

МІФ

Страх відчують
тільки слабаки

ПРАВДА

Страх — це природна реакція нашого організму. Він вмикає захисні механізми і допомагає швидше діяти в небезпеці



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ

0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Психолог може розповісти
мої секрети іншим

ПРАВДА

Психологи, психотерапевти
і психіатри зобов'язані дотримуватися
конфіденційності та професійної етики.
Інформація про вас не розголошуються



0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Психічні розлади —
рідкісні випадки

ПРАВДА

За даними ВООЗ, кожна четверта
людина протягом життя може мати
психічні розлади різної інтенсивності.
Це поширене явище



0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Дитину не треба
навантажувати розмовами
про її почуття — «злякається»

ПРАВДА

Дітям важливо мати простір, де вони
можуть говорити про свої емоції. Коли
батьки визнають страх чи біль дитини,
це допомагає їй почуватися в безпеці



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ

0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Раніше психічних розладів
майже не було

ПРАВДА

Вони існували завжди.
Просто люди боялися говорити
про це через стигму й мало знали
про психічне здоров'я



0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Якщо вже є психічний
розлад — то це назавжди

ПРАВДА

Більшість розладів піддаються
лікуванню або стійкій ремісії.
Люди повертаються до активного,
повноцінного життя



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ

0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

Депресія чи тривожність —
це просто поганий настрій,
минають самі по собі

ПРАВДА

Короткочасну тривогу можна зменшити
техніками самозаспокоєння. Але якщо
ви тривожитеся постійно або «поганий
настрій» затягується на тижні й місяці —
потрібна професійна допомога



0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ

МІФ

У дітей та підлітків
не буває психічних
розладів, «переростуть»

ПРАВДА

Багато психічних розладів починаються
ще в дитинстві, особливо в час війни.
Важливо не ігнорувати сигнали та вчасно
звертатися по допомогу



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ

0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ