

Від ранку 24 лютого 2022 року життя кожного з нас змінилось. Із початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну багато українців опинились у надскладній ситуації та потребують психологічної підтримки чи поради.

Якщо ви потребуєте допомоги, психологічного супроводу або консультації звертайтеся до [Центру психологічної підтримки Міжнародного гуманітарного університету](#) за адресою:

м. Одеса, Фонтанська дорога, 33 каб. 513

тел. 098-396-96-01

On-line консультування. Задати питання психологам та отримати відповідь можна також через електронну пошту: mgu_psychology@ukr.net

Також Ви можете звернутися за порадами до викладачів психологів нашого закладу, котрі разом з іншими фахівцями психологами-практиками, згуртувались у ПсихБатальйон Чат.

ПсихБатальйон - це незалежна волонтерська співдружність психологів-фахівців різних напрямків та країн світу.

Тут ви можете отримати безкоштовну першу психологічну допомогу у кризових ситуаціях під час воєнних дій.

Чат ПсихБатальйон надає безкоштовну кризову психологічну допомогу українцям, що потерпають від війни.

- 1-3 консультації з психологом (чергові фахівці 24/7)
- ранкові тренування для тіла (30 хв. на день)
- щоденні групи підтримки зі спеціалістами

Щодня у жовтому чаті ПсихБатальйону складається розклад актуальних та корисних зустрічей із фахівцями різних профілів діяльності для психоедукації (психологічної грамотності*) та підтримки морального, фізичного, емоційного здоров'я людини.

**Психологічна грамотність - це, перш за все, психологічна витривалість. Це стан, у якому людина здатна переносити навантаження та обмеження без зниження ефективності діяльності та зайвого привернення уваги себе.*

Telegram канал: <https://t.me/ukraineinpeace>

Instagram: <https://www.instagram.com/psychebattalion/>

Facebook: <https://www.facebook.com/PsycheBattalion>

ПОРУЧ — спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер»

Проект **ПОРУЧ** – це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чие звичне життя зламала війна. Психологи працюють для

того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

До роботи [ПОРУЧ](#) долучаються професійні психологи з навичками допомоги людям, травмованим війною, а також ті, хто готовий пройти підготовку і стати до надважливої у цей час роботи.

Психологічна підтримка українцям

Корисні поради для збереження та покращення ментального здоров'я.

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

Гаряча лінія психологічної підтримки сімей, які постраждали під час війни.



Якщо хтось із вашої родини зник безвісти, потрапив у полон, зазнав катувань чи насильства під час війни, ви можете зателефонувати на безкоштовну гарячу лінію за номером: +38 067 447 07 05 та отримати фахову психологічну допомогу.



Фахові спеціалісти працюватимуть щоденно з 9:00 до 18:00. Також можна зареєструвати своє звернення на платформі «[Розкажи мені](#)», скориставшись вкладкою «Зниклі безвісти». Після реєстрації, кожен, хто потребує допомоги, отримає три фахові консультації з провідними спеціалістами.



Гарячу лінію створено у межах проекту із надання психологічної допомоги, що впроваджується ГО «Міжнародна конфедерація протидії корупції, організованій злочинності та тероризму» у партнерстві з ГО «Спільноти самодопомоги» за сприяння Програми розвитку ООН у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Психологічна допомога для українців. Матеріали для дієвої психологічної самодопомоги

<https://t.me/dopomoga2022ukr>

Психологічна допомога під час війни

Група психологів-консультантів, психотерапевтів у трансистемному підході (інноваційний підхід до розвитку людини). Надаємо безкоштовні консультації і підтримку, даємо корисні лайфхаки, об'єднуємо людей.

Запис <https://forms.gle/LX1PJYFcZpKYP1wd6>

Група ТГ-чат t.me/psy_help_tsdLink

Перегляньте всі 8 серій циклу «Корисно для кожного», створеного Асоціацією кіноіндустрії України. Режисерами проекту виступили Олег Маламуж («Мавка. Лісова пісня») та Ольга Гібелінда.

Як розмовляти з дитиною про війну? Як справлятися зі стресом? Як впоратись з синдромом «того, хто вижив» та зберегти емоційний зв'язок у тимчасовій розлуці з родиною? «Корисно для кожного» зібрали прості та дієві поради, аби допомогти.

Проект створено FIAU – Film Industry Association of Ukraine / Асоціація кіноіндустрії України, за підтримки Isar Ednannia / ІСАР Єднання у межах проекту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства» та за участі Malanka Studios.

1. Корисно для кожного: як розмовляти з дитиною про війну

<https://www.youtube.com/watch?v=QfzowqIhnZA&t=143s>

2. Ви працюєте в зоні бойових дій. Як справлятися зі стресом.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmoFcFxxARA&t=130s>

3. Корисно для кожного: Ви волонтер. Як не вигоріти

<https://www.youtube.com/watch?v=1qQ18TXY3Ng>

4. Як впоратись із синдромом «того, хто вижив» та відчуттям провини

<https://www.youtube.com/watch?v=KkY6XZR8UJ0&t=4s>

5. Як екологічно спілкуватись із родичами та знайомими, які лишилися у зоні воєнних дій і допомогти їм.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1wJPVAwms0>

6. Ви тимчасово розлучились із родиною: як зберегти емоційний зв'язок за таких обставин.

<https://www.youtube.com/watch?v=qnvIP16IPPs&t=3s>

7 серія. Панічна атака. Як собі допомогти.

https://www.youtube.com/watch?v=_VZWfXha9t4&t=1s

8. Панічна атака, істерика, ступор у людини поряд. Як допомогти.

https://www.youtube.com/watch?v=I0hAD1rl_NY