

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ: РЕСУРСИ ТА КОНТАКТИ

Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів.

1. Добірка контактів українських психологів та платформ на сайті [viyna.net](https://viyna.net):  
<https://viyna.net/bezkoshtovna-psikhologichna-dopomoga>
2. Психологічна допомога від Інституту когнітивного моделювання. Платформа «Розкажи мені».  
<https://tellme.com.ua/>
3. Проект психологічної підтримки для підлітків та батьків «Поруч». Психологи поруч з підлітками під час війни | Спільний проект МОН України та UNICEF (poruch.me)
4. Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку.
  - Facebook (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
  - Instagram ([https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua))
  - Telegram (<https://t.me/CHL116111>)
5. Національна гаряча лінія для дітей та молоді. Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно. Часи роботи: 9.00-21.00.
  - 0 800 500 225
  - 116 111
  - Telegram: @CHL116111
  - Instagram: @childhotline\_ua
6. Контакти психологів та психотерапевтів, хто готовий безкоштовно надавати консультації.  
<https://bit.ly/3LsfZSw>
7. Безкоштовна психологічна підтримка українцям, які постраждали від війни онлайн  
<https://ukr-ednist.com.ua/>
8. Ініціатива «Люди в біді». Психологічна підтримка всім, хто постраждав від війни. Гаряча лінія працює цілодобово, конфіденційно, анонімно та безкоштовно:  
0800210160
9. Ветеран Хаб запустив лінію підтримки для близьких ветеранів і військових. Підтримка психологів та консультації юристів відбуватиметься телефоном для клієнтів з будь-якого куточку країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Часи роботи: 8.00-22.00.  
+38 (067) 348 28 68
10. Благодійний фонд «Восток SOS» допомагає постраждалим від війни. Графік роботи: 10:00 -18:00, з понеділка по п'ятницю.  
Кризова психологічна підтримка:  
+38 (050) 132 46 06  
Загальні питання:  
+38 (095) 397 98 48

Юридична допомога:

+38 (068) 827 28 95;

+38 (095) 374 82 70

Якщо у вас немає змоги зателефонувати на гарячу лінію, то ви можете залишити заявку онлайн, через Google форму за посиланням:

<https://cutt.ly/8AACEMS>

11. Телеграм-канали:

«Подбай про себе». У складні часи ми часто забуваємо про себе, але наше виснаження не допоможе нікому. Подбай про себе! Ти - важлива!

<https://t.me/PodbayProSebe>

«СвітлоЧат». Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчували на собі жахіття війни в Україні у 2022 році. Допомога здійснюється зусиллями практикуючих психотерапевтів.

[https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa\\_2022](https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa_2022).

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ. РЕСУРСИ

Відділ математичної та інформатичної освіти Інституту Педагогіки спільно з лабораторією мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України провели вебінар для вчителів, що присвячений психологічній підтримці учнів на онлайн уроках в контексті війни в Україні. Запис

вебінару: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/>

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) започатковано проведення циклу заходів для педагогічних працівників з питань психосоціальної підтримки, соціальної згуртованості, соціального та емоційного навчання та навчання життєвим навичкам учасників освітнього процесу.

«Особливості організації соціо-емоційної підтримки дітей та підлітків в період війни» - <https://youtu.be/sSoE0mJ-koU>

«Основи емоційної компетантності» - <https://youtu.be/nNviKIjFaik>

«Основи професійної та емоційної безпеки фахівця в умовах надзвичайних ситуацій» - [https://youtu.be/p\\_37CUzXnzM](https://youtu.be/p_37CUzXnzM)

Запис вебінарів щодо надання першої психологічної допомоги Тренінгового центру Наталії Сабліної:

«Я-поруч! Я-психолог! Як надавати першу психологічну допомогу». 01.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=AwYQyFZdbv8&t=128s>

«Перша психологічна допомога у разі гострих реакцій на травмівну подію» 02.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=S3m00j4Has8&t=75s>

«Мама, війна! Як допомогти та підтримати дитину під час бойових дій» 03.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=FnjGLQt3nQ8&t=102s>

«Психологічна допомога під час втрати». 05.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=eSnxW3hMV2E>

«Як допомогти впоратися з болючим відчуттям тривоги у дні війни». 06.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=fqKGRS4vHzI&t=5s>

Перша допомога запобігання розвитку хронічної тривожності й розвитку ПТСР».

07.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=qdS2QKV981Q&t=83s>

«Перша психологічна допомога. Психологічна інтервенція. Корисні поради, вправи та техніки». 08.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=lEnV4Q5F2DU&t=103s>

«Як надавати психологічну допомогу і залишитися в ресурсі». 09.03.2022

– <https://www.youtube.com/watch?v=Hmj-mn4s92k>

«Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем». 13.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>

inKFSY&t=17s

«Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем» 20.03.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>

«АРТ- терапія та досвід в роботі з дітьми, дорослими щодо проживання травми, горя та втрати». 27.03.2022 – [https://www.youtube.com/watch?v=Vv5uXq\\_wiMo&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=Vv5uXq_wiMo&t=3s)

«Робота з травмою, горем, насиллям. АРТ-терапія. Психологічна допомога дітям, дорослим та родинам». 03.04.2022 – <https://www.youtube.com/watch?v=O579d-r1gT4&t=3953s>

r1gT4&t=3953s

«Психолого-педагогічна підтримка дітей в умовах ЗДО. Алгоритм роботи вихователя з дітьми 3-4 років" <https://www.youtube.com/watch?v=lcYtATlfq9E&t=5s>

«Психосоматичні розлади та емоції нашого тіла у дні війни, як допомогти дитині та дорослому, АРТ-техніки та

вправи» [https://www.youtube.com/watch?v=iX\\_R32uU9ik&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=iX_R32uU9ik&t=8s)

«Майбутні першачки в ЗДО: психолого-педагогічна підтримка в умовах

війни» <https://www.youtube.com/watch?v=wYNa9liaRxc>

МОН у співпраці з дитячим психологом підготувало серію інформаційних матеріалів

«Психологічна турбота від Світлани Ройз». Ці відео – швидка «психологічна»

допомога для

дітей. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>

Як допомогти дітям не лякатись сирен: поради психологині Світлани Ройз

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-dopomogti-dityam-ne-lyakatis-siren-poradi-psihologini-svitlani-rojz>

Телеграм-канал «Підтримай дитину». Ігри, вправи і поради — як підтримати дитину у складні часи.

[t.me/pidtrumaidutuny](https://t.me/pidtrumaidutuny)