

Травма-інформована політика медіаіндустрії

Підготовлено і оновлено членом Громадської ради

Любов'ю Найдьоною,

докторкою психологічних наук, член-кореспонденткою НАПН України,

заступницею директора з наукової роботи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, професором Інституту психології Польської академії наук,

президенткою Української асоціації медіапсихологів і медіапедагогів

Рекомендації створено для звернення уваги медіаіндустрії на необхідність розвитку травма-інформованої організаційної культури у відповідь на виклики війни.

Мета рекомендацій – активізувати в медійних організаціях обговорення проблеми психотравматизації та проведення необхідних консультацій для кращого забезпечення безбар'єрної психологічної допомоги журналістам у період війни і створення умов максимально можливого збереження їхнього психічного здоров'я та профілактики посттравматичних стресових розладів.

Проект рекомендацій схвалено на засіданні Громадської ради при Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення 5 липня 2022 р. Оновлено рекомендації 23 жовтня 2023 р.

• СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦІЙ

- *Війна і пряма психотравматизація*
 - *Симптоми психотравматизації*
 - *Динаміка долання психотравми*
 - *Вторинна психотравматизація*
 - *Травмаінформованість, травмачутливість*
 - *Сприятливе спілкування і підтримка*
- **Додатки (огляд ресурсів)**

Війна і пряма психотравматизація

- Війна створює загрози для життя, а відповідно стає психотравмівною ситуацією.
- Людина, яка зазнала безпосередньої небезпеки життю, або спостерігала на власні очі загибель чи травмування інших людей, загибель близької людини (колеги), - отримує екстремально сильні стресові навантаження.
- Зазвичай психіка людини справляється з таким стресом протягом тривалого часу за рахунок переживання важких емоцій, змін у власній поведінці та стосунках, переосмисленні життя і сприйняття світу.
- Тривалий стрес, зумовлений війною, виснажує психологічно і може погіршувати фізичне здоров'я. Не варто недооцінювати вплив стресів.

Симптоми психотравматизації DSM-IV

- Нав'язливі неконтрольовані спогади (флешбеки), порушення сну (нічні кошмари), постійне повернення подумки до травмівних подій
- бажання уникати всього, що нагадує про подію, в тому числі розмов, прагнення до усамітнення, ізоляції від спілкування
- складність концентрації уваги і погіршення пам'яті, негативні думки і емоції (страх, гнів, відчуття провини)
- пригнічення і апатія, постійна втома та/або перезбудження, та/або коливання емоцій і самооцінки, – «емоційні качелі»
- **це все прояви нормальної реакції психіки на ненормальні обставини, на екстремальний стрес.**

- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [American Psychiatric Association](#) (APA)
- Diagnostic tools: 1) IMPACT OF EVENTS SCALE-Revised (IES-R), 2) PTSD check list (PCL-C)

Динаміка долання травми

- *Спадаюча динаміка.* Для більшості людей, які пережили травмівну подію, з часом гострота переживань зменшується і все рідше трапляються перелічені прояви.
- *Динаміка зростання симптомів.* У частини людей, навпаки, після трьох-шести місяців після подій, симптоми не зменшуються і навіть збільшуються, що означає необхідність звернення по допомогу.
- Не варто затягувати зі зверненням по допомогу, бо це може призвести до посилення страждань і більш серйозних наслідків.

Вторинна психотравматизація

- Крім первинної психотравматизації існує соціально-психологічний феномен «зараження травмою» через поділяння емоційних станів і природне для людини співпереживання – вторинна психотравматизація.
- Спеціалісти, які надають допомогу постраждалим (рятувальники, медики), а також ті, хто спілкуються, проводять інтерв'ю, готують репортажі, навіть не зазнавши безпосередньої загрози життю можуть отримати вторинну психотравматизацію через спілкування.
- Від експозиції травми - впливу травматичних подій і їхнього висвітлення – журналісти зазнають посттравматичних стресових розладів. За даними різних дослідників від 5,9% американських журналістів друкованих медіа до 54% фотожурналістів мексиканських медіа. Внаслідок тривалої взаємодії з візуальними образами, в тому числі згенерованими користувачами фотографіями і відео, які репрезентують травмівні події, може бути накопичено високий рівень стресу, який погіршує психічне здоров'я (медіатравматизація).
- Внаслідок накопичення вторинної психотравматизації спостерігаються такі ж симптоми, як і при безпосередній прямій психотравмі, посилення симптомів має стати приводом звернутися по психологічну допомогу.
- Newman, E., Simpson, R. & Handschuh, D. (2003) Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among photojournalists. *Visual Communication Quarterly*, 10, 4-13.
- Morales, R. F., Perez, V. R., & Martinez, L. (2014). The psychological impact of the war against drug-trafficking on Mexican journalists. *Revista Colombiana de Psicología*, 23, 177-193.
- Для виявлення рівня експозиції травми створено психологічні інструменти – шкалу експозиції травми журналіста (україномовна версія) Diagnostic tool: **Journalist Traumatic Exposure Scale (JTES)**

Висвітлення травми: вплив на журналістів, за даними Дарт-центру (The Dart Center)

Ілюстрація

Дарт-центр – створений при Школі журналістики Колумбійського університету проект, що має на меті створення інформаційних ресурсів і глобальної мережі допомоги журналістам у роботі з травматичними подіями: катастрофами, війною, масовими терактами, насильством. Дарт центр журналізму і травми – глобальний лідер у питаннях етики та інноваційних практик, тренінгів безпеки для новинних журналістів, і поширення свободи слова. Дарт центр проводить і узагальнює дослідження психотравматизації журналістів, частину з них частково представлено на слайді: відсоток посттравматичних стресових розладів серед журналістів різних країн (6%-54%).

Study	Sample	PTSD Rate (Current Month)
Lee et al., 2018	367 Korean journalists	43.2%
Morales et al., 2012	100 Mexican journalists	Overall: 35% Photographers only: 59% Drug trafficking only: 43%
Morales et al., 2014	140 Mexican journalists	Overall: 34% Photographers only: 54% Drug trafficking only: 44%
Marias & Stuart, 2005	50 South African journalists	32%
Feinstein et al., 2002	28 war correspondents	28.6% lifetime and 10.7% current
Feinstein & Owen, 2002	140 war correspondents	19.7%
Drevo, 2016	394 journalists (predominantly American)	19%
Teegan & Grotwinkel, 2001	61 U.S. & European journalists	13%
Backholm & Björkqvist, 2012	493 Finnish journalists	Worked directly with shooting crisis: 12% No direct work with shooting: 9%
Nelson, 2011	159 U.S. print journalists	10.7%
Smith et al., 2017	167 U.S. print and TV journalists	9.7%
Dworznic, 2011	280 U.S. reporters, photographers, and live truck engineers	7%
Newman et al., 2003	875 U.S. photojournalists	5.9-6.7%
Weidmann et al., 2008	61 European TV, radio, print journalists covering the 2004 tsunami	6.6%
Hatanaka et al., 2010	270 Japanese broadcast journalists	6%

Джерело: **Covering Trauma: Impact on Journalists**
<https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>

Травмаінформованість

- **Журналісти** та інші працівники медіаіндустрії стикаються під час війни з травмівними подіями і в силу професійної діяльності (наприклад, військові журналісти, висвітлення трагедій), і як громадяни країни, яка зазнає російської агресії.
- **Редакції медіа**, як і журналісти, мають бути сьогодні травмаінформованими, тобто знати про явище психотравматизації, симптоми травматичного стресу, способи самодопомоги і психологічної підтримки, критерії звернення до спеціалістів по допомогу.
- **Керівникам** потрібно розглянути ці питання і вжити заходів для підвищення психологічної обізнаності персоналу, підвищення травмачутливості, забезпечення безбар'єрності отримання психологічної допомоги і підтримки.
- **Травма-інформована організаційна культура** має включати заходи з психологічної підтримки спіробітників:
 - інформаційно-роз'яснювальні (підвищення обізнаності співробітників щодо психотравматизації, симптомів і наслідків, особливостей підтримуючого спілкування),
 - інформаційно-ресурсні (регулярні доступні повідомлення про способи отримання фахової психологічної допомоги і консультації, в тому числі безкоштовні, проведення при потребі навчальних психологічних тренінгів, забезпечення доступу до психодіагностичних послуг, змен тощо),
 - організаційні (можливість оформлення при нагальній потребі вільних персональних днів, забезпечення можливості регулярного харчування і відпочинку, створення умов для дружнього спілкування тощо),
 - антидискримінаційні – створення зацікавленої підтримуючої атмосфери для співробітників, які мають прояви стресових розладів, сприяння покращенню саморегуляції для зменшення автоматичних емоційних реакцій (роздратованість, гнів) агресивних випадів тощо).

Перелік безкоштовних онлайн-ресурсів психологічної допомоги додається

Сприятливе спілкування і підтримка

- Потрібно враховувати можливості кожного переживати травмівну подію по-своєму, без осуду обраних форм горювання і опанування.
- Варто не залишати людину в ізоляції (інколи через боязнь здатися нещирими/банальними, чи погіршити стан, трагедію оточують мовчанням, але тим самим посилюється відчуття соціальної ізоляції).
- Важливо бути поруч і уважно слухати, щоб людина відчувала зв'язок і підтримку. Краще сказати «я не знаю, що сказати», чим нічого не сказати.
- Варто уникати розпитувань про важкі переживання, деталі травмівних подій, розповідей про себе в схожих ситуаціях (якщо не було такого прохання), нав'язувати своє бачення чи поради.
- Триматися – це не значить бути увесь час мобілізованим, потрібно планувати час на відновлення, сон і відпочинок, організувати для себе приводи для «малих радощів життя»
- **Підтримка – це створювати більше можливостей для того, щоб бути поруч і слухати, наприклад, допомагаючи в побутових чи робочих справах.**

Створено сервіси і формується система психологічної підтримки і допомоги - важливо звертатися

Текст рекомендацій

І найкращі ліки не вилікують, якщо їх не приймати

Психічні розлади долаються, психіку можливо полагодити

- Більшість українців перебуває в хронічному стресі внаслідок колективної травми війни.
- Спосіб долати через мобілізацію і активність є продуктивним, але в тривалому стресі людина може потрапляти в ілюзію «неможливості зупинитися», бо «є проблеми важливіші, а з цим розберуся пізніше». Відкладання призводить до накопичення похідних проблем і емоційного вигорання.
- Боязнь зупинитися і «розклеїтися, якщо почати думати про себе» – це пастка, що поглиблює негативні стани. З таких пасток можна вийти з фаховою допомогою.
- Фахову допомогу можна знайти безкоштовну, оскільки існують проекти, що мають фінансування для надання психологічної підтримки.



СИНДРОМ ВИГОРАННЯ: ЯК ЖУРНАЛІСТУ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЙОМУ ПОТРІБНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



Журналіст-телевізійник АРУН КАРКІ, який спеціалізується на висвітленні стихійних лих та їхніх наслідків, лауреат багатьох журналістських премій, радить журналістам після тривалої роботи над складними темами звертатися з цим списком тверджень, які допоможуть зрозуміти, чи потрібна вам допомога:

- Ви обираєте ізоляцію замість спілкуватися з друзями чи родиною;
- Вам не подобається те, що зазвичай ви робите із задоволенням;
- Ви не маєте повноцінного відпочинку;
- Ви можете спонтанно заплакати;
- Ви не можете сконцентруватися;
- Ваша продуктивність знизилася;
- Ви боїтесь чи не маєте сил взятися за свою роботу;
- Ви відчуваєте розчарування у своїй роботі;
- У вас погане самопочуття, попри те, що ви живете звичним життям;

Якщо ви погоджуєтесь з більшістю тверджень —
варто звернутися за фаховою психологічною допомогою.

ДОДАТКИ: Огляд ресурсів надання психологічної допомоги журналістам: розмаїття пропозицій

- БЕЗКОШТОВНІ:

Кризові гарячі телефонні лінії негайної допомоги (в т.ч. 5 цілодобових)

Онлайн-платформи психологічної підтримки (реєстрація і запис до обраного вами фахівця)

Психологічні служби консультацій (дзвінок по телефону і подальша робота з психологом)

Чат-боти і аудіо ресурси

- Додатково: приклади деяких комерційних онлайн-ресурсів пошуку психотерапевтів

Упорядкування і аналіз ресурсів надання психологічної допомоги журналістам

підготовлено на волонтерських засадах

Третьою Кальмарською Групою проекту Саморегулювання медіа в умовах демократії
ITP 295 Media Development in a Democratic Framework (6 липня 2022), оновлено 23 жовтня 2023 р. Л.Найдьоновою

Телефонні лінії

Служби психологічної підтримки

Кризові телефони

Безкоштовна **кризова допомога** (телефони цілодобові, сайти)

- **Лінія життя Україна (Lifeline Ukraine)** Національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Гаряча лінія працює 24 години на день, 7 днів на тиждень. Телефонувати можна за номером **7333**. Написати повідомлення за [ПОСИЛАННЯМ](#)
- Міжнародна гуманітарна організація **Людина в біді (People in Need)** надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: **0 800 210 160**. Безкоштовні психологічні [консультації](#).
- Цілодобові безкоштовні телефони довіри - відділення медико-психологічної реабілітації для військових та їхніх рідних **0 800 501 212**
- Безкоштовна гаряча лінія **Червоного Хреста «Давай поговоримо» 0 800 331 800**
- **TGH (Triangle Generation Humanitaire) +38 050 4324182**
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства **116 123** (з мобільного) **0 800 500 335** (зі стаціонарного)
- Психологічна підтримка батьків і дітей під час війни Фонд **«Голоси Дітей» 0 800 210 106**
-



Безкоштовна кризова допомога (телефони і часи роботи)

- Психологи всеукраїнського кол-центру фундації «ВартоЖити» надають безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: **5522** — для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; **+38 093 170 72 19** — для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з **11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю**. Колцентр [«ВартоЖити»](#)
- Телефон психологічної кризової допомоги: **096 260 15 75** (працює з **10:00 до 18:00 щоденно**)
- Для родин військовослужбовців ГО «Жіноча сила України» **0 800 332 720** (**10:00-20:00 без вихідних**)
- Ініціатива "УкрЄдність» **0800-333-161**

У КИЄВІ

- Контактний центр **1551**, пункт 3 в меню (8:00-20:00), Київ
- Цілодобовий безперервний "Телефон довіри" на базі КНП "Київський міський психоневрологічний диспансер № 5" за номерами: **(044) 456 17 02 і (044) 456 17 25**
- Кризовий центр "Соціотерапії", м. Київ **(044)524-84-90, (044)258-68-91**
- Київський міський центр гендерної рівності **(044)272-15-00**

Безкоштовна психологічна допомога: онлайн

- БЕЗКОШТОВНІ:

Онлайн-платформи психологічної підтримки (реєстрація і запис до обраного вами фахівця)

Психологічні служби консультацій (дзвінок по телефону і подальша робота з психологом)

Чат-боти і аудіо ресурси

- Додатково: приклади деяких комерційних онлайн-ресурсів пошуку психотерапевтів

Сайти психологічної допомоги

- Розірви коло <https://rozirvykolo.org/mental-support/>
- ГО Блакитний птах <https://www.facebook.com/po.bluebird/>
- www.razom.live
- www.kellimni.com
- www.psyhelp.info
- www.npa-ua.org
- Допомога підліткам (переписка) <https://teenergizer.org/>
- Для підлітків та батьків - <https://poruch.me/>
- <https://krisenchat.de/uk/ukraine> це цілодобова служба психологічного консультування для всіх українців

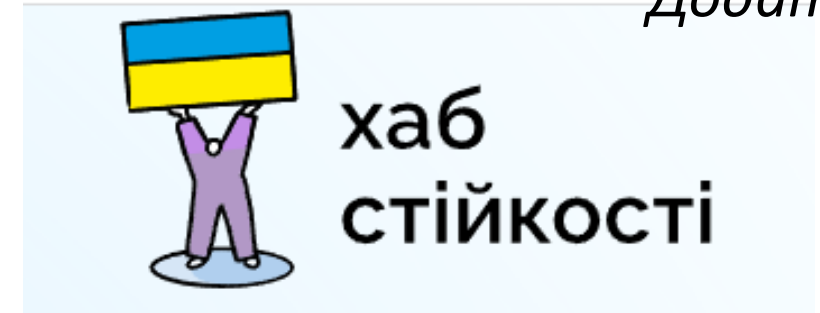


Онлайн-групи підтримки (за реєстрацією)

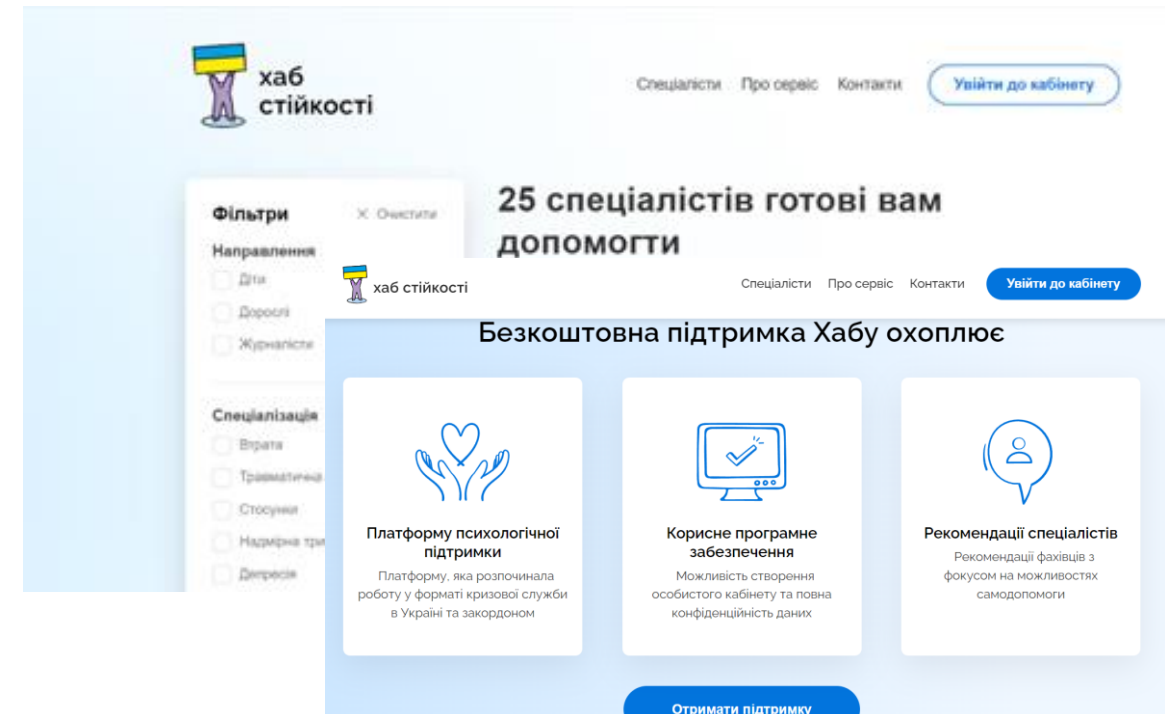
- БЕЗКОШТОВНА ГРУПА ПІДТРИМКИ для дівчат та дружин захисників України «П'ЯТЬ КРОКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЧЕКАЄ». щовівторка 17:00-19:00, група працює з 29 серпня <https://forms.gle/1h3VWP2rEK8PsS96A>
- Платформа "УкрЄдність": діючі дві безкоштовні підтримуючі групи для українців:
 - * середа о 19:00 за Києвом - <https://t.me/+cLlhFtEuGEpjMDJi>
 - * четвер о 9:00 за Києвом - <https://t.me/+nDwRa9MNx19kNzRi>
- Групи психологічної підтримки українців онлайн у зв'язку з війною <https://forms.gle/DS2whVQTxGso5GPe6>
- Група психологічної підтримки родин, які втратили близьких тимчасово або незворотно <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSdTreDshT.../viewform...>
- Група підтримки при вимушеній міграції <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSeNbubriS6ABll.../viewfor>
(проект для українців, яких війна привела до Канади) <https://www.healing-project.online>

Психологічна допомога онлайн

прозора, конфіденційна, інтерактивна, автоматизована



- **Хаб стійкості. Фундація Спільність.**
- https://resiliencehub.com.ua/?fbclid=IwAR1vbzVJjkXNCYR4_92IvwKiKIXHy09m18oFOZacwAffj3c7oX85CI0bfVU
- Сервіс психотерапевтичної допомоги
- **Є напрям - журналісти**
- Напрями: Діти Дорослі **Журналісти**
- Спеціалізації: Втрата Травматична подія Стосунки Надмірна тривога Депресія Залежності Розлади харчової поведінки Mindfulness Реалізація та продуктивність Кризове консультування
- Можлива психологічна підтримка на безкоштовній основі



Безкоштовна онлайн-платформа психологічної допомоги

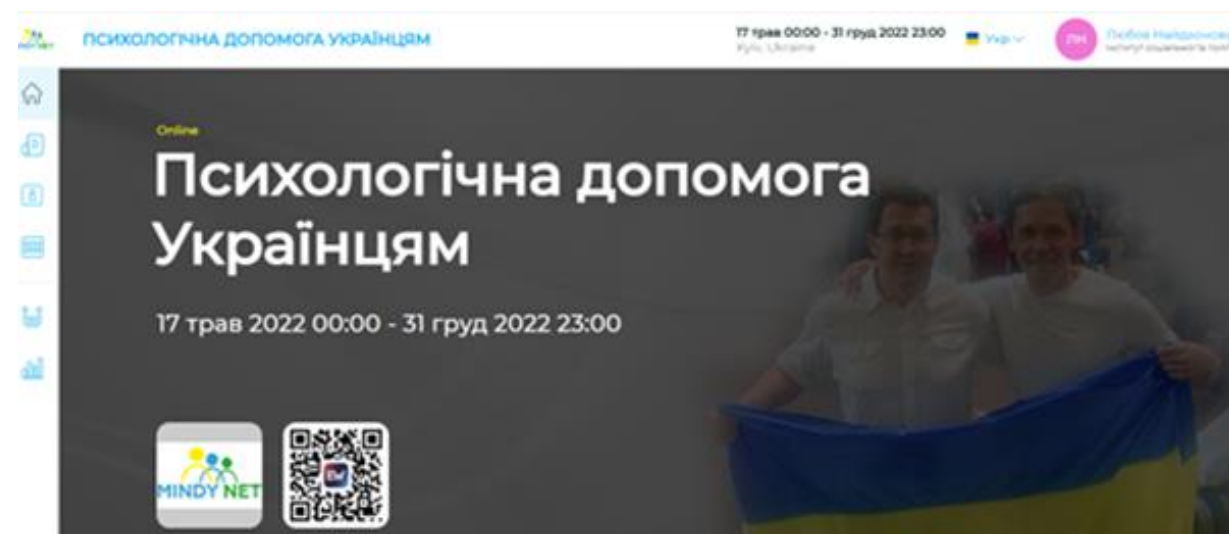
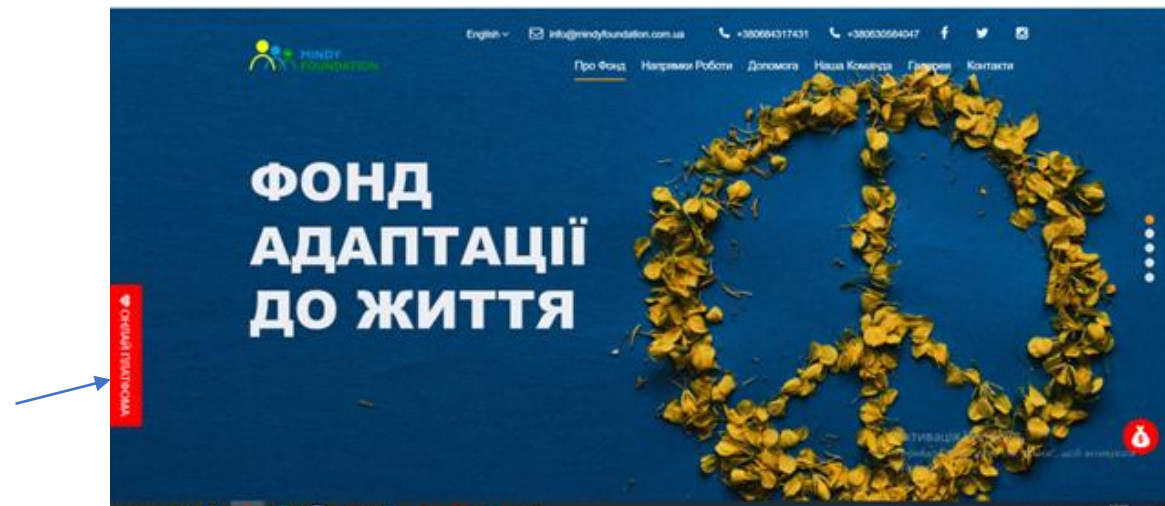


Благодійний фонд «MINDY»

<https://mindynet.com/uk/events/1024/>

- Сервіс психотерапевтичної допомоги і консультування для ветеранів і журналістів, які висвітлюють події безпосередньо в зоні бойових дій
- Блок діагностики – включає рекомендовані для журналістів методики для самоперевірки рівня потреби в психологічній допомозі
- Можливість безкоштовного курсу 10 сесій (оплата психологів за рахунок меценатів)
- Благодійний фонд також надає можливості протезування втрачених кінцівок, реабілітації і психологічного супроводу постраждалих від війни
- Потужне IT-забезпечення (платформа підтримує одночасне навантаження у 100 000 користувачів із відеозв'язком)

Недолік: дещо складна навігація на платформі, хоча є інструкція користувачу

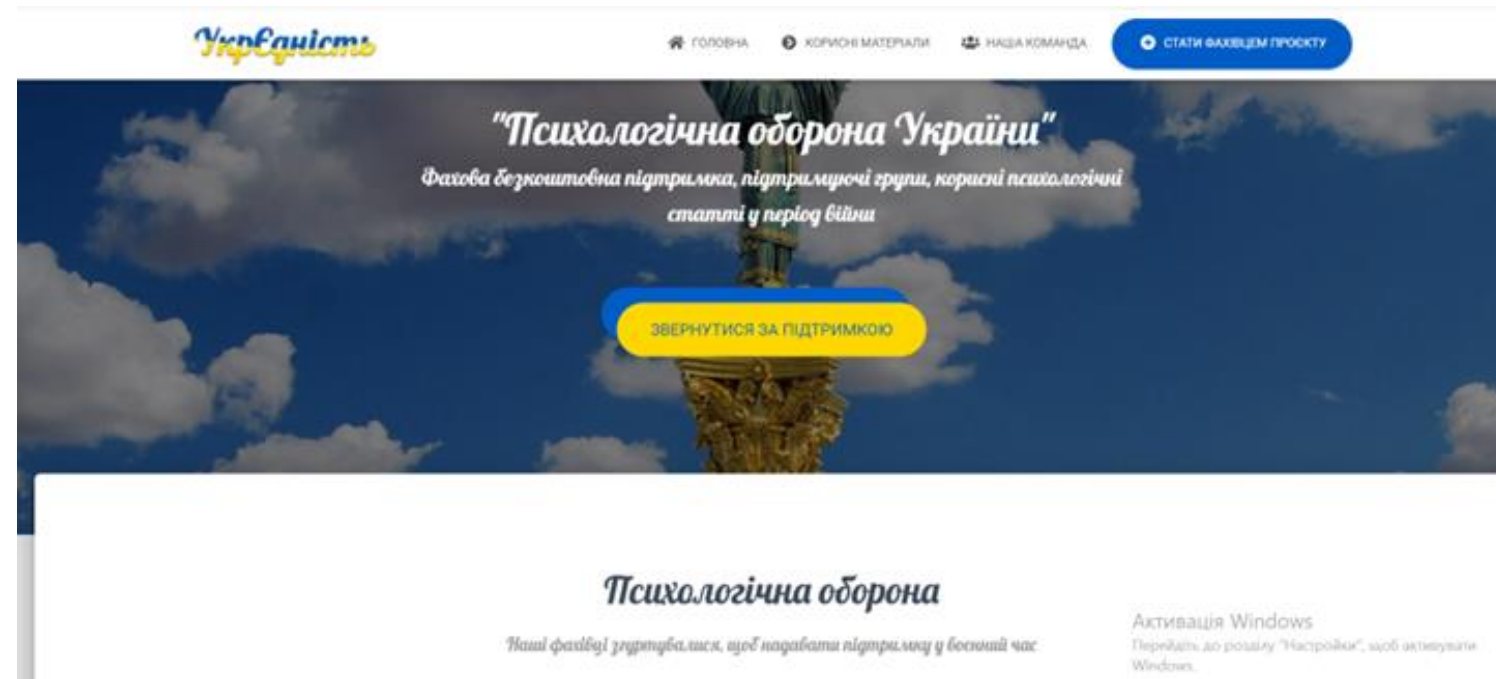


Психологічна допомога онлайн УкрЕдність. «Психологічна оборона України» <https://ukr-ednist.com.ua/>

Безкоштовна підтримка, індивідуальна і групова

- Спеціального напрямку для медіа немає
- Надаються індивідуальні консультації
- Групи підтримки
- Корисні матеріали
- Чітко прописана політика конфіденційності

Недолік: зараз сайт на обслуговуванні на невизначений час



Безоплатна психосоціальна підтримка сімей військових <https://www.pidtrymka.in.ua/>

Телефонна лінія Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, яка функціонує за сприяння Збройних Сил України.

Головна ідея — це безоплатна психологічна допомога для членів сімей військовослужбовців, які переживають складні емоційні стани, а також надання інформації щодо соціальних питань.

Усі дзвінки на території України за номером **(080) 033 27 20** безоплатні.

Для безкоштовних дзвінків з Польщі номер +48 226 022 512

Спеціалізованої підтримки для медійників немає, але можна скористуватися, якщо ви член сім'ї (мама, дружина, сестра тощо)



Служба психосоціальної підтримки
сімей військовослужбовців

[Команда](#)[Проекти](#)[Події](#)[Контакти](#)[ДОНАТИТИ](#)

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців

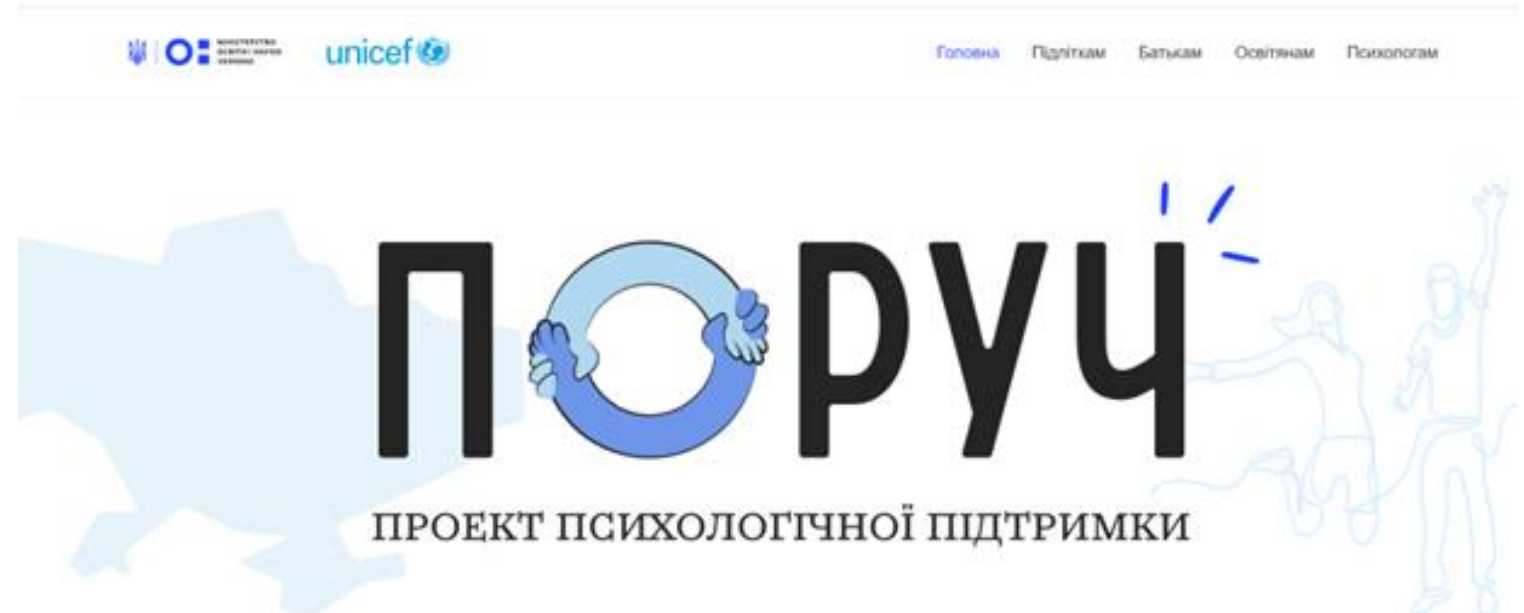
Допомагаємо військовослужбовцям та їхнім сім'ям впоратися із емоційними викликами та інформуємо, з ким і як взаємодіяти щодо соціальних питань

За цими телефонами можна проконсультуватися і записатися для зустрічі з фаховим психологом

Психологічна допомога онлайн

<https://poruch.me/> Батьки, діти, освітяни:
Групові форми підтримки безкоштовні

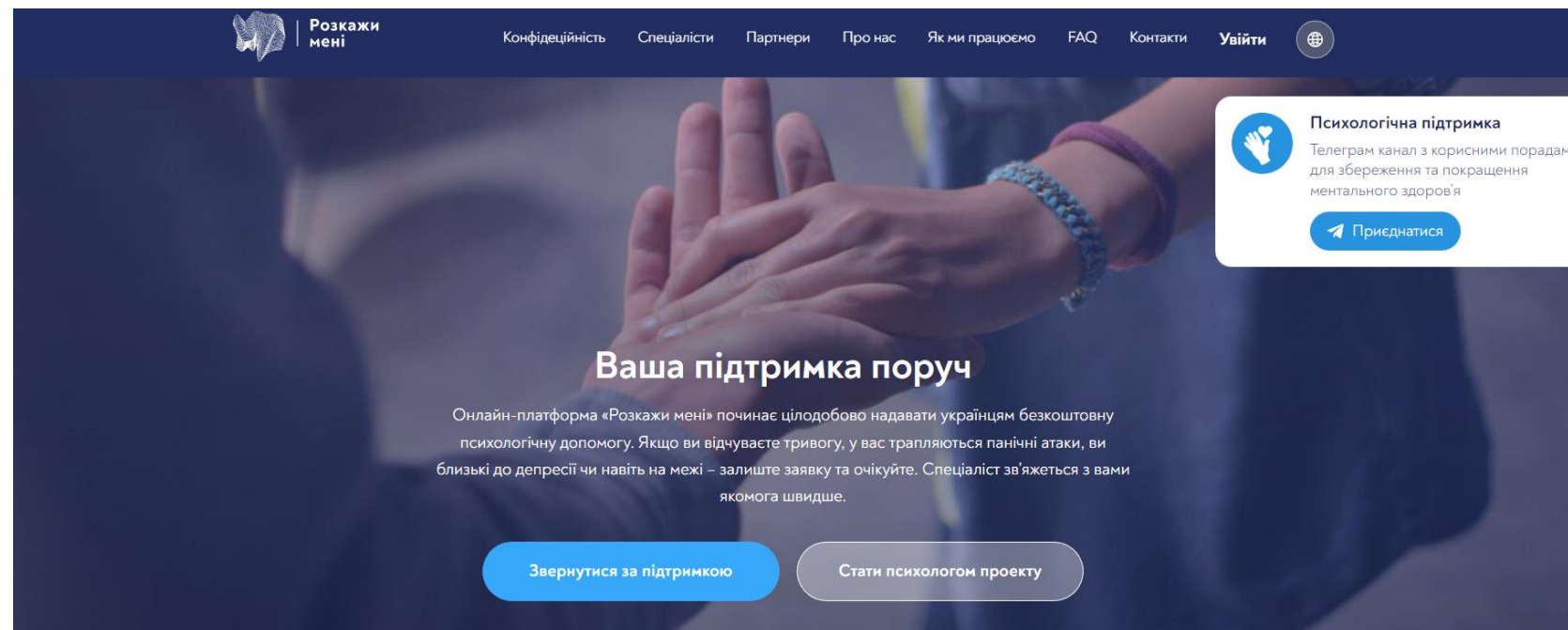
Зустрічі проходитимуть **онлайн**
у Zoom двічі на
тиждень впродовж місяця.
Кожна зустріч — 60 хвилин. Час
зустрічей ми будемо
узгоджувати з вами та іншими
учасниками групи.
Участь у групах —
безкоштовна. В кожній буде
до десяти учасників та
ведучий-психолог.
Щоб долучитися, будь
ласка, **заповніть форму** — і ми
зв'яжемося з вами
найближчим часом.



Недолік: відсутня інформація про конфіденційне збереження персональних даних реєстрації, а також про частоту формування груп підтримки

Онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги «Розкажи мені» Інституту когнітивного моделювання <https://tellme.com.ua/>

Особливість – працюють фахівці одного напрямку – когнітивно-поведінкової психотерапії
Платформа поєднана з чат-ботами



Національна психологічна асоціація: волонтерська ініціатива професійних психологів

Безкоштовні психологічні консультації для населення з нашими спеціалістами у телефонному форматі чи через відео зв'язок. Для того, щоб скористатися просто зв'яжіться з нами за телефоном нашої гарячої лінії.



www.npa-ua.org

Досвід безкоштовної психологічної допомоги, спеціалізованої для журналістів (2022 р.)

- Безкоштовна психологічна допомога журналістам
 - **Інститут масової інформації** <https://imi.org.ua/monitorings/bezkoshtovna-psyhologichna-pidtrymka-dlya-zhurnalistiv-i45134> (заявка е-поштою, резюме) Медіа-грант для безкоштовні консультації з психологами, які мають досвід роботи із наслідками роботи в умовах бойових дій
 - **Інститут регіональної преси** (<https://jcenter.com.ua/>) Територія безпеки: заявка на психологічну допомогу від ІРРП журналістам під час війни. Реєстрація: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddtGkMMwT8XUJeRwglbeK1ALP4PvjBkLhMPtWrovQ84Wwug/viewform?fbclid=IwAR2bmf4kcYO_kKVhqdtFiv7dMXnxh0TZry_qvHrYyFlr5LCO1RCZMZ1-Klc
 - **Media development foundation** Надаються безкоштовні сесії з психологом для медійників, оплачується до 10 сесій по 50 хвилин. Реєстрація: <https://www.facebook.com/mdfoundationUA/posts/5161425437238781>
- організаційні недоліки:
 - Непрозорість послуги - відсутність інформації про фахівців-психологів, які надають допомогу (самі ГО не можуть її надавати)
 - Конфіденційність - відсутність зобов'язань щодо конфіденційності від організатора (для психолога це професійна норма) + збір інформації про місце роботи при реєстрації (це створює бар'єр для звернення)
 - Односторонність взаємодії – відсутня інформація про те, що і в які терміни очікувати після реєстрації (довга відсутність контакту може погіршити стан клієнта після звернення)
 - Низька технологізація і автоматизація організації допомоги
 - Відсутня інформація про продовження діяльності проектів у 2023 р.

Бази даних про сервіси Приклади інших форм

Поповнювані бази онлайн-сервісів і телефонних ліній

Чат-боти психологічної підтримки

Короткотривалі навчальні проекти для психологічної підтримки

Онлайн-пошук психотерапевта

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською

- У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com> (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.
- Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:
- Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>
- Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program
- YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program
- Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>
- Telegram – https://t.me/howareu_program
- TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program
- Viber – <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>
-

Безоплатна психологічна допомога: бази

Національна платформа **Взаємодія** збрала [СПИСОК](#) сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих.



Добробут: база телефонів українських та ізраїльських психологів)

https://www.dobrobut.com/ua/med/c-bezoplatna-psihologicna-dopomoga-naselennu-ukraini-onlain-2?utm_source=facebook&utm_medium=psychological_support&utm_campaign=MCDobrobut&fbclid=IwAR2M21B2HcZkM44N1C4D66xGZuSb-I5W55ISmlp_8RZ-iI5X13Jk9ItNZ0

The screenshot shows the website interface for Dobrobut. At the top, there is a navigation bar with links for 'Про нас', 'Послуги', 'Пакети послуг', 'Ціни', 'Лікарі', 'Клініки', 'Новини', 'Медична бібліотека', and 'Контакти'. Below this, there are contact numbers: '067 Зателефонувати' and '050 Зателефонувати', along with a 'Невідкладна допомога' number '5288'. A search bar is present with the text 'Поиск по врачам и услугам...'. The main content area features a green banner for 'ЛІКАР ДОБРОБУТ - ONLINE' with a search input field 'Що вас турбує?' and a button 'З'єднати з лікарем'. Below the banner, there is a section for 'Безоплатна психологічна допомога населенню України онлайн' dated 28.02.2022. On the right side, there is a sidebar with 'Всі тематики' and buttons for 'Акції' and 'Новини'.

Сервіси пошуку психологічної допомоги

- Психологічна допомога для дорослих
- Телефони для психіатричної і психологічної підтримки дітей і підлітків у Києві:
- Освіта з психологічною допомогою для дітей, евакуйованих з територій воєнних дій
- Додатки і телеграм канали для психологічної дпомоги

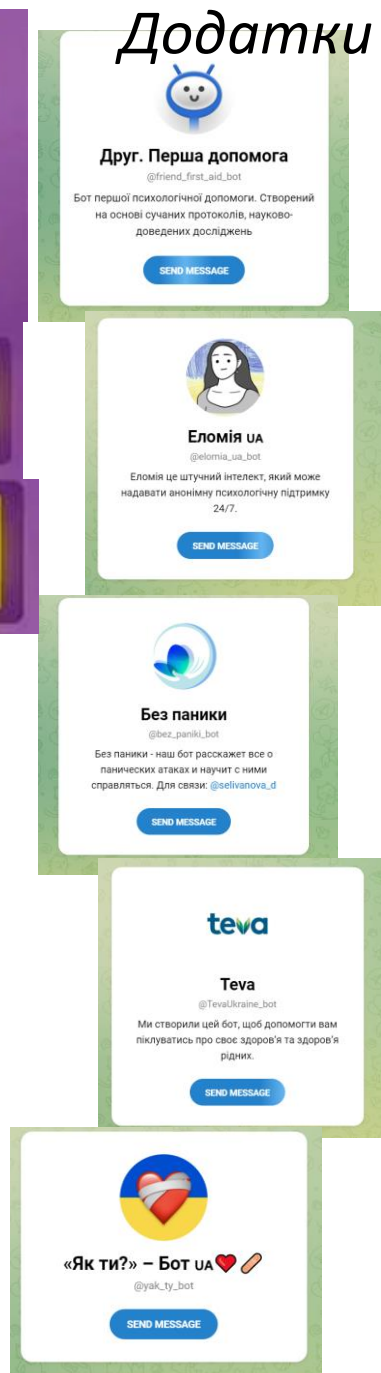
«Платформа допомоги врятованим». Спеціалізований сайт містить інформацію про Центри допомоги врятованим, які уже створені у п'яти українських містах, спеціалізовані гарячі лінії, служби та організації, які безкоштовно забезпечують психологічну підтримку та надають правову допомогу постраждалим. Інформація оновлюється.

Психічне здоров'я під час війни – оновлювана база даних з надання психологічної допомоги: **телефонні гарячі лінії**
<https://www.mh4u.in.ua/phones/>



Чат-боти психологічної підтримки

- Бот першої психологічної допомоги [Друг](#)
- Безкоштовний чатбот для подолання паніки https://t.me/bez_paniki_bot
- Безкоштовний чат-бот для психологічної терапії [Elomia](#), створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку (не замінює психолога)
- Чат-бот для піклування про своє здоров'я і рідних Teva https://t.me/TevaUkraine_bot
- Чат-бот «Як ти?» https://t.me/yak_ty_bot
- <https://www.notrivia.com.ua/> чат-бот психологічної допомоги



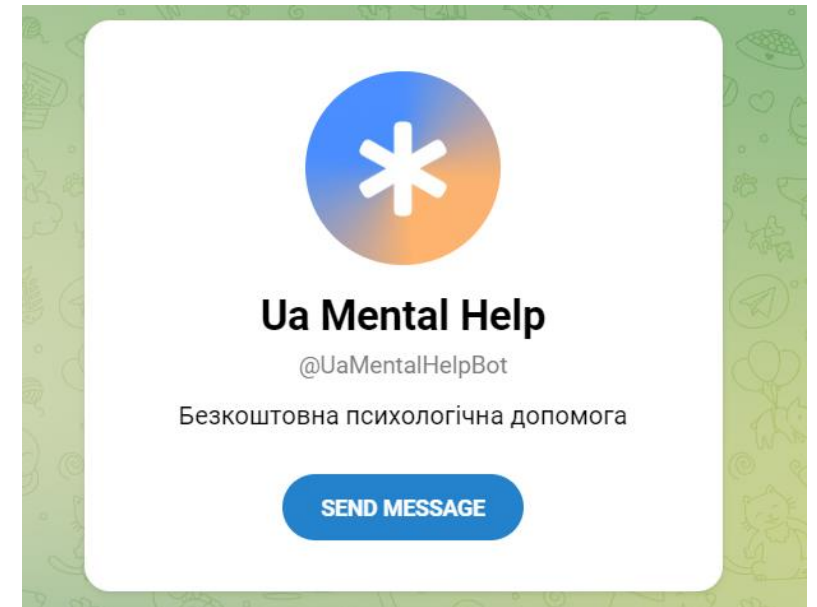
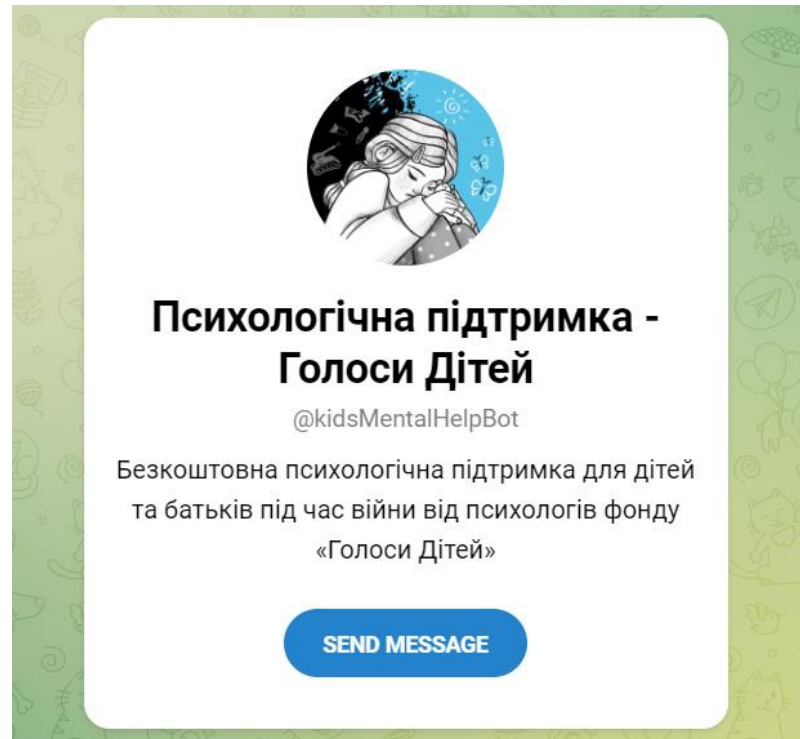
Волонтерська психологічна допомога

<https://mental-help.super.site/>



Аудіопрактики:
-емоційне потрясіння,
-самопідтримка,
-психологічні проблеми

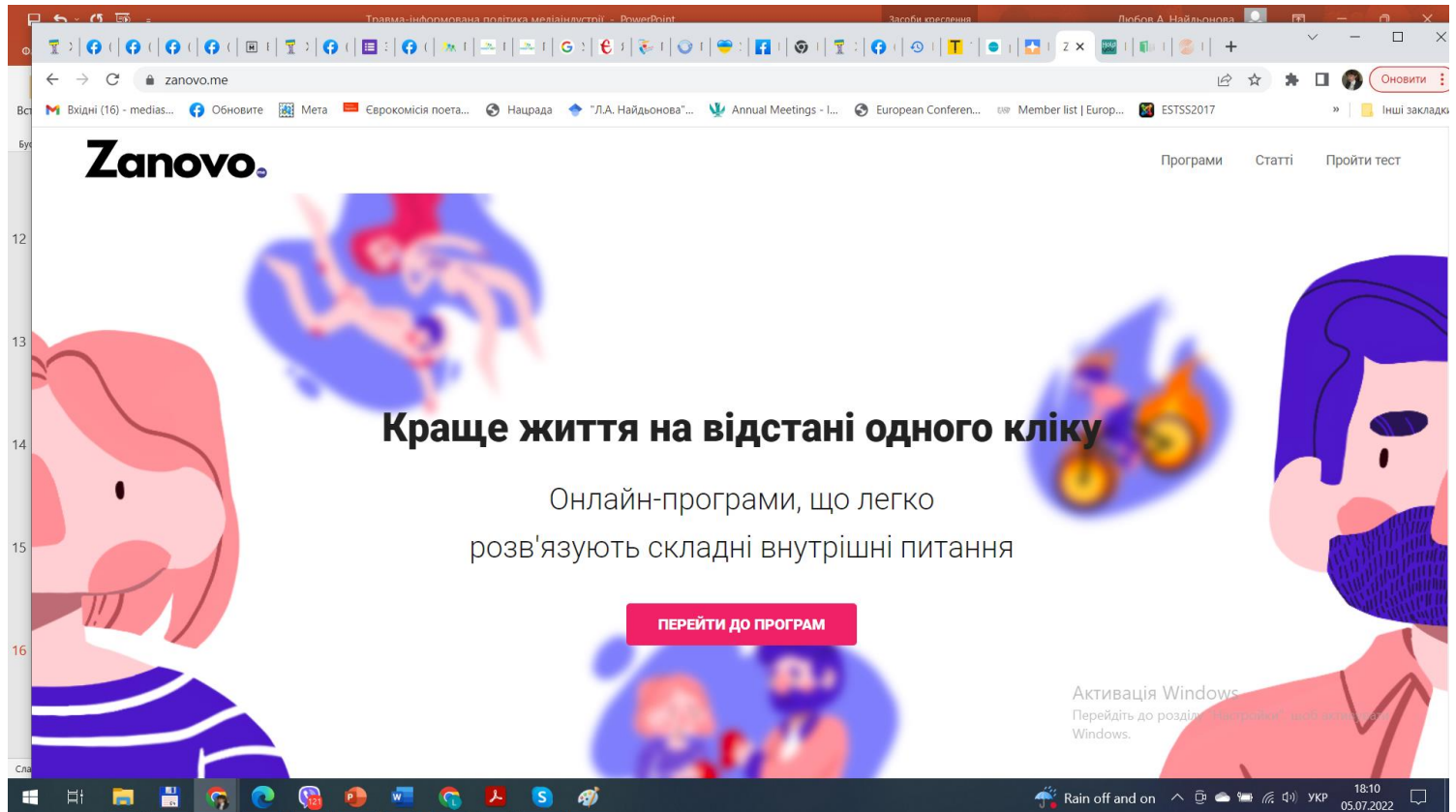
Боти в Телеграм-каналах для
зв'язку з психологом



Безкоштовні аудіозаняття для психологічної підтримки: Програми «Заново»

<http://www.zanovo.me/>

- Це не психотерапія, а психологічно-освітні програми, які дають потрібні знання, щоб усвідомити проблематику та показують методи її вирішення
- Доступ до програми протягом 2 місяців
- 15-хвилинні аудіо + вправи
- Тематика: Вигорання, стосунки, сексуальність (відкриті програми)
- **Безкоштовний доступ до матеріалів програми у Telegram-каналі**



Окремі короткотривалі безкоштовні тренінгові проекти підтримки

- **Інститут психології здоров'я** Щочетверга безкоштовні групи психосоматичної підтримки (точковий масаж) Ведучий - Ганс-Герман Берц, директор інституту EFT-Institute Берлін, Німеччина. Реєстрація - <https://forms.gle/VHumc8RpubdwKgRj9>
- Кризовий центр медико-психологічної допомоги на базі лабораторії консультативної психології та психотерапії в Інституті психології надає психологічну підтримку: Тел. 0800 501 212
- Навчально-практичний Центр психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України надає психологічну підтримку для волонтерів, психологів, постраждалих <https://www.facebook.com/groups/237950039722564>

Онлайн платформи пошуку психотерапевта (комерційні пропозиції від 300 до 1500 грн. за сеанс)

- <https://psyroom.online/> Друга консультація безкоштовно, 10% знижка
- <https://holdyou.net/>
- <https://pleso.me/>
- <https://mindlyspace.com/>
- <https://egobalance.com.ua/>

Комерційні проекти представлено не на правах реклами. У воєнний час деякі комерційні платформи формують пропозиції з надання безкоштовної допомоги. Перелік ресурсів не є вичерпним, демонструє існуюче різноманіття психологічних послуг.