бібліотекарі та волонтери проходять навчання по даним темам у форматі Zoom-конференції.

\*\*\*

**Психологічна допомога під час війни**  
**Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека**  
<http://libr.rv.ua/ua/news/6537/>

Якщо ви любите кіно, ви погодитеся зі мною, що фільмотека є і сучасна бібліотека, і фонотека, і картинна галерея разом узяті, і практично будь-який фільм може стати приводом до пізнання себе та оточуючих, а значить – до зміцнення, поліпшення себе та життя. З усіх видів терапій нам найніжнішою терапією є кіно.

Ефективним методом психологічної допомоги в кризових ситуаціях є кінотерапія. Саме цей метод був задіяний Оксаною Чигир на зустрічі з психологічної допомоги під час війни.

Присутні продовжили перегляд фільму Райана М'юрфі «Їж, молись, відпочивай» з Джулією Робертс в головній ролі.

Психолог не раз зупиняла перегляд, щоб прокоментувати ту чи іншу ситуацію, яка відбувалась на екрані.

\*\*\*

**У сихівських бібліотеках збирають допомогу для бійців та переселенців**

<https://sykhiv.media/u-syhyvskyyh-bibliotekah-zbyrayut-dopomogu-dlya-bijcziv-ta-pereselencziv/#>

Повномасштабна війна в Україні триває уже понад три місяці і наші воїни та переселенці сьогодні потребують допомоги не менше, аніж у перші дні. Редакція “Сихів.Медіа” підготувала для вас коротку інформацію про сихівські бібліотеки, які займаються волонтерством. В бібліотеках збирають продукти, книги, скляні банки для зберігання тощо.

В бібліотеці Сихова (вул. Хуторівка, 24) проводять збір скляних банок для тушкованки і баночок для олії, а також україномовних книг, які бібліотека відправляє в польські міста для українців, які тимчасово мешкають за межами рідної держави. Раніше в бібліотеку №33 ще приносили одяг, але наразі збір не проводиться. Окрім цього, юні читачі приносять в бібліотеку малюнки та листи, які потім передають воїнам на лінію фронту. Також ледь не щодня в бібліотеці проводять різноманітні майстер-класи.

WIKI-бібліотека (проспект Червоної Калини, 58) вже третій місяць займається волонтерською діяльністю. В стінах бібліотеки збирають баночки для заготівлі м'ясних консервів та готових обідів, а також продукти тривалого терміну зберігання (круп, цукор, каву, чай, консервацію) та сирі овочі для супових заправок. Також бібліотекарки займаються збором канцтоварів та іграшок для переселенців. А сихівських дітей просять приносити малюнки, їх відвозять на фронт для бійців. Окрім цього, в бібліотеці проводять різні майстер-класи для дітей та надають психологічну консультацію.

В бібліотеці Нового Львова (вул. Тернопільська, 9) збирають книжки для переселенців. Також тут щочетверга надають безкоштовну юридичну допомогу.

\*\*\*

**08.06.2022**

**У бібліотеках Києва дітей та дорослих лікують від завданих війною стресів**

<https://kievlast.com.ua/news/u-bibliotekah-kieva-ditej-ta-doroslih-likuyut-vid-zavdanih-vijnoyu-stresiv><https://vechirniy.kyiv.ua/news/67425/>

У столичній бібліотеці №115 Деснянського району проходять заходи арт-терапії для малечі та колективні сеанси психотерапії для їх батьків. Такі сеанси організували, щоб допомогти дітям та дорослим у цей складний воєнний час подолати стан тривоги та стресу...

Нагадаємо, у Києві продовжує працювати гаряча лінія психологічної допомоги містянам. Майже 80% звернень, які надходять на "гарячу" лінію із 24 лютого, пов'язані з реакцією на бойові дії, та іншими наслідками, спричиненими війною.

Також 8 червня у столиці розпочинає роботу Київський міський кризовий центр "Соціотерапія", у якому безкоштовно надаватимуть спеціальну антистресову допомогу цивільним, котрі пережили кризові події під час загострення воєнних дій

\*\*\*

**У Тростянецькій бібліотеці допомагають подати заявку в єДопомогу**  
<https://trostyanets.info/novyny/pokazaty/u-trostyaneckiy-biblioteci-dopomagayut>

Співробітники Тростянецької публічної бібліотеки допомагають жителям громади та людям, що належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, оформити й подати заявку на грошову допомогу від міжнародних організацій на платформі єДопомога.

Заявку на міжнародну допомогу з 31 травня 2022 року мають право подавати люди, які знаходяться на тимчасово окупованих, деокупованих

територіях або територіях, на яких відбуваються активні бойові дії, а також внутрішньо переміщені особи. Про це повідомляє Міністерством соціальної політики.

Дані, які людина вказує у заявці, електронним сервісом перевіряється на основі даних державних реєстрів. Перевірені заявки передаватимуться міжнародним організаціям, які прийматимуть рішення щодо виплат на основі пріоритетності вразливих категорій осіб, що потребують допомоги.

\*\*\*

**09.06.2022**

**С.Кравченко**

**МКІП та Український культурний фонд запускають платформу «Культурний простір»**

<https://oth.nlu.org.ua/?p=6084>

Для підтримки української культури в умовах збройної агресії російської федерації Український культурний фонд спільно з Міністерством культури та інформаційної політики України та ІТ-компанією «SoftServe» запустили платформу «Культурний простір».

Платформа передбачає збір інформації від українських діячів культури та установ і організацій культурного сектору, які потрапили у скрутне фінансове становище через війну та потребують допомоги, як для відновлення своєї діяльності, так і для реалізації ідей та проєктів, що підкреслюють культурну цінність української ідентичності й можуть реалізовуватися під час воєнного стану та після перемоги України.

\*\*\*

**В ЦМБ ім.Франка влаштовують вечори ігор**

<https://biblioteka-franko.od.ua/novosti/v-czmb-im-franka-vashtovuyut-vechori-igor.html#more-43239>

В Центральній міській бібліотеці імені Івана Франка (м. Одеса) можна не лише читати книги. Ми робимо все, щоб у ці складні, воєнні часи наші читачі відчували себе максимально спокійно, комфортно та зацікавлено, тому постійно намагаємося придумати для вас якісь нові активності.

Співробітники інформаційно-бібліографічного відділу, наприклад, влаштовують вечори ігор, проте навіть цим ми не обмежуємося. У будь-який момент (у нашому робочому графіку, авжеж) ви можете прийти в бібліотеку, лише попросити – і з вами із задоволенням пограють у лото, шахи або навіть у «О'кей» – таку досить рідкісну турецьку гру, правила якої вам обов'язково пояснять.

\*\*\*

**10.06.2022**

## **Разом до перемоги**

<http://libr.rv.ua/ua/news/6562/>

У Рівненській обласній універсальній науковій бібліотеці з'явилась нова послуга для внутрішньо переміщених осіб, яка полягає у онлайн забезпеченні їх професійних потреб. Ви можете вільно скористатись цією послугою лише потрібно бути нашим читачем й мати читацький квиток

\*\*\*

### **С. Олейник**

**У Запоріжжі для дітей відкриють сімейні бібліоклуби з розвагами**

<http://iz.com.ua/zaporoje/u-zaporizhzhzhi-dlya-ditey-vidkriyut-simeyni-biblioklubi-z-rozvagami>

З вівторка по п'ятницю у частині міських бібліотек працюватиме «Family biblioclub»

Спеціальний проєкт «Family biblioclub» передбачає розваги для дітей молодшого шкільного віку від шести років.

У запорізьких міських бібліотеках проводитимуть:

читання,

майстер-клас

каву-брейк

ігри, квест

перегляд у відеозалі.

До занять залучать майстринь, художників, психологів, співробітників МНС, поліції, волонтерів.

\*\*\*

**11.06.2022**

**Бібліотека № 30 організувала патріотичний концерт «Все буде Україна»**

<https://biblioteka-franko.od.ua/novosti/biblioteka-%e2%84%96-30-organizuvala-patriotichnij-konzert-vse-bude-ukra%0d1%97na.html#more-43252>

9 червня співробітники бібліотеки № 30 (Одеса) організували патріотичний концерт «Все буде Україна». На захід завітали солісти Крижанівського хору «Любисток» при Будинку культури, а також читачі бібліотеки та перехожі, що гуляли Кримським бульваром.

Патріотичний концерт «Все буде Україна» відбувся біля бібліотеки і був влаштований на підтримку воїнів української армії та тих наших земляків, які безпосередньо перебувають в зоні бойових дій, а також задля підняття духу жителів і гостей Одеси.

\*\*\*

**Люди беруть сили з книг: як працює одна з миколаївських бібліотек**

<https://www.0512.com.ua/news/3404355/ludi-berut-sili-z-knig-ak-pracue-odna-z-mikolaiivskih-bibliotek-foto>

24 лютого - день розпачу. Ніхто не знає, як діяти, коли війна приходить в твоє життя. З тим, як же працювати під час війни стикнулись і миколаївські бібліотеки.

В коментарі виданню 0512.ua. співробітниця однієї з бібліотек міста розповіла про те, що їхня робота зупинилась буквально на кілька днів.

- Бібліотека для відвідувачів зачинилась на три-чотири дні, поки ми думали та роздивлялись, що сталось в нашій країні. Коли зрозуміли, що війна - це надовго, то ми відкрили для читачів. Наразі працюємо в режимі абонементу. Тобто читачі можуть приходити брати та здавати вже прочитані книжки. Багато дуже людей приходить. Десь треба брати сили. Сили беруть у книгах, спілкуванні, у якихось звичних речах. Ми живемо в повну силу, хоч вороги хочуть нас знищити, але в них це не вийде.

\*\*\*

### **I. Терлюк**

**У Тернопільській бібліотеці збирають книжки для бійців, яких лікують у медзакладах області**

<https://suspilne.media/248765-u-ternopilskij-biblioteci-zbiraut-knizki-dla-bijciv-akih-likuut-u-medzakladah-oblasti/>

Україномовну літературу для військових, яких лікують у медичних закладах Тернопільщини, збирають в обласній універсальній науковій бібліотеці...

Книжки передаватимуть у кожен медичний заклад області, де лікують бійців. Про це розповів один з ініціаторів акції, психотерапевт Олег Гуковський. За його словами, у кожній лікарні планують створити літературний куток.

"Найголовніше, мабуть, що нам важливо врятувати, окрім життів і здоров'я, звичайно, це культура, ідентичність. І над цим треба працювати постійно. Якщо ця система добре спрацює і цей рух буде ефективний і помітний, то ми зможемо спокійно ділитися досвідом з іншими регіонами. Я думаю, що подібні акції існують, просто ми не все знаємо. І тоді буде можливість передавати нашим хлопцям, які воюють на сході, щоб вони формували свої власні маленькі бібліотечки і несли знання на схід, південь, північ", – розповідає психотерапевт.

За словами завідувачки відділу міського абонементу книгозбірні Віри Горошок, акція безстрокова. Книжки у медзаклади області передаватимуть одразу після того, як тільки їх приносять у бібліотеку.

"На сьогодні ми маємо більше 70 книжок, причому це не тільки художня література. Це є різногалузева література, зокрема, книжки з психології, а також на релігійну тематику. Тобто, є різні притчі та мотиваційна література. Я думаю, це все те, що стане у потребі пораненим військовим, чи тим, які уже на реабілітації", – каже завідувачка відділу міського абонементу бібліотеки Віра Горошок.

\*\*\*

**13.06.2022**

**«Напиши листа солдату»:** тернопільських дітей запрошують долучитися до акції. Раз на тиждень організатори акції передають малюнки волонтерам, які передають їх пораненим бійцям

<https://teren.in.ua/news/napishi-lista-soldatu-ternopilskih-ditey-zaproshuyut-doluchitisya-do-akcii-391273.html>

Днями тернопільські міські бібліотеки ініціювали акцію «Напиши листа солдату», метою якої є підтримка поранених військових, котрі перебувають зараз на лікуванні в лікарнях Тернополя, за допомогою дитячих малюнків. Про це повідомляють на сайті Тернопільської міської ради.

Як відзначають представники Української спілки психотерапевтів, дитячі малюнки та листи допомагають нашим Героям швидше одужати та відновити свої моральні, психологічні та духовні сили.

\*\*\*

**У Рівному провели арт-терапевтичні заняття для дітей**

<https://my.rv.ua/hotnews/u-rivnomu-provely-art-terapevtychni-zanyattya-dlya-ditej/>

У Рівненській обласній бібліотеці для молоді знову відбулася зустріч у рамках волонтерського проєкту письменниці, психологині, адвокатки, мами шести дітей Івонни Голуб «Арт-терапевтичні заняття з дітьми та їх батьками» у співпраці з бібліотечною системою Рівненщини АРТ-ОбійМІ».

Цього разу до зустрічі з дітками та батьками долучилася дитячий психолог – Давидюк Наталія Володимирівна. Вона провела нове захоплююче арт-терапевтичне заняття для діток старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. На занятті були діти з Рівного і внутрішньо переміщені дітки...

\*\*\*

**14.06.2022**

**Сумська бібліотека допомагає мешканцям отримати фінансову підтримку**

**<https://sumypost.com/sumynews/suspilstvo/sumska-biblioteka-dopomagaye-meshkantsyam-otrymaty-finansovu-pidtrymku/>**

Фахівці центральної міської бібліотеки ім. Т. Г. Шевченка допомагають сумчанам, які не в змозі самостійно розібратися в подачі заявки на отримання грошової допомоги.

За 10 днів до бібліотеки вже звернулося майже 100 мешканців обласного центру.

Уряд спільно з міжнародними організаціями запуснув низку програм, завдяки яким українці можуть отримати фінансову підтримку.

Так, з 31 травня оформити й подати заявку на грошову допомогу від міжнародних організацій на платформі «Допомога мають право громадяни, які перебувають на тимчасово окупованих, деокупованих територіях або територіях, на яких відбуваються активні бойові дії, а також внутрішньо переміщені особи.

Дані, які людина вказує у заявці, електронним сервісом перевіряється на основі даних державних реєстрів.

Перевірені заявки передаватимуться міжнародним організаціям, які прийматимуть рішення щодо виплат на основі пріоритетності вразливих категорій осіб, що потребують допомоги.

\*\*\*

**15.06.2022**

**У Хотинській міській бібліотеці створили клуб психологічної підтримки для переселенців**

**<https://bukoda.gov.ua/news/u-hotinskij-miskij-biblioteci-pracyuye-klub-psihologichnoyi-pidtrimki>**

У Хотинській міській бібліотеці працює клуб психологічної підтримки. Про це повідомляють на сторінці Хотинської міської ради у Facebook.

Тут щосередини о 12:00 фахівці безкоштовно консультують краян та вимушених переселенців, які покинули свої домівки через агресію РФ.

\*\*\*

**І. Муканик**

**"Бібліотека у дворах": в Івано-Франківську триває проєкт для залучення мешканців міста до читання української літератури**

**<https://firtka.if.ua/blog/view/biblioteka-u-dvorakh-v-ivano-frankivsku-trivaie-proiekt-dlia-zaluchennia-meshkantsiv-mista-do-chitannia-ukrayinskoyi-literaturi>**



В Івано-Франківську і надалі триває проєкт "Бібліотека у дворах".

Про це повідомив міський голова Івано-Франківська, передає Фіртка.

"У місті триває проєкт "Бібліотека у дворах". Департамент культури організував його, щоб залучити мешканців міста до читання сучасної української літератури. Намагаємося ознайомити людей з новою літературою молодих українських письменників", - говорить Руслан Марцінків.

Він додає, що потрібно залучати людей до читання українською і те, що лагідна українізація продовжуються.

\*\*\*

**"АРТ- обійми з Іванною Голуб" в Центральній дитячій бібліотеки Рівненської ЦБС.**

<https://rivnecbs.com.ua/news/1650-art--obijmi-z-ivannju-golub-v-centralnoi-ditjachoi-biblioteki-rivnenskoj-cbs>

15 червня в межах проєкту «АРТ- обійми з Іванною Голуб», психолог Тетяна Новак провела чергове надзвичайно захопливе арт-терапевтичне заняття для читачів Центральної дитячої бібліотеки Рівненської ЦБС.

Діти гралися кінестичним піском, створювали свій будиночок мрій за допомогою пластиліну, грали в рухливі ігри. З гарним настроєм та планами на майбутнє чекають наступних арт-зустрічей!

\*\*\*

**16.06.2022**

**Л. Літвицька**

**Домедична допомога й інформаційна безпека: у волинській бібліотеці працює клуб для підлітків**

<https://suspilne.media/250901-domedicna-dopomoga-j-informacijna-bezpeka-u-volinskij-biblioteci-pracue-klub-dla-pidlitkiv/>

У Волинській обласній науковій бібліотеці імені Олени Пчілки функціонує клуб для підлітків в умовах війни. Учасники, яким від 11 до 15 років, безплатно навчаються домедичній допомозі, правилам інформаційної безпеки та комунікації з однолітками.

Як розповіла Суспільному організаторка клубу "Підлітки в умовах війни" Катерина Артемук, заходи, які відбуваються уже впродовж місяця, проводять в інтерактивно-ігровій формі. З її слів, підлітки навчаються не лише орієнтуватися в соціальному й інформаційному просторі, але й можуть презавантажитися серед однолітків.

Домедична допомога й інформаційна безпека: у волинській бібліотеці працює клуб для підлітків

На одному з занять клубу, яке відбулося 16 червня, організаторка Катерина Артемук розпочала зустріч зі знайомства із новими учасниками, серед яких майже 40 % – це діти-переселенці. Говорить: унікальність осередку полягає в тому, що подача інформації не має послідовності, тому ніколи не пізно доєднатися до клубу іншим учасникам.

"Якщо якась НС – потрібно надати домедичну допомогу. Чи може дитина це зробити? Наші діти виявилися абсолютно не готові до війни. Ми додаємо національно-патріотичне виховання, щоб вони розуміли історичні процеси", – каже Катерина Артемук.

\*\*\*

### **І. Лазоришин**

**«Мріємо та діємо» – в Івано-Франківській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. І. Франка провели майстер-клас для дітей і молоді з числа переміщених осіб**

<https://galychyna.if.ua/analytic/mriyemo-ta-diyemo-v-ivano-frankivskiy-oblasniy-universalniy-naukoviy-bibliotetsi-im-i-franka-proveli-mayster-klas-dlya-ditey-i-molodi-z-chisla-peremishhenih-osib/>

У рамках проекту «ВільноХаб» допомоги дітям та молоді з переміщених родин в обласній бібліотеці ім. І. Франка відбувся майстер-клас з фешн-ілюстрації, який провела кандидатка мистецтвознавства Ірина Максимлюк – старша викладачка дизайну і теорії мистецтва ПНУ ім. В. Стефаника, керівниця гуртка «Фешн-ілюстрація» комунального закладу позашкільної освіти «КУТ». У майстер-класі взяли участь не лише діти та молодь, а й їх матері, бабусі та ін. Я переконаний, що цей захід, попри його потужну гуманітарну і соціальну функцію, став для учасників майстер-класу, а особливо для наймолодших, потрібним святом. Я бачив, як горіли радістю дитячі очі, спрагли позитивних відчуттів і спілкування, як тішилися матері і бабусі, які так відповідально, урочисто і зі смаком причепурили своїх найдорожчих, намагаючись передати своїми стараннями бодай часточку домашнього тепла...

...Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І. Франка вже понад два місяці впроваджує ініціативу «ВільноХаб» в рамках програми «Мріємо та діємо» за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується Радою міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX) за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України.

За інформацією директорки ІФОУНБ ім. І. Франка Людмили Бабій, «ВільноХаб» створено на базі івано-франківської та ще понад 20 бібліотек України, обраних на основі відкритого конкурсного відбору у Волинській, Вінницькій, Рівненській, Львівській, Івано-Франківській, Хмельницькій, Тернопільській, Чернівецькій та Закарпатській областях.

«Ця ініціатива, – зазначила вона, – спрямована на зміцнення спроможності бібліотекарів забезпечувати інформаційні та навчальні потреби у громаді у зв'язку з війною та її гуманітарними наслідками, надання підтримки внутрішньо переміщеним особам через залучення їх до діяльності бібліотеки та сприяння дітям і молоді серед переміщених осіб та місцевої громади задля їхньої психологічної адаптації, зміцнення соціальних зв'язків та потреб шляхом спілкування з оточенням і отримання можливостей для неформального навчання та розвитку. Програма «Мріємо та діємо» проводить онлайн-навчання для команди бібліотечних працівників та залучення помічників з когорта вимушено переміщених осіб, надає консультаційну та менторську підтримку командам бібліотек щодо послуг, а також забезпечує методичну підтримку – друковані та електронні матеріали такої тематики, як психологічна допомога, протимінна безпека, творчість, медіаграмотність, кібергігієна, працевлаштування, діалог та порозуміння... Словом, і мріємо, й діємо».

Протягом квітня – травня цього року в рамках проєкту бібліотекарі у складі його координаторки заступниці директорки з питань автоматизації, інформаційного забезпечення бібліотечних процесів і євроінтеграції Л. Жирик та фахівців М. Цюпи, С. Джоголик, Ю. Кузьмін та І. Петрівської провели понад 40 різних заходів, до яких залучили майже пів тисячі дітей, підлітків та молоді і понад три сотні їхніх батьків. Тож за результатами двох місяців роботи іноземні донори проєкту вирішили продовжити реалізацію ініціативи «ВільноХаб» до кінця вересня.

\*\*\*

**А. Шуліка**

**Як українці у Талліні створили “Спільну бібліотеку” та підтримують закарпатський журнал “Чарівний ліхтарик”**

**<https://varosh.com.ua/vijna/yak-ukrayinczi-u-tallini-stvorily-spilnu-biblioteku-ta-pidtrymuyut-zakarpatskyj-zhurnal-charivnyj-lihtaryk/>**

Наратив про те, що українці, які переїхали за кордон, рятуючись від війни, покинуті там напризволяще, відверто не відображає реальності. Позаяк практично у кожному великому місті діють десятки організацій, які надають підтримку та допомагають адаптуватися.

До прикладу, в Естонії, яка дає найбільший відсоток ВВП на допомогу Україні, працює кілька десятків таких ініціатив, про які ми написали розлогий матеріал “Українці об’єдналися по всьому світу, нас не зламати!”: як Естонія допомагає Україні з першого дня повномасштабної війни. А у цій публікації розповімо детально про одну з них.

Spilno\_ee — бібліотека, яку організували українці та їх друзі в Таллінні «для всіх, хто закоханий у книжки та читання». Домівкою для «Спільної бібліотеки» стала Національна бібліотека Естонії.

Книжковий фонд бібліотеки формується завдяки всім небайдужим – будь-хто може принести книжку та залишити її для користування читачам

бібліотеки. Наразі Spilno\_ee має близько 500 книжок, половина з яких – українською мовою. До слова, раніше знайти книжки українською в Таллінні було практично неможливо, ані в магазинах, ані в бібліотеках міста.

Щосуботи у бібліотеці відбуваються тематичні заняття з дітьми, щоп'ятниці – група психологічної підтримки. Раз на тиждень команда «Спільної бібліотеки» проводить виїзні читання у школах та дитячих центрах, а незабаром планує проводити зустрічі на кораблі, де також проживає багато українських переселенців...

Бібліотека працює з середини березня. У нас достатньо велика команда зібралась, зараз вже більш як 10 людей. Бібліотека притягує до себе людей, як і нові ідеї. У нашій команді навіть є справжня бібліотекарка Людмила, психологічну підтримку надає професійна психологиня Ольга. Є письменниця, яка запропонувала зайнятися з дітьми, які хочуть самі спробувати щось писати...

Діє група психологічної підтримки щоп'ятниці. Важливо, що мають можливість приходити батьки, яким зараз немає де залишити дітей. В цей час діти можуть залишитись з бібліотекарями, щоб батьки мали змогу приділити собі час, хоча б годинку-дві..

У планах «Спільної бібліотеки» - оформлення некомерційної організації, щоб мати можливість придбати більше сучасних українських книжок. Та головна ідея — об'єднати ті книжки, які вже є. Планується відкриття нових філіалів «Спільної бібліотеки» в інших містах Естонії, нові виїзні читання, а також створення друкованого журналу.

\*\*\*

### **«Арт-обійми з Іванною Голуб»**

<https://rivnecbs.com.ua/news/1652-art-obijmi-z-ivannoju-golub>

16 червня у Центральній міській бібліотеці Рівненської ЦБС зібралися діти для спілкування з соціальним педагогом Наталією Панасюк, яка цікаво та змістовно провела заняття з арт-терапії в рамках проекту «Арт-обійми з Іванною Голуб».

Сьогодні головним мотивом зустрічі була вправа «Руки допомоги». Наші руки – це ніби місток між нашим внутрішнім станом та зовнішнім світом. Це готовність приймати та віддавати.

Кожен натхненно малював свої руки, і – головне – записував в середині малюнка ті характеристики та ті риси, які властиві саме вам. А ще міркували про «свій портрет» очима оточуючих. Якими бачать нас люди, що знаходяться поруч? Чи співпадає їхнє бачення з тим, якими ми є насправді?

Заняття захопило кожного, адже «зазирнути» всередину себе – це неабияк корисна та позитивна справа!

\*\*\*

**Ризикована поведінка підлітків. “ВільноХаб”, “Безпечний простір”**  
<https://bit.ly/3Naryvn>

16 червня на занятті учасники “Безпечного простору” разом із психологом Інною Зборовською ознайомилися з різними типами ризикованої поведінки та оцінювали ризики в життєвих ситуаціях.

\*\*\*

**17.06.2022**

**Т. Любенчук**

**Зустріч з волонтерами у «Книголенді»**

[https://cbs.km.ua/index.php?dep=2&w=show\\_news&dep\\_up=3&dep\\_c ur=19&news\\_id=2940](https://cbs.km.ua/index.php?dep=2&w=show_news&dep_up=3&dep_c ur=19&news_id=2940)

Складні часи роблять дітей більш вразливими й самотніми. А ще їм не щоразу вдається розповісти про те, що їх турбує. Тому, на жаль, діти не завжди можуть прийняти та отримати допомогу.

Щоб допомогти впоратися з емоційним навантаженням та попіклуватись про дітей під час війни, бібліотекарки центральної публічної дитячої бібліотеки постійно організовують дозвілля для усіх охочих мешканців мікрорайону Виставка, зокрема й для відпочивальників табору «Книголенд».

17 червня до дітлахів запросили представників організації «Перша психологічна допомога "Червоний Хрест"». Волонтери пограли з присутніми в настільні ігри, разом створювали ребуси з імен учасників та малювали. Також діти взяли участь у тренінгових заняттях, під час яких зробили власні візитівки, презентували себе та свої вподобання.

\*\*\*

**18.06.2022**

**М. Катаєва**

**У столичній бібліотеці влаштують триденний культурний марафон, присвячений Маріуполю**

<https://vechirniy.kyiv.ua/news/67875/>

Meet up «Маріуполь: Мистецтво vs Війна» — триденний марафон культурних подій, презентацій та зустрічей з митцями Маріуполя, який буде проходити з 22 до 24 червня у просторах Центральної бібліотеки ім. Т.Г. Шевченка для дітей.

Meet up «Маріуполь: Мистецтво vs Війна» стане першою подією, що дає старт діяльності нового культурного хабу «Я-Маріуполь. Культура», на меті якого — продовження життя Маріуполя у культурному середовищі через творчість його митців.

Завдання хабу — переорієнтація теми Маріуполя з інформаційного рівня сприйняття на сильний емоційний рівень у межах всієї країни та за її межами. Досягнення цього за допомогою сучасних культурних прийомів у сукупності з використанням «живих» артефактів, які мають сильний емоційний вплив на людей.

Марафон об'єднає маріупольських митців, акторів, музикантів, представників творчих професій, які познайомлять відвідувачів зі своїм містом через його культуру, історію та людей, відкриють його унікальність крізь призму різних форм мистецтва та через свої власні переживання.

\*\*\*

**19.06.2022**

**Мій улюблений світ – без насильства**

<http://libr.rv.ua/ua/news/6613/>

19 червня у Рівненській обласній універсальній науковій бібліотеці відбувся тренінг з використанням інтерактивних технологій : «Світ без насильства» за участі кандидата психологічних наук Папуши Владислава В'ячеславовича.

Під час тренінгу присутні виконували інтерактивні вправи, навчилися розпізнавати насильство та як протидіяти йому.

\*\*\*

**20.06.2022**

**Психологічна допомога під час війни.**

<http://libr.rv.ua/ua/news/6616/>

Страх перед змінами, інформаційне цунамі, біль втрат. Українці продовжують жити в умовах повномасштабного вторгнення рф. Все це відбувається вже четвертий місяць. Нам всім просто необхідно знайти справу, яка розвантажить нашу психіку, відволіче та заспокоїть.

Практикуючий психолог Оксана Чигир вже вкотре у Рівненській обласній універсальній науковій бібліотеці розповідає як можна допомогти самій собі – це і читання книг, спілкування, слухати побільше класичну музику. Дає поради тим, хто цього потребує. Проводить всілякі розвантажувальні вправи.

\*\*\*

**21.06.2022**

**«Право на пошук безпеки»: тему біженства обговорили у центральній публічній бібліотеці**

У межах відзначення Всесвітнього дня біженців 20 червня у Хмельницькій центральній публічній бібліотеці відбулася зустріч «Право на пошук безпеки». Подію влаштував БФ «Рокада», який з 2003 року надає соціальну та психологічну підтримку біженцям з різних країн, а з початком війни в Україні працює і з внутрішньо переміщеними особами.

Зустріч у бібліотеці поєднала дві частини – інформаційну та практичну.

Під час першої організатори розповіли про фонд та чим він займається: «БФ «Рокада» є багаторічним виконавчим партнером Агентства ООН у справах біженців (УВКБ ООН). Наше завдання – надати руку підтримки людям, аби вони максимально комфортно відчували себе у тому суспільстві, де вони є зараз. Ми допомагаємо усім, хто рятується від небезпек, зокрема від війни. Адже кожен має право шукати безпеки – хто б він не був, звідки б він не походив і коли б він не був змушений тікати».

Далі на зустрічі поговорили, на яких принципах в Україні будують роботу з біженцями, що потрапляли сюди з інших країн. Згодом перейшли до теми війни у нашій країні та того, як фонд працює з внутрішньо переміщеними особами зараз.

До розмови доєдналася керуюча справами виконавчого комітету Хмельницької міської ради Юлія Сабій, яка детальніше розповіла про ситуацію щодо перебування переселенців у Хмельницькому, попередньо запросивши вшанувати хвилиною мовчання полеглих в російсько-українській війні. Згідно зі статистикою Хмельницький став прихистком для 185 тис. переселенців, 42 тис. осіб залишилися в межах громади. Робота з переселенцями відбувається у різних напрямках, адже допомога має надаватися максимально повно.

Окремо на зустрічі розглянули психологічні аспекти біженства як явища, на чому базується робота психологів в умовах війни та як реагує психіка людина на події воєнного часу. Психологині БФ «Рокада» поділилися досвідом, як справлятися з емоційними задачами та посттравматичним стресовим синдромом, накреслили шлях подолання психологічної напруги.

\*\*\*

**У Дніпрі стартували екскурсії бібліотекою Джона Маккейна**  
<https://dnipro.tv/news-dnipro/u-dnipri-startuvaly-ekskursii-bibliotekoju-dzhona-makkeina/>

Відволіктися від війни, поринувши в історію. У Дніпрі стартували екскурсії для переселенців бібліотекою імені сенатора Джона Маккейна. У закладі можна погортати унікальні книжки та переглянути «документалку»

про створення медіапростору. Екскурсанти також познайомилися з літературою, подарованою українською діаспорою зі США.

Організатори додають, такі екскурсії – це ще й психологічна підтримка. Прийти може кожен охочий.

Юлія Бардукова, директорка комунального закладу культури «Дніпровські публічні бібліотеки» Дніпровської міськради: «Ми бачимо запит в тому, що людям потрібно соціалізуватися і якимось чином повернутися до мирного життя. Якщо є бажання записатися на нашу екскурсію серед переселенців з інших міст – ласкаво просимо. Групу ми приймає першу – це 15 чоловік. Великі групи стараємося не брати».

Екскурсії планують проводити щотижня у Центральній міській бібліотеці з 10-ї ранку і до 16-ї вечора. Записатися можна як онлайн на сайті, так і офлайн.

\*\*\*

**22.06.2022**

**І. Руденко, О. Ростовцева**

**У Дніпрі відкрили групу психологічної підтримки для дітей, постраждалих від воєнних дій**

**<https://suspilne.media/252647-u-dnipri-vidkrili-grupu-psihologicnoi-pidtrimki-dla-ditej-postrazdalih-vid-voennih-dij/>**

У науково-технічній бібліотеці Дніпра відкрили групу психологічної підтримки для дітей, постраждалих від воєнних дій. На першому занятті побували кореспонденти Суспільного.

За словами психологині Оксани Дон, нині кризової психологічної допомоги потребують як діти, так і дорослі.

"Коли у дитини панічні атаки нічні кошмари, вона не хоче їсти, у неї психосоматичний розлад, головний біль або агресія, то ми в контакт з психологом надаємо допомогу", — говорить фахівчиня.

Для заспокоєння, каже Оксана, роблять вправу на глибоке дихання. Для цього уявляють в одній руці квіточку, а в іншій — свічку. Квітку понюхали, свічку — задмухали.

Група із психологічної підтримки для дітей, постраждалих від воєнних дій, збиратиметься щовівторка об одинадцятій годині. Для запису необхідно мати довідку внутрішньо переміщеної особи.

\*\*\*

**Р. Овчиніна**

**На Дніпропетровщині в селищній бібліотеці роблять все заради миру**

**<https://vesti.dp.ua/na-dnipropetrovshhini-v-selishhnij-bibliotetsi-roblyat-vse-zaradi-miru/>**



Під час війни важливим для українців стало єднання. Кожна добра справа наближає нас до Перемоги. Бібліотекарі Аулівської селищної бібліотеки, що на Дніпропетровщині, у цей непростий час не стоять осторонь ситуації в державі. Ми допомагаємо, як можемо: організовуємо цікаве дозвілля для всіх, хто потребує емоційної розрядки.

Люди, котрі приходять до нашого закладу, можуть не тільки провести час з користю, а й відпочити душею. Це гості нашого селища, переселенці, які знайшли у нас прихисток. На сьогодні таких у нашому Аулівському старостинському окрузі 700 осіб. Наша бібліотека стала для багатьох з них місцем, де можна повчитись, відпочити і гарно провести день. Поки дітвора розважається, батьки можуть займатися своїми справами.

У бібліотеці організована інформаційно-пізнавальна підбірка матеріалів щодо надзвичайних ситуацій, порад психолога та першої медичної допомоги. За ініціативи селищних бібліотекарів для роботи з дітьми і переселенцями залучений шкільний психолог...

\*\*\*

**23.06.2022**

**Ю. Винокурова**

**У нас є заняття і для дітей, і для дорослих**

**[https://www.cbs.km.ua/?dep=2&w=show\\_news&dep\\_up=3&dep\\_cur=19&news\\_id=2945](https://www.cbs.km.ua/?dep=2&w=show_news&dep_up=3&dep_cur=19&news_id=2945)**

22 червня до центральної публічної бібліотеки на зустріч з відвідувачами книгозбірні уже не вперше завітали координатори Хмельницької міської організації Товариства Червоного Хреста.

Пан Дмитро та пані Анастасія за підтримки волонтерок – майбутніх психологинь Ангеліни та Марії (студенток 3-го курсу Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії) із користю та цікаво провели з дітьми час. Зустріч тривала трохи більше як годину. Заняття вийшло живим і різноплановим. Адже організатори наповнили подію релаксаційними вправами й іграми. Також дітворі дали чимало порад, завдяки яким можна зняти психоемоційне напруження та усунути тривожність.

У цей час батьки діток, які перебували у читальному залі на зустрічі з волонтерами, та інші охочі дорослі відвідали тренінг з медіаграмотності «Не вір – перевір». Його в бібліотеці влаштували у межах роботи ВільноХабу. Про актуальність подібного заходу годі й говорити. Інформаційний простір наразі настільки перенасичений, що неймовірно важко у ньому без спеціальних навичок, які забезпечують індивіду хороше критичне мислення, зорієнтуватися та не потрапити на гачок фейків і неправди.