

Психологічна допомога під час війни:

підбірка корисних посилань



Гарячі лінії, чат-боти, он-лайн допомога

<https://tellme.com.ua> – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій від Інституту когнітивного моделювання.

<https://razom.live> – соціальний проєкт «Разом», безкоштовна психологічна допомога онлайн.

[Про створення супервізійної підтримки для педагогічних працівників](#)

Чат-боти психологічної допомоги в телеграм:

Як ти? <https://t.me/yaktuzaraz>

Психологічна допомога українцям під час війни <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>

Друг. Перша допомога @friend_first_aid_bot

Psy.for.peace @Psyforpeace_Bot

Марш жінок @Marshzhinok_bot

Гаряча лінія ГО «Ла Страда-Україна»

Корисні посилання на різноманітні ресурси

Матеріали з сайту Міністерства охорони здоров'я України

Рекомендації з психологічної допомоги

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу.

ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

як надавати першу психологічну допомогу?

як допомогти людині, яка переживає панічну атаку?

як корегувати рівень стресу в організмі за допомогою вправ

як допомогти людині, яка думає про суїцид

як пережити смерть близької людини

як побороти тривожність та занепокоєння

<https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>

Як пережити кризу та зберегти спокій

Під час кризової ситуації людина може відчувати або переживати:

страх

ступор

плач

«істерику»

панічну атаку

нервову тремтіння

агресію

Як допомогти?

<https://moz.gov.ua/article/health/jak-perezhit-krizu-ta-zberegti-spokij->

Як опанувати страх повітряних тривог?

Боятися повітряних тривог, ракетних атак — природно.

Проте важливо навчитися за можливості опанувати цей страх, щоби він не пронизував усе ваше життя, не переростав у паніку та не провокував вас на деструктивні дії або ж небезпечну бездіяльність. Зробити це вам можуть допомогти **рекомендації** Тетяни Сіренко, заступниці директора з психологічного напрямку Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Матеріали з сайту Міністерства оборони України



- [Методичка для психолога](#)
- [Правила першої психологічної допомоги](#)
- [Музичні твори для зниження емоційної напруги \(*.zip\)](#)

Матеріали ІНСТИТУТУ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ

[На допомогу фахівцям психологічної служби системи освіти України.](#)

[Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій.](#)

[Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми.](#)

Матеріали з сайту громадської спілки "Національна психологічна асоціація"

[Інформаційна гігієна. Корисні матеріали: посібники, рекомендації, протоколи.](#)

[Матеріали для психологів.](#)

[Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Зібрання в 3-х томах](#)

Матеріали від Фонду Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine

- Що робити, якщо ваші близькі опинилися на тимчасово окупованих територіях ?

Ми зібрали поради від психологині Марини Сириці та психотерапевтки КПТ, ЕФІТ Марії Олійник.

Ви маєте пам'ятати про два важливі пункти:

- ✓ Спочатку опануйте себе
- ✓ А потім допоможіть рідним, які в окупації

На картках ви знайдете інформацію про те, як допомогти рідним повернути відчуття дієздатності та контролю ситуації.

Посібник з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Матеріали від "Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України"

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Глобальні події, що відбуваються зараз у світі, впливають на всіх нас, зокрема сприяють виникненню травматичного стресу. Необхідність бути чутливим до травми зараз є необхідною, як ніколи. Перша допомога для тих, хто зіткнувся з подібним стресом, повинна надаватись компетентно. Ізраїльські вчені, викладачі та дослідники розробили Mindfulness SOS - безкоштовний аудіокурс для українських біженців від війни. Він враховує травма-чутливість і допомагає у відновленні від травми. Рекомендується усім пройти цей курс і сміливо ділитися з тими, кому він може бути корисним та потрібним. [Посилання на курс.](#)

[Онлайн навчальна платформа Академія стійкості](#) - є простором підтримки. Простором, де ви можете осмислити знання про стійкість, здобуті досвідом попередніх поколінь, і теж досліджені наукою. Осмислити - щоб втілити, бо стійкість - це про практику. Осмислити - щоби передати іншим, бо стійкість-це про стосунки і про щедрість.

[Матеріали](#) до модулю «Психологічне консультування техніками КПТ в моделі резилієнтності», яке ініційоване МОН України спільно з Українським благодійним фондом «Коло сім'ї» за підтримки державної установи «Український Інститут розвитку освіти», міжнародного проекту «Americares», в рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською. Ведучі тренінгу Леся Підлісецька та Ольга Іваненко.

[Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво](#)

[Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях](#)