

Психологічна підтримка в умовах війни

Психологічна підтримка в умовах війни включає звернення за екстреною допомогою через гарячі лінії, самостійне використання технік самодопомоги та звернення до фахівців. Для отримання професійної допомоги можна зателефонувати на гарячі лінії, як-от 0-800-300-155 (МКЧХ) або 0 800 211 444 (МОН). Самодопомога полягає в дихальних вправах, фізичній активності та підтримці соціальних зв'язків.

Куди звернутись за професійною допомогою

- Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ): 0-800-300-155 (безкоштовно).
- Національна психологічна асоціація: 0-800-100-102 (для мешканців усієї України, телефон або відеозв'язок).
- Lifeline Ukraine: 73-33 (цілодобова гаряча лінія).
- Платформа «Людина в біді»: 0-800-210-160 (безкоштовні консультації для підлітків, батьків, вчителів).
- Лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких: 5522, обрати опцію «2» (безкоштовно для абонентів lifecell, Vodafone, Київстар).
- Платформа SafeWomenHUB: (066) 900-40-18 (для жінок та дівчат).
- Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0-800-211-444 (щоденно з 10:00 до 20:00).
- Онлайн-платформа Mental Help: Доступна через сайт МОЗ.

Методи самодопомоги

- Дихальні вправи: Робіть глибокий вдих через ніс, затримуйте подих на 4 секунди та повільно видихайте.

- Фізична активність: Виконуйте вправи, напружуйте та розслабляйте м'язи, займайтеся спортом або ходьбою для зниження стресу.
- Пошук точки опори: У стані розгубленості чи тривоги знайдіть фізичну опору, наприклад, стілець або стіну, і зосередьтеся на ній.
- Техніки релаксації: Застосовуйте самомасаж для зняття м'язової напруги.
- Використання уяви: Уявіть безпечне місце, яке асоціюється у вас з комфортом та спокоєм.
- Встановлення режиму: Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи та відпочинку.
- Соціальна підтримка: Підтримуйте зв'язок з близькими, діліться емоціями з тими, кому довіряєте.
- Гумор: Не забувайте про гумор, навіть у складних обставинах.
- Визначення пріоритетів: Сконцентруйтеся на 3–5 головних задачах на день.