



БЕЗОПЛАТНА ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА

- ЯК І КУДИ ЗВЕРНУТИСЬ
- ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З САМОДОПОМОГИ

ЗМІСТ

ЯК І КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА БЕЗОПЛАТНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТА ПСИХІАТРИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ	3
Базові поняття	3
З якими симптомами та до яких лікарів, що надають психологічну або психіатричну допомогу, слід звертатися?.....	4
Як знайти заклади чи/та лікарів, що надають психологічну або психіатричну допомогу?.....	6
Базова психологічна допомога, яка безоплатно надається в рамках первинної медичної допомоги	7
Основні психологічні послуги, які безоплатно надаються сімейними лікарями, лікарями-терапевтами та лікарями-педіатрами	8
Основні психіатричні послуги, які безоплатно надаються мобільними мультидисциплінарними командами	10
Основні психіатричні послуги, які безоплатно надаються закладами стаціонарного психіатричного лікування	11
Основні послуги, які безоплатно надаються особам із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів.....	13
Як спілкуватися з особами, які мають психічні розлади?	15
ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ САМОДОМОГИ	16
Рекомендації щодо надання психосоціальної підтримки.....	16
Панічна атака та тривога	17
Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)	20
Перевтома	22
Як позбутися почуття провини	24
Людина паралізована тривогою	26
Апатія. Нічого не хочеться. Що робити?	27
Діти та (повітряна) тривога – що робити?.....	29

Упорядники: **Павло Ждан, Лариса Байда, Олена Шевчук, Ольга Журбенко, Олеся Перепеченко.**

Ця публікація була розроблена Всеукраїнським громадським об'єднанням «Національна Асамблея людей з інвалідністю України» в рамках реалізації проєкту «Мультисекторальна гуманітарна допомога для ВПО, осіб, які повертаються, ветеранів та приймаючих громад в Україні», за фінансової підтримки Федерального міністерства закордонних справ Німеччини (GFFO), Християнської місії незрячих (СВМ) та Європейського форуму інвалідності (EDF).

Під час підготовки буклета використано матеріали, що оприлюднювалися на сайтах Кабінету Міністрів України, Міністерства охорони здоров'я України, Національної служби здоров'я України, зокрема в межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської.

ЯК І КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА БЕЗОПЛАТНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТА ПСИХІАТРИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

БАЗОВІ ПОНЯТТЯ

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я)¹.

Психологічна проблема – це стан або умова, що виникає, коли у людини є труднощі чи конфлікти у сфері її психіки, емоцій, мислення або поведінки.

Психічний розлад – це клінічне визначення, яке використовується для опису проблем психічного здоров'я, що обмежують здатність людини добре себе почувати та функціонувати.

Лікар-психолог – фахівець, який має профільну освіту за спеціальністю «психологія» і допомагає людині подолати різноманітні проблеми: емоційні, соціальні, міжособистісні тощо.

Лікар-психіатр – фахівець, який здобув медичну освіту і спеціалізацію в психіатрії. Психіатри можуть призначати ліки та здійснювати медичне лікування.

Лікар-психотерапевт – фахівець, який має базову психологічну або медичну освіту і пройшов спеціалізоване навчання з певного методу психотерапії.

Програма державних гарантій медичного обслуговування населення (програма медичних гарантій) – це програма, що визначає перелік та обсяг медичних послуг, медичних виробів та лікарських засобів, повну оплату надання яких пацієнтам держава гарантує за рахунок коштів держбюджету згідно з тарифом, для профілактики, діагностики, лікування та реабілітації у зв'язку з хворобами, травмами, отруєннями і патологічними станами, а також вагітністю та пологами².

Пакет медичних послуг – перелік медичних послуг та лікарських засобів, необхідних для надання таких послуг, у межах певного виду медичної допомоги, до яких встановлюються єдині специфікації, умови закупівлі, тип тарифу та базова ставка, оплату надання яких здійснює Національна служба здоров'я України згідно з договором³.

Національна служба здоров'я України є центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямовується і координується Кабінетом Міністрів України через Міністра охорони здоров'я, який реалізує державну політику у сфері державних фінансових гарантій медичного обслуговування населення. Національна служба здоров'я України укладає договори із надавачами медичних послуг і сплачує кошти за їх виконання⁴.

¹ Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

² Закон України «Про державні фінансові гарантії медичного обслуговування населення». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2168-19#Text>

³ Порядок реалізації програми державних гарантій медичного обслуговування населення у 2024 році, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 22 грудня 2023 р. № 1394. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1394-2023-%D0%BF#Text>

⁴ Положення про Національну службу здоров'я України, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1101. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1101-2017-%D0%BF#Text>



З ЯКИМИ СИМПТОМАМИ ТА ДО ЯКИХ ЛІКАРІВ, ЩО НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ АБО ПСИХІАТРИЧНУ ДОПОМОГУ, СЛІД ЗВЕРТАТИСЯ?

За яких проявів варто звернутися до сімейного лікаря, лікаря-терапевта та лікаря-педіатра?

За будь-яких проявів психологічних розладів можна звернутися до свого сімейного лікаря, лікаря-терапевта чи лікаря-педіатра. Кожен фахівець може надати допомогу в межах своєї компетенції, а за потреби – скерувати до вузького спеціаліста (лікаря-психолога, лікаря-психіатра, лікаря-психотерапевта та ін.).

За яких проявів варто звернутися до лікаря-психолога?

Лікарі-психологи спеціалізуються на вивченні поведінкових та розумових процесів людей, на тому, як вони взаємодіють із навколишнім середовищем та іншими людьми. Лікарі-психологи допомагають впоратися з психологічними та міжособистісними проблемами, стресовими подіями, подолати залежності тощо.

Зверніться до психолога, якщо ви:

- ✓ переживаєте травматичні події та зміни в житті;
- ✓ втратили близьку людину;
- ✓ схильні до тривожних очікувань;
- ✓ маєте певні психологічні або міжособистісні проблеми;
- ✓ зацікавлені в особистісному зростанні.

Лікарі-психологи надають психологічну допомогу із застосуванням доказових методів і підходів та без призначення ліків.

За яких проявів варто звернутися до лікаря-психіатра?

Лікар-психіатр займається діагностикою та лікуванням психічних розладів: діагностує й здійснює експертизу психічних захворювань, призначає відповідні медикаменти, коригує лікування. Мета його роботи – зробити симптоми менш явними або усунути їх взагалі.

Зверніться до лікаря-психіатра, якщо наявні:

- ✓ емоційні порушення, невротичні стани, у т. ч. після пережитого травматичного досвіду;
- ✓ розлади настрою (апатія, депресія та ін.);
- ✓ тривала тривога, панічні атаки, фобії;
- ✓ тривалі розлади сну (безсоння, порушення засинання, короткочасний сон);
- ✓ нав'язливі думки;



- ✓ розлади харчової поведінки;
- ✓ слухові або зорові галюцинації;
- ✓ думки про завдання собі або іншим ушкоджень, суїцидальні думки тощо;
- ✓ розлади поведінки, порушення спілкування з оточуючими;
- ✓ певні залежності.

За яких проявів варто звернутися до лікаря-психотерапевта?

Психотерапія – вузька спеціалізація. Лікар-психотерапевт не призначає медикаментозного лікування, найчастіше використовує специфічні психотерапевтичні методи. До арсеналу психотерапевтичних методів належать: когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія, гештальт терапія, позитивна психотерапія, психоаналітична терапія та інші.

До лікаря-психотерапевта варто звертатися, якщо наявні психічні та поведінкові розлади, обумовлені внутрішніми конфліктами або зовнішніми чинниками.



ЯК ЗНАЙТИ ЗАКЛАДИ ЧИ/ТА ЛІКАРІВ, ЩО НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ АБО ПСИХІАТРИЧНУ ДОПОМОГУ?

Щоби спростити пошук закладу та лікаря з надання психологічної або психіатричної допомоги, Національна служба здоров'я України за підтримки Міністерства охорони здоров'я України створила інформаційну панель «Надавачі медичної допомоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога».

Знайти дану панель можна таким чином.

Зайдіть на сайт НСЗУ (<https://nszu.gov.ua/>). У розділі «Е-дані» оберіть «Аналітичні панелі (Дашборди)» та перейдіть до підрозділу «Надавачі медичної допомоги за напрямом: Психологічна та психіатрична допомога». Далі оберіть область, громаду або населений пункт.

Оберіть вид допомоги, який вас цікавить:

- ✓ **первинна** – якщо шукаєте сімейного лікаря, лікаря-терапевта чи лікаря-педіатра, який пройшов підготовку та надає психологічну допомогу;
- ✓ **амбулаторна** – якщо шукаєте поліклініку, де є лікар-спеціаліст (психолог, психіатр, психотерапевт). Звернутися до психіатра можна без направлення;
- ✓ **стаціонарна** – якщо шукаєте спеціалізований медзаклад, який надає стаціонарну психіатричну допомогу. Для звернення направлення необов'язкове;
- ✓ **мобільна** – якщо шукаєте медичний заклад, що надає допомогу за пакетом «Психіатрична допомога дорослим та дітям, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами». Така допомога може надаватися за місцем проживання особи або за місцем базування команди.

Якщо цікавить саме наявність лікаря в закладі, то в полі «Посада лікаря» оберіть необхідний пункт – сімейний лікар, лікар-психіатр, лікар-психолог тощо.

Для переходу до інформаційної панелі «Надавачі медичної допомоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» наведіть смартфон на зазначений нижче QR-код.



Ця інформаційна панель містить інформацію про усі медзаклади, які безоплатно надають психологічну та психіатричну допомогу за договором із Національною службою здоров'я України.

На інформаційній панелі є перелік усіх медзакладів, що надають психологічну та психіатричну допомогу в обраній області або населеному пункті, а також їх адреси та контактні телефони.

Також можна здійснювати пошук лікарів-психологів, лікарів-психіатрів, лікарів-психотерапевтів, лікарів-терапевтів, лікарів-неврологів, лікарів-педіатрів, лікарів-наркологів, сімейних лікарів.

Якщо скористатися інформаційною панеллю немає можливості, то знайти найближчий до вас медзаклад чи/та лікаря, який надає психологічну чи/та психіатричну допомогу, можна через контакт-центр Національної служби здоров'я України за телефоном: **16 – 77** або через контакт-центр Міністерства охорони здоров'я України за телефоном: **0 800 602 019**.



БАЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ЯКА БЕЗОПЛАТНО НАДАЄТЬСЯ В РАМКАХ ПЕРВИННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

У межах програми медичних гарантій, зокрема під час первинної медичної допомоги, пацієнти можуть безкоштовно отримати базову психологічну допомогу (пакет медичних послуг «Первинна медична допомога»⁵).

Умови надання послуги: амбулаторно або за місцем проживання (перебування) чи з використанням засобів телекомунікації.

Підстави надання послуги: декларація про вибір лікаря, який надає первинну медичну допомогу, або самозвернення при невідкладному стані (незалежно від наявності декларації про вибір лікаря).

У межах цієї комплексної послуги (відповідно до медичних потреб) можна безоплатно отримати:

- ✓ Проведення скринінгу на наявність розладів психіки та поведінки.
- ✓ Направлення до лікаря-психіатра та/або лікаря-психіатра дитячого, та/або лікаря-нарколога.
- ✓ Надання консультативної допомоги населенню щодо підтримки психічного здоров'я.
- ✓ Підвищення обізнаності, заохочення та супровід населення щодо збереження психічного здоров'я та добробуту.
- ✓ Координацію та співпрацю з іншими установами для забезпечення медичних, психологічних, соціальних та інших потреб.
- ✓ Надання невідкладної медичної допомоги у разі розладу психічного здоров'я, якщо такий розлад стався під час прийому у лікаря первинної медичної допомоги.
- ✓ Дотримання принципів безбар'єрності та інклюзії при наданні медичної допомоги, у тому числі з використанням методів і засобів телемедицини відповідно до нормативно-правових актів.

Крім того, у 17 пакетах медичних послуг є вимога, що в закладі має працювати лікар-психолог або лікар-психотерапевт. Зокрема безоплатна психологічна допомога включена в медичні послуги під час пологів, лікування онкологічних захворювань, надання реабілітаційної, паліативної допомоги тощо.

⁵ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг № 1 «Первинна медична допомога».
https://contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/pervinna-medichna-dopomoga_1699954216.docx



ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОСЛУГИ, ЯКІ БЕЗОПЛАТНО НАДАЮТЬСЯ СІМЕЙНИМИ ЛІКАРЯМИ, ЛІКАРЯМИ-ТЕРАПЕВТАМИ ТА ЛІКАРЯМИ-ПЕДІАТРАМИ

Наприкінці 2022 року держава запровадила нову комплексну послугу з супроводу і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги (пакет медичних послуг «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги»⁶).

Умови надання послуги: амбулаторно та/або за місцем перебування пацієнта / пацієнтки (за рішенням лікаря первинної медичної допомоги).

Підстави надання послуги: самозвернення або направлення лікуючого лікаря (для осіб із встановленим діагнозом F00-F99 «Психічні розлади»).

Серед іншого у межах цієї комплексної послуги (відповідно до медичних потреб) можна безоплатно отримати:

- ✓ Проведення клінічної оцінки стану з позитивним результатом проведеного скринінгу психічних розладів на рівні первинної медичної допомоги (за інформованої згоди).
- ✓ Направлення на проведення лабораторних та інструментальних досліджень з метою диференціальної діагностики та виключення психічних і неврологічних розладів, асоційованих із фізичним здоров'ям.
- ✓ Скерування (за згодою) до лікаря-психіатра.
- ✓ Оцінка соціального статусу, соціальних проблем, пов'язаних із виявленими психічними розладами у пацієнтів, та визначення їх потреб у соціалізації та соціальній реабілітації.
- ✓ Складання плану ведення та лікування.
- ✓ Надання першої психологічної допомоги.
- ✓ Застосування психосоціальних, а також фармакологічних та поведінкових втручань.
- ✓ Формування прихильності пацієнтів до лікування, психологічної допомоги, зокрема, із залученням соціальних служб у громадах, волонтерів, які надають допомогу щодо психічного здоров'я, та психосоціальної підтримки.
- ✓ Моніторинг лікування та контроль за виконанням плану спостереження та лікування.
- ✓ Забезпечення супроводу пацієнтів з психічними і неврологічними розладами.
- ✓ Скерування за відсутності позитивної динаміки після застосування психосоціальних, фармакологічних та поведінкових втручань до лікаря-психіатра, та/або лікаря-психолога, та/або лікаря-психотерапевта, та/або лікаря-нарколога, та/або лікаря-невролога й взаємодія з ними.
- ✓ Надання медичної допомоги телемедичними засобами (телеконсультування / телевідеоконсультування у режимі реального або відкладеного часу) разом з обстеженням та із застосуванням інших методів.

⁶ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг № 51 «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». <https://contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/suprovid-i-likuvannya-doroslikh-ta-ditey-z-psikhichnimi-rozladami-na-pervinnomu-rivni-medichnoi-dopomogi.docx>



- ✓ Направлення при наявності показань в інші заклади охорони здоров'я для надання їм спеціалізованої медичної допомоги та інших медичних послуг.
- ✓ Психологічну підтримку членів родини, законних представників, осіб, які здійснюють догляд за пацієнтами, та навчання їх техніки самодопомоги.
- ✓ Інформування та роз'яснення членам родини, законним представникам, особам, які здійснюють догляд за пацієнтами, про проблеми з психічним здоров'ям пацієнтів та вплив близького оточення на одужання родича тощо.
- ✓ Дотримання принципів безбар'єрності та інклюзії при наданні медичної допомоги, у тому числі з використанням методів і засобів телемедицини відповідно до нормативно-правових актів.

Допомога надається амбулаторно та/або за місцем перебування пацієнтів (за рішенням лікарів первинної медичної допомоги, які пройшли курс «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP»).

Якщо сімейний лікар, лікар-терапевт або лікар-педіатр дитини не пройшов відповідного навчання, то він повинен скеровувати пацієнтів до лікаря, який має сертифікат про проходження курсу і може надати кваліфіковані послуги із супроводу і лікування осіб з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги.



ОСНОВНІ ПСИХІАТРИЧНІ ПОСЛУГИ, ЯКІ БЕЗОПЛАТНО НАДАЮТЬСЯ МОБІЛЬНИМИ МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИМИ КОМАНДАМИ

У межах програми медичних гарантій також є комплексна послуга з психіатричної допомоги дорослим та дітям, що надається мобільними мультидисциплінарними командами (пакет медичних послуг «Психіатрична допомога дорослим та дітям, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами»⁷).

Умови надання послуги: за місцем перебування та/або за місцем базування команди.

Підстави надання послуги:

- ✓ Направлення лікаря-психіатра або сімейного лікаря.
- ✓ Направлення лікаря з надання первинної медичної допомоги, якого обрано за декларацією про вибір лікаря.
- ✓ Наявність встановленого діагнозу: F20-25, 28-34, 38-45, 48, 50, 53, 54, 59-62, 68-69, 84.

У межах цієї комплексної послуги (відповідно до медичних потреб) можна безоплатно отримати:

- ✓ Проведення огляду членами мультидисциплінарної команди та надання медичної, зокрема психіатричної та психосоціальної, допомоги.
- ✓ Формування із залученням пацієнтів та/або їх законних представників індивідуального плану лікування й реабілітації для досягнення стійкої ремісії та попередження рецидиву, або відновлення, або одужання.
- ✓ Підтримку в дотриманні плану лікування й реабілітації, моніторингу за побічною дією ліків та корекція лікування й реабілітації у разі потреби.
- ✓ Надання невідкладної медичної допомоги у разі виникнення у пацієнтів станів, що загрожують життю, а також виклик бригади екстреної медичної допомоги, у т. ч. для транспортування пацієнтів у заклади для стаціонарного психіатричного лікування.
- ✓ Оцінку соматичного стану пацієнтів та видача електронного направлення для надання спеціалізованої медичної допомоги.
- ✓ Визначення потреби пацієнтів з розладами психіки та поведінки в паліативній допомозі та видача у такому випадку електронного направлення на отримання паліативної допомоги.
- ✓ Визначення потреб пацієнтів з розладами психіки та поведінки у соціальних послугах та сприяння його/її соціально-трудова соціалізації. Психологічну підтримку членів родини пацієнтів, зокрема навчання технікам самодопомоги, інформування про наявні та ймовірні проблеми з психічним здоров'ям та їх вплив на оточуючих тощо.
- ✓ Консультування (у разі потреби) пацієнта / пацієнтки телемедичними засобами.
- ✓ Дотримання принципів безбар'єрності та інклюзії при наданні медичної допомоги, у тому числі з використанням методів і засобів телемедицини відповідно до нормативно-правових актів.

⁷ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг № 39 «Психіатрична допомога дорослим та дітям, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами». https://contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/psikhiatrichna-dopomoga-doroslim-ta-dityam-yaka-nadaetsya-mobilnimi-multidistsiplinarnimi-komandami_1700649539.docx



ОСНОВНІ ПСИХІАТРИЧНІ ПОСЛУГИ, ЯКІ БЕЗОПЛАТНО НАДАЮТЬСЯ ЗАКЛАДАМИ СТАЦІОНАРНОГО ПСИХІАТРИЧНОГО ЛІКУВАННЯ

У межах програми медичних гарантій є також комплексна послуга з психіатричної допомоги дорослим та дітям у стаціонарних умовах (пакет медичних послуг «Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах»⁸).

Умови надання послуги: стаціонарно.

Підстави надання послуги:

- ✓ Направлення лікаря з надання первинної медичної допомоги, якого обрано за декларацією про вибір лікаря.
- ✓ Направлення лікуючого лікаря.
- ✓ Самозвернення.
- ✓ Доставлення бригадою екстреної (швидкої) медичної допомоги.
- ✓ Доставлення поліцейськими в межах положення про поліцейське піклування відповідно до статті 41 Закону України «Про Національну поліцію».
- ✓ Переведення з іншого закладу охорони здоров'я та/або клінічного підрозділу закладу охорони здоров'я.
- ✓ За рішенням суду у разі, якщо пацієнт / пацієнтка не дає згоди на госпіталізацію відповідно до Закону України «Про психіатричну допомогу».

У межах цієї комплексної послуги (відповідно до медичних потреб) можна безоплатно отримати:

- ✓ Проведення психіатричного огляду з визначенням потреби у госпіталізації та формування індивідуального плану лікування та реабілітації.
- ✓ Проведення необхідних лабораторних досліджень.
- ✓ Проведення необхідних інструментальних досліджень.
- ✓ Проведення необхідних психодіагностичних тестів.
- ✓ Проведення консультацій лікарями інших спеціальностей.
- ✓ Застосування фармакотерапії, психотерапії, методів психологічного впливу, а також реабілітаційної допомоги.
- ✓ Своєчасне знеболення на всіх етапах діагностики та лікування.
- ✓ Забезпечення лікарськими засобами.
- ✓ Направлення для отримання спеціалізованої медичної допомоги за іншими напрямками або виклик відповідних спеціалістів з інших закладів.
- ✓ Цілодобовий супровід лікарем-психіатром та медсестринський догляд за пацієнтом / пацієнткою.
- ✓ Формування плану лікування, супроводу та реабілітації після завершення стаціонарного етапу лікування.

⁸ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг № 19 «Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах». https://contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/psikhiatrichna-dopomoga-doroslim-ta-dityam-u-statsionarnikh-umovakh_1700128263.docx



- ✓ Скерування в спеціалізований заклад для надання подальшої психіатричної допомоги в амбулаторних умовах та/або за місцем перебування (спеціалістами та фахівцями мобільної мультидисциплінарної команди) та/або у заклад первинного рівня для супроводу і лікування сімейними лікарями.
- ✓ Забезпечення надання медичної допомоги телемедичними засобами (телеконсультування / телевідеоконсультування у режимі реального або відкладеного часу, теледіагностики, спостереження у режимі віддаленого моніторингу, телеметрії) разом з обстеженням та із застосуванням інших методів.
- ✓ Забезпечення харчування в умовах стаціонару.
- ✓ Дотримання принципів безбар'єрності та інклюзії при наданні медичної та/або реабілітаційної допомоги, у тому числі з використанням методів і засобів телемедицини відповідно до нормативно-правових актів.



ОСНОВНІ ПОСЛУГИ, ЯКІ БЕЗОПЛАТНО НАДАЮТЬСЯ ОСОБАМ ІЗ ПСИХІЧНИМИ ТА ПОВЕДІНКОВИМИ РОЗЛАДАМИ ВНАСЛІДОК ВЖИВАННЯ ОПІОЇДІВ

У межах програми медичних гарантій є також комплексна послуга з лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії (пакет медичних послуг «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії»⁹).

Умови надання послуги: амбулаторно та/або за місцем перебування пацієнтів.

Підстави надання послуги: направлення лікуючого лікаря осіб із діагнозом F11.2 «Синдром залежності».

У межах цієї комплексної послуги (відповідно до медичних потреб) безоплатно передбачається:

- ✓ Забезпечення лікування з використанням препаратів замісної підтримувальної терапії.
- ✓ Проведення оцінки прихильності пацієнтів, а також їх відповідності вимогам щодо самостійного прийому препарату замісної підтримувальної терапії в амбулаторних умовах, зокрема, в умовах організованого стаціонару вдома, та у випадку ухвалення рішення щодо можливості такого прийому – організація його видачі.
- ✓ Організація щоденної видачі препаратів, лікарських засобів пацієнтам, які не відповідають критеріям для самостійного прийому препарату замісної підтримувальної терапії, включаючи вихідні та святкові дні, а також організація нагляду за прийманням ними призначених препаратів медичною сестрою.
- ✓ Організація доставки препаратів пацієнтам за місцем перебування у випадку неможливості щоденного відвідування ними закладу охорони здоров'я за станом здоров'я.
- ✓ Забезпечення безперервності лікування та продовження замісної підтримувальної терапії пацієнтам у випадку їх госпіталізації або затримання правоохоронними органами (надання необхідних документів, видача препаратів).
- ✓ Забезпечення контролю за цільовим використанням препарату замісної підтримувальної терапії, що видано для самостійного прийому в амбулаторних умовах, зокрема, в умовах організованого стаціонару вдома, шляхом перевірки залишків не менше ніж один раз на 30 діб.
- ✓ Забезпечення перегляду плану лікування один раз на квартал на початковому етапі (до 1 року) та індивідуально, залежно від потреб пацієнтів, після одного року лікування.
- ✓ Забезпечити епідеміологічний та клінічний моніторинг замісної підтримувальної терапії, облік препаратів і запобігання дублюванню послуг замісної підтримувальної терапії.
- ✓ Обов'язкове інформування пацієнтів щодо можливості отримання інших необхідних медичних послуг безоплатно за рахунок коштів програми медичних гарантій.

⁹ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг № 22 «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії». https://contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/likuvannya-osib-iz-psikhichnimi-ta-povedinkovimi-rozladami-vnaslidok-vzhivannya-opioidiv-iz-vikoristannyam-preparativ-zamisnoi-pidtrimuvalnoi-terapii_1700485580.docx



- ✓ Взаємодія з іншими надавачами медичних послуг, центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, територіальними центрами соціального обслуговування населення, іншими надавачами соціальних послуг.
- ✓ Дотримання прав людини надавачем медичних послуг відповідно до рекомендацій Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини та положень Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод, Конвенції про права осіб з інвалідністю, Конвенції про права дитини та інших міжнародних договорів, ратифікованих Україною.
- ✓ Дотримання толерантного ставлення до пацієнтів під час надання медичних послуг та забезпечення конфіденційності відповідних медичних даних.
- ✓ Забезпечення дотримання принципів безбар'єрності та інклюзії при наданні медичної допомоги, у тому числі з використанням методів і засобів телемедицини відповідно до нормативно-правових актів.



ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ОСОБАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ?

Війна вплинула й продовжує впливати на наш психоемоційний стан і психічне здоров'я. У період екстрених ситуацій, однією з яких є воєнні дії, у будь-кого може проявитися первинний психотичний епізод. Тобто в особи, яка раніше не мала подібних порушень, певна ситуація, подія, інформація можуть спричинити небажаний вплив та прояви.

Є певні ознаки, які допоможуть зрозуміти, чи є у людини, з якою ви спілкуєтеся (зокрема, і вперше), психічні порушення. Зверніть увагу на те, як ця людина говорить, на особливості її поведінки та реакції.

Ось кілька маркерів, що можуть свідчити про наявність порушення:

- ✓ сплутане, прискорене або уповільнене мовлення, повторення одних і тих самих слів і фраз, безглузді висловлювання, відповіді не по суті;
- ✓ розсіяна увага, розгубленість, відповіді після тривалої паузи;
- ✓ людина розмовляє сама з собою, з уявним співрозмовником, раптово замовкає та застигає на місці, прислухається до чогось;
- ✓ людина повторює стереотипні ритуали;
- ✓ рухове збудження, агресивна поведінка.

Якщо вам доводиться вперше спілкуватися із людиною, в якій підозрюєте наявність психічного порушення, насамперед установіть контакт. Запропонуйте відійти в безпечне місце та поговорити. Будьте спокійними та готовими забезпечити конфіденційність розмови, якщо про це проситимуть. Розпитайте саму людину або членів її сім'ї, опікунів або інших осіб, які її супроводжують, про симптоми психічного порушення та запропонуйте варіанти підтримки й допомоги. З'ясуйте, чи отримує ця особа професійну медичну допомогу.

Підтримайте емоційно, поділіться спостереженнями щодо ментального порушення, толерантно окресліть його прояви. Поясніть людині або її близьким / опікуну необхідність професійної допомоги.

За можливості допоможіть звернутися до фахівця та переконатися, що допомогу було надано. Запропонуйте контакти профільних спеціалістів, медичних та соціальних служб, гарячих ліній.

Якщо потрібно, допоможіть зв'язатися або супроводити людину до відповідних спеціалістів та служб. Лікар може проконсультувати і в онлайн-форматі, а також виписати рецепти та надіслати їхні фото. За ними можна придбати препарати в аптеці.

Візьміть контакти у самої людини або її родичів / опікуна, щоб за необхідності ініціювати повторну зустріч, дізнатися про результати звернення та наданої допомоги, за потреби – повторити направлення до фахівців.

Важливо, щоб людина мала список осіб, до яких потрібно звернутися в кризовій ситуації. Бажано мати відповідні документи, медичні виписки, рецепти, схеми лікування, довідку про інвалідність, рішення суду про часткову або повну недієздатність та відомості про призначеного опікуна.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ САМОДОМОГИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Ситуацію необхідності надання психосоціальної підтримки спричиняють такі чинники:

1. Біо – фізіологічні розлади:

- ✓ генетичні
- ✓ порушення обміну речовин, в тому числі – у відділах нервової системи
- ✓ розлади ендокринні
- ✓ фізичні порушення та обмеження внаслідок травм

2. Психологічні особливості людини:

- ✓ проблеми з пам'яттю
- ✓ схильність до залежностей
- ✓ особливості характеру та поведінки
- ✓ невміння боротися зі стресом

3. Соціальні фактори:

- ✓ проблеми з навколишнім світом (війна, екологія тощо)
- ✓ негативне («токсичне») оточення
- ✓ складності у сім'ї, з друзями, з колегами
- ✓ проблеми/складності комунікацій
- ✓ відсутність/обмеження (якісної) їжі
- ✓ стигматизація
- ✓ низька якість медичної допомоги або її повна відсутність
- ✓ втрата віри у краще майбутнє

Суттю станів є стрес. Підтримка має бути спрямована на ключові елементи його наслідків:

- ✓ фізичне реагування тіла
- ✓ невизначеність
- ✓ невідомість
- ✓ нестача/відсутність ресурсів (інформації, допомоги, можливостей, надії, фізичні порушення та обмеження тощо)
- ✓ реальна або уявна відсутність можливості впливати на ситуацію



ПАНІЧНА АТАКА ТА ТРИВОГА

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток.

ВАЖЛИВО!

Паніка дуже рідко розвивається раптово. Їй передуює зростання тривоги. Саме в цей період Ви повністю можете керувати самопочуттям. Отже, ефективно застосувати методи самодопомоги.

Ключові симптоми паніки:

- ✓ серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- ✓ озноб, тремор
- ✓ відчуття нестачі повітря, задишка
- ✓ біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- ✓ нудота, біль або «вузол» в животі
- ✓ запаморочення
- ✓ відчуття відчуження, нереальності світу
- ✓ страх здійснити неконтрольований вчинок
- ✓ гострий страх неминучої смерті
- ✓ відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- ✓ безсоння

Методи (само) допомоги при приступі паніки/тривоги

1. Відновити дихання:

- ✓ протягом 3-5 секунд зробіть максимально глибокий вдих, далі на 3-5 секунд затримайте дихання, протягом 3-5 секунд зробіть максимально глибокий видих, далі на 3-5 секунд затримайте дихання; повторіть декілька разів;
- ✓ ляжте на спину та покладіть руки на живіт, зробіть глибокий вдих та ступінчатий видих, контролюйте дихання саме животом;
- ✓ використовуйте «квадратне» дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його); зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- ✓ кричати;
- ✓ співати.



2. Нормалізація прискороеного серцебиття:

- ✓ повільно натиснути на очні яблука – затриматися на «раз-два-три» – повільно відпустити; зробити декілька таких циклів;
- ✓ набрати повні груди повітря – затримати якнайдовше – видихнути; зробити декілька раз.

3. Повернути відчуття тіла:

- ✓ зробіть самомасаж: торкайтеся тіла, погладьте, постукайте долонями свої ноги, руки, боки, живіт, голову, обличчя;
- ✓ розітріть, помасажуйте застрякле тіло: вуха, ніс, долоні, боки, руки, ноги;
- ✓ відчуйте та опишіть словами температуру повітря, напрямок руху вітру;
- ✓ використайте різкі запахи – спирт, цитрусові, нашатир тощо;
- ✓ напружтесь; займіть незручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше;
- ✓ вмийтесь/обітріть тіло холодною водою;
- ✓ випийте води – теплої або гарячої.

4. Повернути відчуття реальності «тут і зараз»:

- ✓ Де я?
- ✓ Який сьогодні день?
- ✓ Яке сьогодні число?
- ✓ Який сьогодні місяць?
- ✓ Який рік?
- ✓ Скільки мені років?
- ✓ Яка зараз пора року?
- ✓ Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біла стіна дерев'яна книжкова полиця...»).
- ✓ Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).
- ✓ Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, минуле закінчилося».
- ✓ Згадати і декламувати будь який (бажано надихаючий чи заспокоюючий) вірш, текст.

5. «Заземлитися»: відчуття поверхню, відчуття вагу власного тіла та описати відчуття словами:

- ✓ сісти на підлогу;
- ✓ спертися на стіну;
- ✓ покачатися на підшвах, втиснути п'яти у підлогу/землю;
- ✓ торкнутися свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця, кулона, зап'ястя, вуха).

6. Дати вихід емоціям:

- ✓ плакати, співати, кричати;
- ✓ спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, хочеться щось руйнувати – ламайте гілки, рвіть папір; хочеться гримасувати, стрибати або прийняти якусь (навіть – дивну) позу – зробіть це.



7. Знайти (по можливості) безпечне місце або створити його подобу:
 - ✓ обгорнутися в ковдру;
 - ✓ прикрити вуха, голову долонями або якоюсь тканиною.

8. Якщо це інша людина, а не Ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, запитайте/нагадайте про базові речі: як її звать, хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, який сьогодні день, пора року. Допоможіть їй відновити дихання, відчуття тіла, дати вихід емоціям (див. попередні пункти).



ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД В УМОВАХ ВІЙНИ (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

У кого може статися ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які:

- ✓ втратили на війні рідних, друзів, побратимів
- ✓ бачили вбитих
- ✓ стріляли
- ✓ перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями
- ✓ непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці
- ✓ почувалися залишеними, самотніми та зрадженими
- ✓ стали свідком теракту
- ✓ потрапили в полон чи в оточення

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- ✓ постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них
- ✓ відчуття постійної небезпеки
- ✓ надмірна збудженість
- ✓ уникнення згадок про травму
- ✓ панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях
- ✓ зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками
- ✓ негаразди в буденному житті
- ✓ проблеми в стосунках, віддалення від партнера
- ✓ суїцидальні думки
- ✓ неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати

Самодопомога при ПТСР таж сама, що при панічній атаці

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- ✓ слід уникати алкоголю та інших психотропних речовин за будь яких обставин!
- ✓ приймати рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник) – можна!
- ✓ приймати рецептурні заспокійливі – тільки після консультації та за призначенням лікаря!



ПТСР – це розлад, який лікується. Після курсу лікування Ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним. Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

У разі появи симптомів ПТСР

- 1.** Зверніться до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.
- 2.** Подбайте про першочергові потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас усім необхідним.
- 3.** Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин. Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик розвитку залежності.
- 4.** Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами, дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій прожитий досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте схвальну відповідь.
- 5.** Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.
- 6.** Будьте готові до змін у психічному стані: після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.
- 7.** Зупиняйте почуття провини. Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупинити. Це тема для роботи з психотерапевтом. Нагадуйте собі: у тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.
- 8.** Регулярно (щоденно) застосовуйте вправи для зняття напруги та виходу емоцій.



ПЕРЕВТОМА

В умовах хронічного стресу (війни) наше тіло працює на максимальній потужності і безперервно. Виділяються різні речовини та гормони, задача яких – мобілізувати тіло в критичній ситуації. Вони кожен мають свій «термін реалізації». І змінюють один одного в певному порядку. А також кожен організм має свої індивідуальні «потужності», обмеження для поповнення цих речовин та строки відновлення працездатності. Тому ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що для хронічного стресу це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. Ви можете і повинні впливати на ці процеси! Бо якщо пустити процес на самоплив, – велика вірогідність розвитку різних захворювань.

ГОЛОВНЕ!

Причина перевтоми – досить тривале навантаження понад сили, які є наразі (перевантаження). Перевтома «лікується» відпочинком. Відпочинок – це коли знижується навантаження та відновлюються ресурси. В цьому процесі сон – головний. Для профілактики перевтоми життєво необхідно переглянути свій підхід до дозування навантаження та розширити асортимент методів відновлення.

Основні ознаки перевтоми:

- ✓ відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- ✓ неуважність та погіршення концентрації
- ✓ погіршення пам'яті
- ✓ уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- ✓ зниження цікавості до роботи
- ✓ підвищена дратівливість
- ✓ нервозність
- ✓ порушення сну
- ✓ постійна сонливість
- ✓ підвищення тиску та частоти пульсу
- ✓ головний біль
- ✓ зниження апетиту
- ✓ емоційна спустошеність

Методи боротьби з перевтомою

1. Повноцінний сон. Для дорослих – мінімум 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
2. Обмеження інформації. Читайте новини за графіком, наприклад, по 15-20 хвилин вранці, в обід та ввечері. Забороніть собі вчитувати новини, що сильно вас розхитують. Виберіть декілька перевірених джерел інформації. І перестаньте відволікатися на перші-ліпші.
3. Регулярне харчування. Головне – ритм прийому їжі.
4. Регулярне фізичне навантаження. Будь-яке! Наприклад, ходьба на місці чи розтяжка. Силкові вправи на емоційне розвантаження. Перебування на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні. В ідеалі – до легкої втоми та спітнілості.



5. Наскільки це можливо, підтримуйте звичний розклад дня та рутину. Або хоча би його частину. Наприклад, вставайте та лягайте в одні і ті ж години, обов'язково застеляйте ліжко.
6. Важливо також чергувати роботу і відпочинок, фізичну працю і розумову.
7. Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
8. Слідкуйте за особистою гігієною, попри все.
9. Зміна діяльності. Намагайтеся періодично робити щось буденне у незвичний спосіб. Або почніть опановувати якусь нескладну нову навичку, нове хобі.
10. Доброзичливі взаємини з людьми: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Підтримуйте з ними зв'язок (регулярно дзвоніть або пишіть їм). Хоча би у формі «добрий ранок», «на добраніч». В ідеалі – з фізичним контактом: подихати разом, потримати одне одного за руку, обійнятися тощо.
11. Обмежуйте спілкування, яке виглядає для вас токсичним або потребує забагато емоційних зусиль.
12. Жартуйте, дивіться щось веселе чи миле (потішні відео з тваринами), тренуйтеся у пошуку смішних аналогій, назв, кутів зору на події тощо.
13. Налаштуйтеся «грати в довгу». Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь.
14. Шукайте сенс свого життя. Згадайте, що є для вас дорогим та важливим. Заради чого хочеться вставати з ліжка і щось робити.
15. Визначте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
16. Уникайте складати детальні плани на півроку-рік та довше. Зосередьтеся на відрізку часу, який ви майже точно можете прогнозувати: день, тиждень, місяць.
17. Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів чи психіатрів, коли відчуваєте брак своїх сил. З їх допомогою відновлення швидше та якісніше. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.



ЯК ПОЗБУТИСЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Почуття провини дуже негативно відбивається на психологічному стані людини, пригнічує її та паралізує її діяльність. Якщо нічого з цим не робити, то можуть розвинути різні захворювання або загостритись наявні хронічні.

ВАЖЛИВО! В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, але реально!

Зазвичай почуття провини виникає у трьох випадках:

А. Дійсно завдав шкоду комусь

Така провина зрозуміла: є конкретна шкода, конкретний постраждалий (один чи декілька), конкретна шкідлива дія в конкретний проміжок часу. Досить легко формулюється. Відносно легко визначається своя помилка. Важко тільки визнати, що я таки зробив це. Таку провину зрозуміло – як виправляти, як компенсувати, як уникнути в майбутньому.

Допомога: аналіз ситуації, попросити вибачення, домовитися з постраждалим(и) та знайти спосіб виправити або компенсувати завдану шкоду. Потім зробити це.

Вже на стадії аналізу людині стає значно легше. Вибір адекватного способу залагодження та виконання цих дій, особливо з позитивним зворотнім зв'язком, практично повністю вирішує питання.

В. Ситуація чимось нагадала епізод з минулого

Виникає комбінація почуттів, схожа на відчуття провини. Людина ніби провалюється в якусь паралельну реальність.

Особливості: сумне безсилля, іноді сльози, відчуття безвиході, пригніченість, деяка дезорієнтація, щось «не стикується», часто відчуття себе менш дорослим (а то і зовсім дитиною). Паралельно є інші почуття: образи, надії, прагнення розуміння від оточуючих. Іноді впливають реальні спогади чи паралелі з минулого: «відчуваю себе так, як колись (у дитинстві, декілька років тому). Або: «це нагадує мені...»

Нічого конкретного знайти не вдається, все спірне, або явно перебільшене: ні конкретної шкоди, ні явних «постраждалих», ні конкретних шкідливих дій. Все «взагалі», не точно, «розмито», не зовсім зрозуміло коли і як, а то і «притягнуте за вуха».

Допомога: звернутися до психолога, психотерапевта. Тут треба застосовувати професійні методи.

С. Придушив свою агресію так ефективно та тотально, що вона обернулася проти себе

Процес «перекрашування» агресії у провину приблизно такий:

Я не можу проявляти агресію назовні, по відношенню до інших (боюся, мені заборонено, це протирічить моїм переконанням, правилам або неприйнятне у суспільстві та ін.). Тоді я мушу утримувати цю енергію всередині себе. Ці процеси шкодять життєдіяльності органів. А оскільки це протирічить інстинкту самозбереження, то я маю якось виправдати такий розворот. Формула «я винний» (хоч і у чомусь незрозумілому) якраз є цим виправдовуванням.

Особливості: є конкретний об'єкт, перед яким нібито винуватий. Але неможливо знайти конкретну завдану шкоду. Часто людина звинувачує себе в тому, що нібито мала/могла, але не зробила. Але версії того, що мала би зробити, часто такі, які завідомо не під силу цій людині. Або «я мав би щось придумати».



Є помітна «паралізованість» та смирення з тим, що «я винний». Людина заперечує думку інших, що цей «об'єкт» теж доклався до ситуації. Дуже явно не помічає чи применшує шкоду, яку завдано самій людині. Відчуття «паралізованої напруги» та/чи порожнечі. Плюс неспокій, метання. Хочеться щось робити, але не зрозуміло – що і як. Тобто паралізованість одночасно з внутрішньою тривогою/ неспокоєм.

Допомога:

- ✓ проаналізуйте: намагайтеся знайти конкретику – хто задіяний у ситуації, хто і що робив, хто якої шкоди кому завдав (у чому саме винуватий насправді), як у вас самого склалося відчуття «провини»
- ✓ дозвольте собі відчувати різні відчуття, навіть ті, яких раніше не відчували, бо ситуація війни нова та безпосередньо торкається питання самозбереження/виживання. І будь які відчуття мають право на існування – це нормально! Ненормальна сама ситуація війни!
- ✓ Але!!! – забороніть собі звинувачувати себе! Цю війну підступно, з обманом, розв'язали росіяни, а не ви.
- ✓ загляніть всередину себе і назвіть всі почуття, що присутні всередині вас тут і зараз, особливу увагу – на почуття злості, агресії, роздратування, ненависті та інше.
- ✓ визначте – на кого конкретно спрямоване кожне назване почуття (список адресатів і почуттів до кожного конкретно)
- ✓ намагайтеся зрозуміти – яких фізичних дій вимагало би кожне конкретне почуття по кожній конкретній адресі, якби у нас не було ніяких обмежень та правил
- ✓ обов'язково зробіть ці рухи тілом, кінцівками, зубами, з відповідними криками та іншими звуками. Можна використовувати підручні матеріали для більш якісного занурення в процес. Мінімум – продовжувати робити ці рухи до відчуття легкої втоми, невеликого запаморочення, легкого потіння. Оптимально – до відчуття спустошення та/чи знесилення (схоже на те, коли ми втомлено, але з полегшенням, падаємо на ліжко після завершення довгої важкої, але корисної роботи)
- ✓ продумайте – як цивілізовано я можу продовжити реалізовувати свої почуття в конкретних діях в моїй поточній ситуації
- ✓ Пам'ятайте! – ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов'язок
- ✓ тому програма мінімум – дбати про себе і залишатись в безпеці
- ✓ знайдіть – як стати корисним, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує вашої допомоги – допоможіть тим, чим вмієте, там, де ви є
- ✓ складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
- ✓ навчайтеся тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається
- ✓ дбайте про свій психоемоційний стан, навчайтеся розпізнавати свої почуття, регулярно розвантажуватися та поповнювати ресурси та сили

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Токсичне почуття провини непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів психотерапевтів.



ЛЮДИНА ПАРАЛІЗОВАНА ТРИВОГОЮ

1. Утримайтеся від прямого фізичного контакту (заборонено торкатися, брати за руку, струшувати тощо).
2. Зверніться до людини голосом.
3. Говоріть конкретно і твердо, спокійно та розбірливо.
4. Уникайте запитувати «що відбулось?».
5. Натомість давайте вказівки. Наприклад: «Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Підведись. Пий. Одягни куртку.»
6. Зверніть увагу людини, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так). Або що безпосередня небезпека минула.
7. Фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо. Наприклад:» Подивись. Бачиш ліворуч стіл, праворуч стільці, сидять діти, ось руда кішка... Навколо вже тихо. Ось пташка цвіринчить. Люди приймають їжу. Тут можна вмитися...»
8. Допоможіть людині відновити чутливість тіла. Теж у вигляді вказівок:» Зроби глибокий вдих, видихай ротом. Розітри собі долоні, обличчя. Порухай руками. Потряси кистями рук. Поворуши ступнями».
9. Дайте випити щось, бажано тепле та солодке (чай) чи просто воду.
10. Прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.



АПАТІЯ. НІЧОГО НЕ ХОЧЕТЬСЯ. ЩО РОБИТИ?

Гострі приступи паніки та тривоги, або перебування у стані хронічного стресу зазвичай мають своєрідний «відкат» – періоди апатії (в народі можуть називати «депресія»). Такі періоди можуть бути різної тривалості, і потребують усвідомленої уваги для їх успішного подолання.

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ,

що апатія – обов'язковий період після сплеску гормонів стресу (після періоду активних дій).

Причина апатії – виснаження.

Призначення стану – відновлення сил.

Оскільки це такий же процес (тільки після «гострого» стресу), що і при Перевтомі, то і методи допомоги практично такі ж самі (див. Розділ 3).

Відповідно до змісту процесів, завдання для допомоги: зменшити навантаження до необхідного мінімуму та відновити ресурси фізичні та емоційні.

Програма Мінімум для початку:

- ✓ налагодьте сон
- ✓ виконуйте будь-які прості дії та уникайте їх аналізу
- ✓ дотримуйтеся щоденної рутини
- ✓ регулярно приймайте їжу
- ✓ обов'язково дотримуйтеся особистої гігієни
- ✓ робіть фізичну розминку
- ✓ робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- ✓ плануйте свої задачі на день і по силам; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- ✓ максимально обмежте доступ інформації (наприклад, читання новин по 10-15 хвилин 2-3 рази на день)
- ✓ залучайте близьких та знайомих до спільної роботи
- ✓ обмежуйте спілкування з неприємними (токсичними) людьми
- ✓ підтримуйте контакт з рідними та близькими
- ✓ шукайте для себе мотивуючі сенси для повноцінного життя

Більш детально – дивіться розділ 3 – Перевтома.

Апатію (тимчасовий стан людини) треба відрізнити від **Депресії (захворювання)**.

Небезпека хвороби Депресія – в суїцидальних схильностях хворого.

Оскільки ці два стани насправді дуже схожі за проявами, а дебют захворювання Депресії може спровокувати будь який стрес чи серйозне соматичне захворювання, то остаточний висновок має все ж таки робити лікар психіатр.



Запідозрити Депресію і спрямувати людину на консультацію є сенс при таких ознаках:

- ✓ погіршення настрою без зовнішніх причин на протязі не менше двох тижнів
- ✓ підвищена стомлюваність протягом не менше ніж місяць
- ✓ стійка втрата інтересу від улюбленої діяльності
- ✓ людина не може робити повсякденні справи

Крім цього, існує багато різних тестів для самодіагностики Депресії у вільному доступі в інтернеті.

ВАЖЛИВО!

Депресія сьогодні успішно лікується. Але медикаменти має підбирати тільки лікар!



ДІТИ ТА (ПОВІТРЯНА) ТРИВОГА – ЩО РОБИТИ?

Батьки! Пам'ятайте!

Ви – в житті дитини є опорою та острівцем безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш особистий ментальний стан залишається стабільним та стійким.

Діти бачать і розуміють світ очима своїх батьків. Понад усе їх травмує невпевненість батьків. Якщо батьки обтяжені почуттям безпорадності, діти також загубляться в цьому ж почутті. Але якщо батьки, висловлюючи своє щире занепокоєння ситуацією, не піддаються почуттю вразливості і безсилля, а натомість обговорюють ситуацію якомога відвертіше, слухають та втішають дітей, то діти можуть почуватися в безпеці і під надійним захистом своїх батьків.

Війни бояться всі. Загалом дорослі зазвичай набагато конкретніше усвідомлюють небезпеки воєнної ситуації. Але, попри свій страх, вони можуть створити для дітей «безпечний простір»: зрозуміло пояснити дітям світ; захистити їх від надлишку інформації; мотивувати до потрібних дій і підтримувати дітей під час їх виконання; гратися з дітьми та слухати і чути їх.

Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію. Допомога в залежності від віку:

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і гостро потребують фізичної близькості батьків.

Допомога:

- ✓ присутність батьків/дорослих
- ✓ їхній тактильний контакт
- ✓ ігри на відновлення дихання
- ✓ пальчикові ігри.

Діти 4-6 років: часто переживають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не хотіти спілкуватися з однолітками та дорослими.

Допомога:

- ✓ присутність батьків
- ✓ їхній тактильний контакт
- ✓ ігри на відновлення дихання
- ✓ пальчикові ігри
- ✓ ігри які придумала дитина сама, та з іншими дітьми (просто не заважати)
- ✓ «ми разом, ми в безпеці»
- ✓ відповідати на їх запитання (навіть якщо треба багато разів повторювати одне і те ж)



Діти 7-10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє.

Допомога:

- ✓ присутність батьків/дорослих
- ✓ їхній тактильний контакт
- ✓ «ми разом, ми в безпеці»
- ✓ ігри на відновлення дихання
- ✓ ігри які придумала дитина сама, та з іншими дітьми (просто не заважати)
- ✓ обговорювати з дитиною події та переживання
- ✓ відповідати на їх запитання (навіть якщо треба багато разів повторювати одне і те ж)
- ✓ забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо)
- ✓ варто обговорити разом можливий план дій

Діти 11-13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

Допомога:

- ✓ присутність батьків
- ✓ їхній тактильний контакт (обійми, сидіти пліч-о-пліч, братися за руки тощо)
- ✓ «ми разом, ми в безпеці»
- ✓ ігри/вправи на відновлення дихання
- ✓ відповідати на їх запитання (навіть якщо треба багато разів повторювати одне і те ж)
- ✓ обговорювати з дитиною події та переживання
- ✓ забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо)
- ✓ варто обговорити разом можливий план дій
- ✓ батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи
- ✓ допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14-18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався.

Допомога:

- ✓ присутність батьків
- ✓ тактильний контакт (тільки якщо дитина погоджується)
- ✓ «ми разом, ми впораємося»
- ✓ ігри/вправи на відновлення дихання
- ✓ відповідати на їх запитання (навіть якщо треба багато разів повторювати одне і те ж)
- ✓ обговорювати з дитиною події та переживання



- ✓ забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо)
- ✓ варто обговорити разом можливий план дій

ВАЖЛИВО!!!

- ✓ не вимагати від підлітка «бути дорослим»
- ✓ «всі почуття та реакції зараз природні, а все, що зараз відбувається – це тимчасово, не на все життя»
- ✓ батьки повинні ділитися своїм досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження
- ✓ спрямувати активність підлітка та його (її) емоції на конкретні дії (наприклад, допомогу іншим людям, тваринам та т.ін.).

ВПРАВИ ТА ІГРИ, ЩО ВІДНОВЛЮЮТЬ НОРМАЛЬНІ ФІЗІОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ТА ЗМІНЮЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ:

- ✓ вдихати носом, видихати ротом і супроводжувати це звуками, які розважають дитину
- ✓ співати пісні
- ✓ здувати щось легке із твердої поверхні (пір'я, крихти)
- ✓ Видихнути хмару». Станьте з дитиною одне навпроти одного та уявіть, що вдихаєте величезну хмару – поволі робіть носом глибокий вдих та розводьте руки в боки, щоб показати її розмір. Потім видихайте та уявляйте, що хмара зменшується та відходить від вас
- ✓ надувати повітряні кульки
- ✓ гратися в мильні бульбашки
- ✓ Пограйте в «Слоника», який обмахується вухами – відкривайте та закривайте вуха долонями
- ✓ Пограйте в «Комах», уявляючи, що в укритті багато комарів, ловіть їх, плескаючи в долоні
- ✓ запропонуйте посмакувати льодяник або пожувати сухофрукт, яблуко (щось тверде)
- ✓ на кожен гучний звук вигадуйте та промовляйте щось дотепне, зробіть з цього змагання

ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ:

- ✓ покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю
- ✓ потерти кінчик носу
- ✓ надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- ✓ якщо є де лягти – лягти на спину і робити рухи ногами, як на велосипеді
- ✓ сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- ✓ змащувати губи, полоскати рот водою
- ✓ витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини



- ✓ подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- ✓ розтерти тіло
- ✓ розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки
- ✓ покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються
- ✓ розтерти руки, прикласти до нирок

Як заспокоїти себе та дитину?

- ✓ прийміть теплий душ
- ✓ попейте води або теплий чай
- ✓ закутайтеся ковдрою прикриваючи спину та плечі,
- ✓ з'їжте щось смачненьке
- ✓ якщо ваше серцебиття не прискорене, притисніть дитину до грудей так, щоб вона чула стукіт вашого серця. Можна накинути зверху будь-яку річ, яка відгородить вас від зовнішнього світу, можна затулити інше вухо долонею. Використовуйте ковдру, простирadlo, куртку, яку можна накинути на голову та приглушити звуки
- ✓ запропонуйте вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуйте дитині втішити її. Дивіться на дії дитини – саме таких дій від вас потребує і вона.
- ✓ обіймати дитину, погладжувати її, робити жартівливі масажі,
- ✓ тримати за руки
- ✓ підтримувати зоровий контакт
- ✓ гратися у рухливі ігри на свіжому повітрі
- ✓ грати у настільні ігри
- ✓ поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально
- ✓ обійміть дитину; ритмічними, повільними погойдуваннями рухайтесь вправо-вліво або вперед-назад; можна паралельно з цим погладжувати дитину або проспівати якусь мелодію. І не важливо скільки Вашій дитині років
- ✓ дозвольте дитині брати із собою важливу річ або іграшку. Це створить додаткове відчуття безпеки. Якщо десь забувши, залишить – нагадайте про неї. Якщо загубить – дозвольте посумувати, а за потреби, запропонуйте обрати іншу для турботи
- ✓ дозволяйте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб: можна рвати або зминати папір, гра в «паперові» сніжки, «боксувати» м'яку подушку, крик без крику: просимо дитину спробувати кричати, але без голосу (гучності), «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише в мішечок або стаканчик, ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском.

Постійні завдання дорослих:

- ✓ відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень.
- ✓ дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи.



- ✓ наскільки це можливо – потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім'ї.
- ✓ дітям потрібно грати та розмовляти з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.
- ✓ спостерігайте за грою дитини. Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.
- ✓ створіть символічні ритуали перед сном. Це може бути, наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми із старшими дітьми. З молодшими дітьми може бути читання або складання казок, обійми, тактильний контакт.
- ✓ довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання. Наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою, доручити дитині певну функцію чи роль. Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

Дитині потрібен психолог, коли:

- ✓ дитина переживає якусь травматичну чи стресову подію: булінг у школі, серйозну хворобу чи смерть близької людини, втрату друзів;
- ✓ ви помічаєте різкі зміни в поведінці, як-от підвищена агресивність, плаксивість, апатія;
- ✓ дитина понад два тижні каже, що нічого не хоче, не може виконувати якісь побутові завдання (важливо відрізнити лінь від ендогенної підліткової депресії);
- ✓ дитині важко заводити друзів;
- ✓ дитина травмує себе (вищипує вії, кусає пальці, гризе нігті, наносить дрібні порізи тощо);
- ✓ якщо почалися емоційні проблеми після пережитого насилля чи травматичного досвіду;
- ✓ дитина тривожиться чи боїться чогось і не може самостійно подолати цей страх;
- ✓ почалися проблеми з навчанням, і ви підозрюєте, що це через певні психологічні складнощі: з фокусом уваги чи пам'яттю;
- ✓ якщо ви помічаєте різкі зміни особистості своєї дитини: те, що було цікавим, уже не цікаво, весь час проводить у своїй кімнаті, ні з ким не хоче спілкуватися;
- ✓ якщо з'явилися якісь нові поведінкові прояви (тіки, ритуали);
- ✓ регрес у розвитку (дитина не знає/не вміє того, що знала/вміла раніше);
- ✓ якщо істерики тривають набагато довше та стали частішими;
- ✓ якщо ви помічаєте, що тривожність дитини сильніша й більш виражена, ніж у середньому в однолітків, і ця тривожність впливає на навчання і життя дитини.



Якщо відчуваєте емоційну напругу, страх, паніку, з якими вам важко впоратися самотужки, – зверніться по допомогу до фахівців:

Лінія Національної психологічної асоціації

0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня)

Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції

0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня)

**Лінія кризової допомоги та підтримки
Українського ветеранського фонду при Мінветеранів
для ветеранів та членів їхніх родин**

0 800 332 029 (цілодобово)

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

0 800 210 160

**Лінії Київського міського центру психолого-
психіатричної допомоги при станах душевної кризи**

(044) 456 17 02, (044) 456 17 25

**Національна лінія з питань профілактики самогубств
та підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine**

7333

Лінія ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) та

116 123 (з мобільного)

Контакт-центр МОЗ

0 800 602 019

Усі консультації надаються анонімно, конфіденційно й безоплатно.

На сайті, сторінці у фейсбуці, телеграм і вайбер каналах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» віднайдете багато іншої корисної та цікавої інформації.



БЕЗОПЛАТНА ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА

- ЯК І КУДИ ЗВЕРНУТИСЬ
- ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З САМОДОПОМОГИ



**НАЦІОНАЛЬНА АСАМБЛЕЯ ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ**

01054, м. Київ, вул. Рейтарська, 8/5А, к. 110
Телефон: +380 44 279 6182
E-mail: office-naiu@ukr.net
Сайт: www.naiu.org.ua