



БЕЗОПЛАТНА ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА

2026
РІК

- 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 та психіатрична допомога, яка безоплатно надається в рамках первинної медичної допомоги	7
Основні психіатричні послуги, які безоплатно надаються центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами	9
Основні психіатричні послуги, які безоплатно надаються зкладами 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, Світлана Петруша.**

Дизайн та верстка: **Павло Резніков та Ольга Журбенко.**

Ця публікація була розроблена Всеукраїнським громадським об'єднанням «Національна Асамблея людей з інвалідністю України» в рамках реалізації проекту «Мультисекторальна гуманітарна допомога з урахуванням інвалідності для внутрішньоопереміщених осіб (ВПО), репатріантів, ветеранів та приймаючих громад в Україні», який ГС «ВГО «НАІУ» реалізує спільно з Європейським Форумом з питань інвалідності (The European Disability Forum (EDF)) в рамках гранту Міністерства закордонних справ Німеччини (GFFO) та Християнської місії незрячих (СВМ).

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 2026 році, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 31 грудня 2025 р. № 1808. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1808-2025-%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 «НСЗУ Цифрова» 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 не обов'язкове;
- ✓ **центри ментального здоров'я/мобільні команди** – якщо шукаєте медичний заклад, що надає допомогу за пакетом «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та 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 – клінічний психолог, – лікар-психіатр, – лікар-психіатр дитячий, – лікар-психолог, – лікар-психотерапевт, – психотерапевт тощо.

Для переходу до інформаційної панелі «Надавачі медичної допомоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» наведіть смартфон на зазначений 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 клінічних психологів, лікарів-психіатрів, лікарів-психіатрів дитячих, лікарів-психологів, лікарів-психотерапевтів, психотерапевтів.

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 ТА ПСИХІАТРИЧНА 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 та психіатричну допомогу (пакет медичних послуг «Первинна медична допомога»⁵).

Умови надання послуги: амбулаторно та/або за місцем проживання (перебування) пацієнта/пацієнтки, за рішенням лікаря з надання ПМД, та/або з використанням технічних засобів електронних комунікацій.

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 окремі послуги з питань психічного здоров'я, зокрема:

- ✓ Проведення скринінгу на виявлення розладів психічного здоров'я (клінічно-діагностованих розладів, які суттєво впливають на когнітивні, емоційні або соціальні здібності людини), а також неврологічних розладів та розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних речовин (ПНПР-розлади) у пацієнта/пацієнтки.
- ✓ Надання екстреної (кризової) психосоціальної допомоги у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи з метою стабілізації психічного стану в межах компетенції сімейного лікаря.
- ✓ Надання психосоціальної допомоги з метою недопущення загострення психосоціальних проблем, перетворення їх у хронічні форми чи попередження розвитку психічних та поведінкових розладів або інших проблем психічного здоров'я.
- ✓ Ведення пацієнта/пацієнтки з ПНПР-розладами із застосуванням фармакотерапії та наданням психосоціальної допомоги в межах компетенції сімейного лікаря відповідно до законодавства та програми mhGAP.
- ✓ Здійснення профілактичних заходів щодо груп, сімей та окремих осіб, які мають найвищий ризик потрапляння у складні життєві обставини через вплив несприятливих зовнішніх та/або внутрішніх факторів.
- ✓ Видача за необхідності направлення пацієнту/пацієнтці з ПНПР-розладами за його/її згодою та/або його/її законного представника до лікаря-психіатра та/або лікаря-психіатра дитячого, та/або лікаря-нарколога щодо консультування та лікування пацієнта/пацієнтки.
- ✓ Підвищення обізнаності, заохочення та супровід населення щодо збереження психічного здоров'я та добробуту.
- ✓ 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.

⁵ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг «Первинна медична допомога».
<https://backend.nszu.gov.ua/storage/application/25/09/30/ufupP4MAF0sTyxAvTWSawdN0WzZbD07hsmxzrvgu.docx>



Вимоги до організації надання послуги:

Забезпечення надання окремих послуг з питань психічного здоров'я, зокрема:

- ✓ оцінка психічного стану пацієнтів, спрямована на виявлення тривожних станів, депресії, стрес-асоційованих розладів, суїцидальної поведінки, розладів пов'язаних із вживанням психоактивних речовин та інших розладів психічного здоров'я;
- ✓ оцінка психічного стану дітей, спрямована на виявлення розладів розвитку, емоційних, поведінкових розладів, насильства (фізичного, сексуального, емоційного, занедбаності та інших форм жорстокого поводження) та інших ПНПР, а також оцінка домашнього та шкільного середовища, взаємодії батьків/піклувальників із дитиною/підлітком;
- ✓ надання медичної та психосоціальної допомоги пацієнтам відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я за згодою пацієнтів та/або їх законних представників;
- ✓ постійна взаємодія з лікарем-психіатром, лікарем-психіатром дитячим з метою оцінки психічного стану пацієнтів, встановлення діагнозу психічного розладу, формування плану лікування й реабілітації та його корекції, а також постійної взаємодії з лікарем-психологом, та/або клінічним психологом, та/або лікарем-психотерапевтом, та/або психотерапевтом, та/або лікарем-психофізіологом, та/або лікарем-наркологом, та/або лікарем-невропатологом або лікарем-неврологом дитячим, психологом щодо встановлення діагнозу та формування плану лікування та його корекції, з іншими лікарями-спеціалістами для лікування коморбідних розладів;
- ✓ толерантне та неупереджене ставлення з повагою до прав та гідності пацієнта/пацієнтки під час надання медичних послуг відповідно до затвердженої у надавача медичних послуг програми протидії дискримінації та стигматизації пацієнтів та забезпечення конфіденційності відповідних медичних даних;
- ✓ організація залучення за необхідності членів родини та/або законних представників, та/або осіб, які здійснюють догляд за пацієнтами, до догляду за ними (за їхньої згоди).
- ✓ призначення керівником надавача медичних послуг, за згодою пацієнта/пацієнтки та/або його/її законного представника, лікаря на заміну, для забезпечення ефективного та своєчасного надання медичної допомоги пацієнту/пацієнтці з ПНПР.

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.



ОСНОВНІ ПСИХІАТРИЧНІ ПОСЛУГИ, ЯКІ БЕЗОПЛАТНО НАДАЮТЬСЯ ЦЕНТРАМИ МЕНТАЛЬНОГО (ПСИХІЧНОГО) ЗДОРОВ'Я ТА МОБІЛЬНИМИ МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИМИ КОМАНДАМИ

У межах програми медичних гарантій також є комплексна послуга з психіатричної допомоги дорослим та дітям, що надається центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами (пакет медичних послуг «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами»⁶).

Умови надання послуги: амбулаторно та/або мобільною мультидисциплінарною командою за місцем проживання (перебування) пацієнта/пацієнтки.

Підстави надання послуги:

- ✓ Самозвернення.
- ✓ Направлення лікаря з надання первинної медичної допомоги, якого обрано за декларацією про вибір лікаря.
- ✓ Направлення лікуючого лікаря.

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

- ✓ Надання психосоціальної допомоги та психосоціальних послуг щодо питань психічного здоров'я пацієнта/пацієнтки на вторинному рівні в амбулаторних умовах відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Надання психіатричної допомоги в амбулаторних умовах, зокрема, мультидисциплінарною командою, та/або за місцем проживання (перебування) пацієнта/пацієнтки мобільною мультидисциплінарною командою відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Розробка та формування індивідуального плану відновлення пацієнта/пацієнтки за його/її участю відповідно до чинних галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я та допомога у дотриманні розробленого індивідуального плану.
- ✓ Надання невідкладної медичної допомоги пацієнту/пацієнтці при виникненні у нього/неї станів, що загрожують життю, а під час відвідування мобільною мультидисциплінарною командою виклик бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги (за потреби), зокрема, й для транспортування пацієнта/пацієнтки у спеціалізований заклад для стаціонарного психіатричного лікування.
- ✓ Оцінка соматичного стану пацієнта/пацієнтки та видача електронного направлення (при наявності показань) для надання спеціалізованої медичної допомоги.
- ✓ Визначення потреби пацієнта/пацієнтки з розладами психіки та поведінки в паліативній допомозі та видача у такому випадку електронного направлення на отримання спеціалізованої паліативної допомоги у стаціонарних умовах або за місцем перебування пацієнта/пацієнтки
- ✓ Визначення потреб пацієнта/пацієнтки з розладами психіки та поведінки у соціальних послугах та сприяння його/її соціально-трудова соціалізації.

⁶ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами». <https://backend.nszu.gov.ua/storage/application/25/10/28/EV99XEg3TQDdyonLomqSUK6wQXuSXB9LEJstmjAc.docx>



- ✓ Надання психологічної підтримки членам родини пацієнта/пацієнтки (або законним представникам та особам, які здійснюють догляд), зокрема навчання технікам самодопомоги та проведення психоосвіти.
- ✓ Надання інформації пацієнту/пацієнтці щодо важливості збереження психічного здоров'я.
- ✓ Консультування (у разі потреби) пацієнта/пацієнтки засобами телемедицини.
- ✓ Забезпечення захисту прав і інтересів пацієнтів під час надання психосоціальної та психіатричної 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.



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»⁷).

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 пацієнта/пацієнтки з визначенням потреби у госпіталізації та формування у співпраці з пацієнтом/пацієнткою чи іншим законним представником дитини до 14 років індивідуального плану лікування та реабілітації.
- ✓ Проведення необхідних лабораторних досліджень, зокрема:
 - розгорнутий клінічний аналіз крові;
 - глюкоза в цільній крові або сироватці крові;
 - біохімічний аналіз крові (загальний білок, альбумін, альфа-амілаза, аспартатамінотрансфераза (АсАТ), аланінамінотрансфераза (АлАТ), білірубін і його фракції (загальний, прямий, непрямий), креатинін, сечовина, сечова кислота, електроліти: натрій, калій, кальцій, хлор);
 - визначення концентрації літію;
 - загальний аналіз сечі;
 - визначення психоактивних речовин у біосубстратах людини сертифікованими експрес-методами (за допомогою тест-смужок, наприклад, для дослідження сечі та інші);
 - визначення алкоголю в біосубстратах людини сертифікованими експрес-методами (за допомогою тест-смужок на визначення алкоголю в слині, сечі, крові, а також за допомогою аналізаторів повітря, що видихає людина, тощо);
 - визначення вагітності сертифікованими експрес-методами (за допомогою тест-смужок);
 - інші лабораторні дослідження відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.

⁷ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг «Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах». <https://backend.nszu.gov.ua/storage/application/25/09/30/c1F7vUXntXXp89skBvJ8hfJcg6JRlpMQoR7xcZt.docx>



- ✓ Проведення необхідних інструментальних досліджень, зокрема:
 - електрокардіографія (ЕКГ);
 - ультразвукові дослідження, зокрема із проведенням доплерографії;
 - рентгенографічні дослідження;
 - електроенцефалографія (ЕЕГ);
 - інші інструментальні дослідження відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Проведення необхідних психодіагностичних тестів у динаміці, відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Проведення консультацій лікарями інших спеціальностей.
- ✓ Застосування фармакотерапії, психотерапії, методів психологічного впливу, а також реабілітаційної допомоги відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Своєчасне знеболення на всіх етапах діагностики та лікування: обов'язкове анестезіологічне забезпечення під час виконання всіх інвазивних діагностичних та інших лікувальних процедур, які цього вимагають, цілодобовий доступ до ненаркотичних та наркотичних знеболювальних засобів.
- ✓ Забезпечення лікарськими засобами відповідно до Національного переліку основних лікарських засобів, медичними виробами та розхідними матеріалами відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Направлення пацієнта/пацієнтки для отримання спеціалізованої медичної допомоги за іншими напрямками в інші ЗОЗ або виклик спеціалістів з цих закладів для медичної допомоги пацієнту/пацієнтці, зокрема, у випадку загострення супутніх захворювань, у разі неможливості його/її транспортування.
- ✓ Цілодобовий лікарський та медсестринський догляд за пацієнтом/пацієнткою.
- ✓ Формування разом з пацієнтом/пацієнткою та/або його/її законним представником і за їх згодою плану лікування, супроводу та реабілітації після завершення стаціонарного етапу лікування. Скерування пацієнта/пацієнтки в спеціалізований ЗОЗ для надання йому/їй подальшої психіатричної допомоги в амбулаторних умовах та/або за місцем перебування пацієнта/пацієнтки (спеціалістами та фахівцями мобільної мультидисциплінарної команди) та/або у ЗОЗ первинного рівня для супроводу і лікування пацієнта/пацієнтки сімейними лікарями.
- ✓ Забезпечення надання медичної допомоги дистанційно методами і засобами телемедицини (телеконсультування/телевідеоконсультування у режимі реального або відкладеного часу, теледіагностики, спостереження у режимі віддаленого моніторингу, телеметрії) разом з обстеженням та із застосуванням інших методів, що не суперечать законодавству.
- ✓ Забезпечення харчування в умовах стаціонару.
- ✓ Забезпечення проведення оцінювання функціонування пацієнта/пацієнтки експертною командою з оцінювання повсякденного функціонування особи, відповідно до Порядку проведення оцінювання повсякденного функціонування особи, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2024 р. № 1338.
- ✓ 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»⁸).

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:

- ✓ Організація лікування осіб із розладами психіки та поведінки внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії (ЗПТ) відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я.
- ✓ Складання плану лікування:
 - оцінка стану та потреб пацієнта/пацієнтки;
 - розробка плану спостереження та лікування;
 - оцінка прихильності до лікування, визначення чинників, які негативно впливають на її формування, та проведення відповідного коригування плану лікування;
 - оцінка соціального статусу та соціальних проблем, пов'язаних із вживанням опіоїдів.
- ✓ Видача препаратів для їх прийому під безпосереднім контролем надавача медичних послуг за місцем надання медичних послуг, для самостійного прийому або для прийому під час госпіталізації пацієнта/пацієнтки.
- ✓ Моніторинг лікування:
 - контроль своєчасності та регулярності відвідувань надавача послуг відповідно до плану лікування;
 - моніторинг виконання направлень для отримання інших послуг та врахування їх результатів;
 - відслідковування побічних реакцій та ефективності препаратів ЗПТ, включаючи перегляд індивідуальних доз;
 - врахування особливостей взаємодії препаратів ЗПТ з іншими лікарськими засобами, зокрема антиретровірусними, протитуберкульозними, знеболювальними препаратами, антидепресантами тощо;
 - дослідження біологічного матеріалу (сечі) на наявність в організмі хворого інших наркотичних засобів ніж ті, що призначені лікарем.

⁸ Специфікація та умови закупівлі пакета медичних послуг «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії». <https://backend.nszu.gov.ua/storage/application/25/09/30/EI95Pvb2iHSxIWXmG4uBJH2jdaGcJKIlgSFYQQZC.docx>



- ✓ Скринінг психічних розладів, зокрема:
 - скринінг, який здійснюється на початку лікування та в динаміці, відповідно до стандартів лікування пацієнта/пацієнтки з опіоїдною залежністю, на наявність депресії, тривожних розладів, розладів особистості та посттравматичних стресових розладів і скринінг на проблемне вживання алкоголю;
 - скерування пацієнта/пацієнтки для подальшої діагностики та встановлення діагнозу у випадку позитивних результатів скринінгу, у разі такої необхідності.
- ✓ Скринінг на туберкульоз, ВІЛ і вірусні гепатити та направлення пацієнта/пацієнтки у разі підозри для подальшої діагностики та лікування до відповідних закладів охорони здоров'я (ЗОЗ).
- ✓ Консультування та інформування щодо профілактики інфікування ВІЛ, вірусними гепатитами, інфекціями, що передаються статевим шляхом, передозувань та ризиків, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин.
- ✓ Направлення пацієнта/пацієнтки для отримання спеціалізованої медичної допомоги, інших медичних послуг.
- ✓ Інформування пацієнта/пацієнтки щодо можливості отримання соціальних та психологічних послуг, визначення потреб у таких послугах та скерування до місць їх надання.
- ✓ 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.



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 самопомоги.

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 залякле 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 звуть, 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 зупиняти. 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. Силові 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 відчуту 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 змінати 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:

Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду при Мінветеранів

0 800 33 20 29 психологічні консультації цілодобово;
юридичні консультації з 09:00 до 18:00 у будні дні

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

0 800 21 01 60 цілодобово, дзвінки безкоштовні

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 50 03 35 з мобільного або стаціонарного, цілодобово, дзвінки безкоштовні
11 61 23 з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 50 02 25 з мобільного або стаціонарного
11 61 11 з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні

Урядова «Гаряча лінія»

15-45 цілодобово, дзвінки безкоштовні

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству

15-47 цілодобово, дзвінки безкоштовні

Гаряча лінія для військових та їхніх родин ГО «Громадський рух «Жіноча сила України»

0 800 33 27 20 з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»

0 800 50 04 51 цілодобово, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка для людей, які живуть з ВІЛ, та їхнього близького оточення

**Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу
БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»**

0 800 50 30 80 з 08:00 до 18:00, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка для людей, які хворіють на туберкульоз, та їхнього близького оточення

Єдиний телефонний номер системи безоплатної правничої допомоги в Україні

0 800 21 31 03 понеділок-п'ятниця з 08:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні

Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»

0 800 30 88 30 понеділок-п'ятниця з 10:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні

Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, незаконні затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей зниклих безвісти осіб

0 663 62 14 85 з питань соціальної підтримки та медичної допомоги, понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00

0 950 16 26 22 психологічна допомога, понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00

0 505 09 40 49 психологічна допомога, понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00

0 509 37 53 70 юридична допомога, понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00

Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих

0 673 48 28 68 щодня з 09:00 до 21:00

Гаряча лінія Національної поліції України

0 800 50 02 02 щодня з 09:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні

Лінія Національної психологічної асоціації

0 800 10 01 02 з 09:00 до 05:00 щодня, дзвінки безкоштовні

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

2026
РІК

- 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