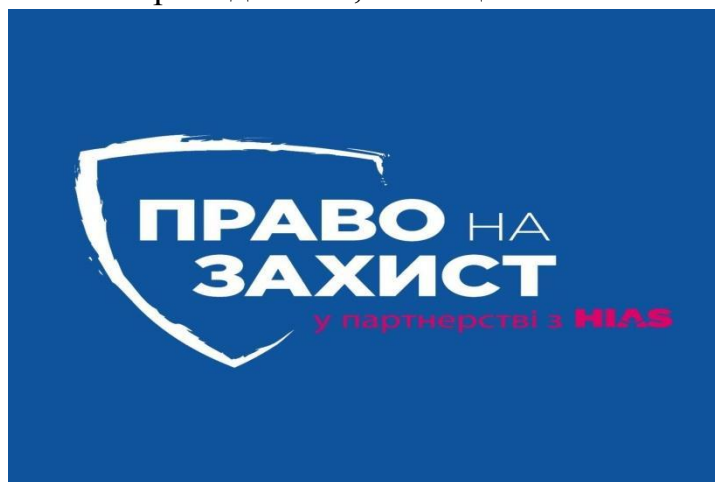


Психологічна допомога під час війни: куди звернутись

Широкомасштабна війна в Україні кидає багато викликів усім українцям незалежно від того, де вони проживають і до якої сфери життя належить їхня діяльність. Постали нові завдання і перед психологічними службами, які працюють задля підтримки ментального здоров'я дітей і дорослих. Аби обговорити специфіку роботи під час війни, свої сильні та слабкі сторони та знайти шляхи співпраці для збереження психічного здоров'я українців, які страждають від війни, представники 4-х великих служб надання психологічної допомоги, що працюють в Україні, провели круглий стіл. До зустрічі долучились фахівці ГО «Ла Страда-Україна», Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист», Гарячої лінії Lifeline Ukraine та Національної психологічної асоціації.

Учасники зустрічі розповіли про те, де і в який спосіб можна отримати психологічну допомогу людям, що з різних обставин перебувають під час війни у стані гострого стресу. Загалом, всі вище перераховані організації надають психологічну підтримку безкоштовно для всіх українців. У разі, якщо запит не відповідає напрямкам діяльності організації, клієнта перенаправляють в іншу службу.

Так, **Служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист»** допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус діяльності спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, біженців.



Працюють у кількох напрямках. Це — просвітництво, зокрема створено курс лекцій про надання психологічної допомоги, які можна переглянути під час вебінарів та у запису на каналі Служби в YouTube, а також просвітницький телеграм-канал «Психолог на зв'язку». У ТГ-каналі зібрані статті з рекомендаціями, як проживати війну, а також анонси подій Служби.

Інший напрямок — кризове консультування у шелтерах (або в місцях компактного проживання переміщених осіб) онлайн та офлайн.

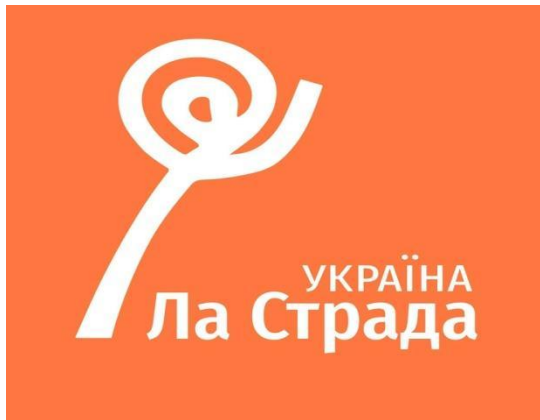
Lifeline Ukraine — всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом — для всіх жителів України.



Основна тематика роботи — запобігання суїцидам, психологічна підтримка психічного здоров'я в періоди кризи (складності в стосунках, втрата роботи, депресія тощо). Організація здійснює інформаційне та кризове дистанційне консультування. Окрім того, фахівці Lifeline Ukraine надають емоційну підтримку, найчастіше по неї звертаються люди з інвалідністю.

Допомога надається цілодобово за коротким телефонним номером 7333 або через текстове чатове консультування у фейсбук, телеграм і на сайті Lifeline Ukraine.

Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна» працює для забезпечення гендерної рівності, запобігання гендерно зумовленому насильству, зокрема домашньому насильству та протидії торгівлі людьми. Окрім того, підтримка надається дітям, підліткам та студентській молоді, які опинились у будь-яких складних життєвих ситуаціях. Дорослі можуть проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав.



Допомога надається в цілодобовому режимі за принципами анонімності і конфіденційності.

Підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Також допомога надається в електронному форматі на сторінках в інстаграмі та телеграмі.

Національна психологічна асоціація — професійне об'єднання, фахівці якого надають безкоштовні психологічні консультації для осіб, яким потрібна допомога внаслідок ситуації, що склалась навколо. Платформа працює у форматі первинної психологічної допомоги (кризові та консультації з травмотерапії), що надається дорослим і підліткам.



Консультації надаються в телефонному форматі чи через відеозв'язок для мешканців з усієї України. Телефон гарячої лінії — 0 800 100 102.

Найближчим часом заплановано надати безкоштовний доступ до гарячої лінії у всіх частинах світу.

За результатами обговорення учасники зустрічі підписали спільний документ про консолідацію зусиль та партнерство, що допоможе надавати більш якісну психологічну допомогу.