

# Психологічна підтримка для ВПО та студентів, що пережили втрати

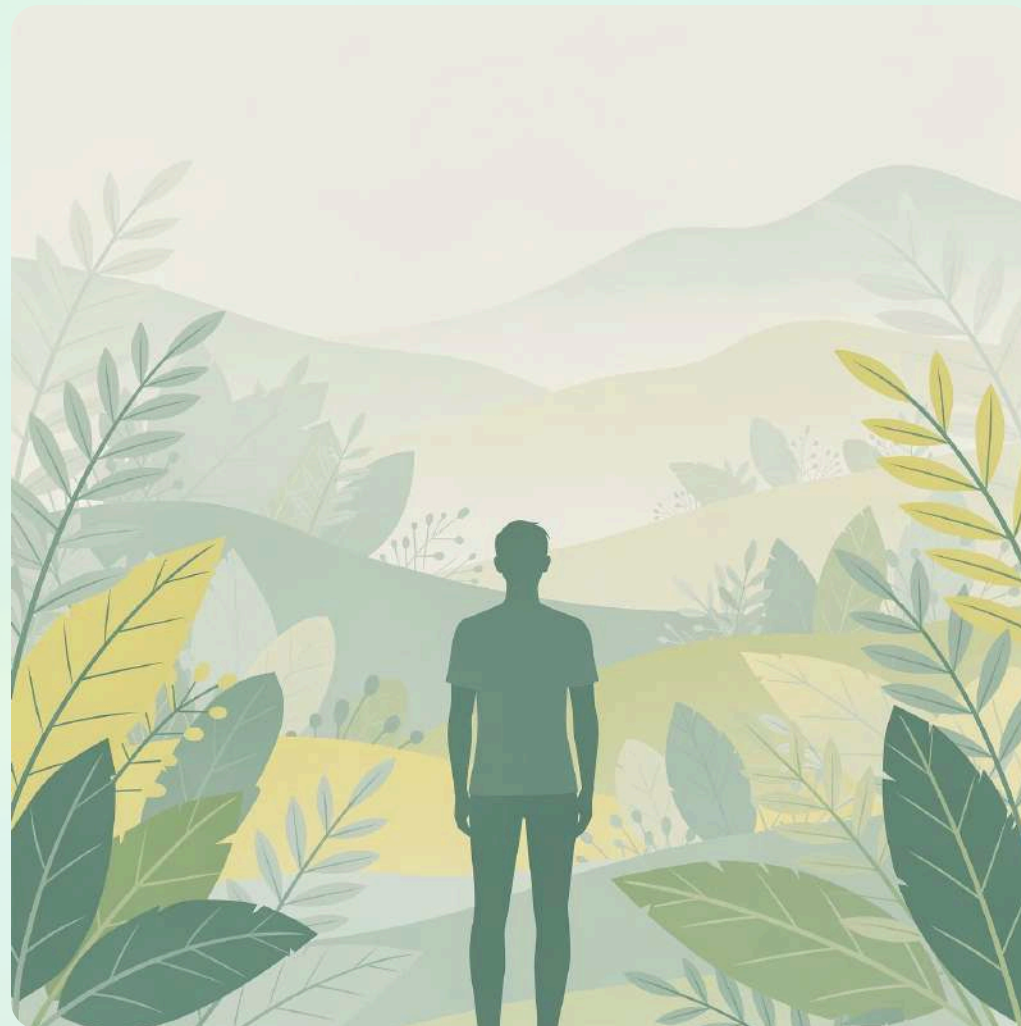
Шлях до відновлення та внутрішньої сили через доступну  
психологічну допомогу



# Війна і її психологічні наслідки

Війна змінює життя мільйонів людей, залишаючи глибокі емоційні сліди. Внутрішньо переміщені особи та студенти стикаються з унікальними психологічними викликами, які потребують уваги та підтримки.

Розуміння цих наслідків – перший крок до відновлення та побудови нового майбутнього.



# Війна залишає рани не лише на тілі, а й у душі



## Тривалий стрес

Постійна напруга, тривога та невизначеність впливають на психічне здоров'я, створюючи відчуття вразливості



## Депресія

Втрата звичного життя, близьких людей та майбутніх планів може призвести до глибокої депресії



## ПТСР

Відсутність своєчасної підтримки може призвести до посттравматичного стресового розладу та емоційного вигорання

 **Важливо пам'ятати:** Ці реакції є типовими та нормальними відповідями на надзвичайні обставини. Визнання проблеми – перший крок до одужання.

# Психологіч ні рани війни

Невидимі шрами потребують такої ж уваги, як і фізичні травми.  
Емоційне відновлення – це процес, який потребує часу, підтримки  
та професійної допомоги.





# Втрата близьких і домівки: подвійний удар

## Для внутрішньо переміщених осіб

- Втрата дому та звичного оточення
- Розрив соціальних зв'язків і підтримуючої мережі
- Відчуття небезпеки та невизначеності майбутнього
- Необхідність адаптації до нового середовища

## Для студентів

- Порушення навчального процесу та освітніх планів
- Втрата підтримки однолітків та академічної спільноти
- Розмиті перспективи кар'єри та майбутнього
- Труднощі з концентрацією та мотивацією до навчання





# Де шукати допомогу

Національні та міжнародні сервіси психологічної підтримки доступні для всіх, хто потребує допомоги. Ви не самотні у цій боротьбі.

# Гарячі лінії психологічної підтримки

01

## People in Need

**0 (800) 210 160** – цілодобова

безкоштовна допомога від команди  
понад 30 кваліфікованих психологів.

Анонімно та конфіденційно.

02

## Міжнародна організація з міграції

**0 800 211 444** – консультації

українською, англійською та  
арабською мовами. Спеціалізація на  
підтримці переселенців та мігрантів.

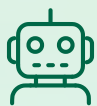
03

## Київський контактний центр

**15-51** – підтримка при ПТСР та  
кризових станах. Працює щодня з  
08:00 до 20:00. Професійна допомога  
від досвідчених фахівців.

"Зателефонувати за допомогою – це не слабкість, а сміливість подбати про своє здоров'я"

# Онлайн-платформи та чат-боти



## Бот «Друг»

Перша психологічна допомога у Telegram. Отримайте рекомендації, вправи для заспокоєння та можливість подати заявку на консультацію з психологом.



## Elomia

Чатбот на основі штучного інтелекту для анонімної підтримки 24/7. Допомагає розібратися з емоціями та надає техніки саморегуляції.



## Mindly

Платформа для довгострокової онлайн-терапії з сертифікованими психологами. Зручний формат відеоконсультацій у безпечному середовищі.

Цифрові інструменти роблять психологічну підтримку доступнішою, особливо для тих, хто не може відвідувати очні сесії або потребує негайної допомоги.



# Психологічна допомога у ТВОЄМУ телефоні

## Доступно

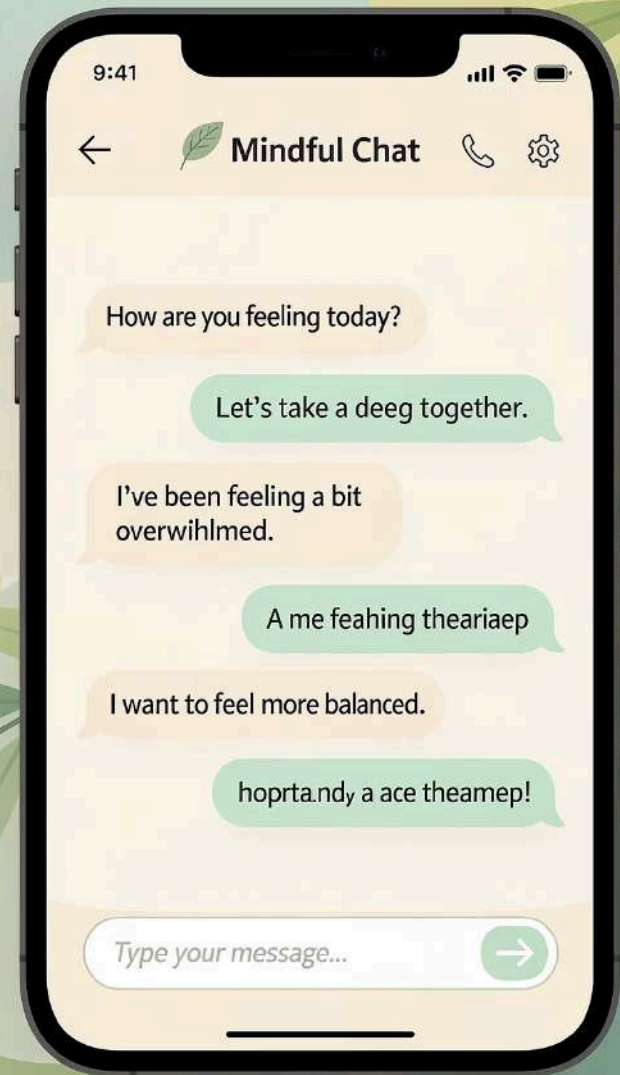
Цілодобовий доступ з  
будь-якої точки світу

## Анонімно

Конфіденційність та  
безпека ваших даних

## Безкоштовно

Більшість сервісів  
надають базову  
підтримку безоплатно



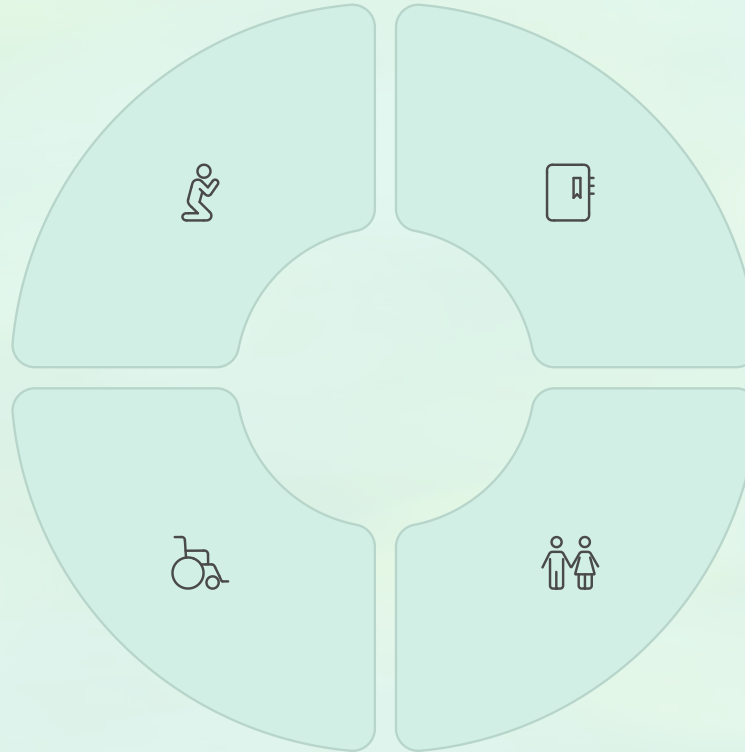
# Практичні поради для самодопомоги

## Дихання і релаксація

Техніки глибокого дихання допомагають знизити рівень стресу

## Цифрові ресурси

Використовуйте додатки для медитації та психологічної підтримки



## Ведення щоденника

Записуйте емоції та думки для кращого розуміння себе

## Спілкування

Діліться почуттями з близькими та довіреними людьми

Самодопомога – це важлива частина одужання, але вона не замінює професійну підтримку у складних випадках.



# Як підтримати себе у складні часи



## Дихайте усвідомлено

Регулярні вправи глибокого дихання знижують тривогу та допомагають заспокоїтися у стресових ситуаціях



## Фіксуйте емоції

Щоденне ведення журналу емоцій допомагає розпізнавати патерни та краще розуміти свій внутрішній стан



## Використовуйте технології

Мобільні додатки та онлайн-платформи надають доступ до вправ, медитацій та професійної підтримки

# Коли звертатися до фахівця

## Тривожні сигнали

- Поганий настрій тривалістю понад два тижні
- Хронічне безсоння або надмірна сонливість
- Повна відсутність мотивації та інтересу до життя

## Емоційні виклики

- Постійна тривога, що заважає повсякденному життю
- Часті конфлікти у стосунках з близькими
- Відчуття безвиході та безпорадності

## Критичні стани

- Думки про самогубство або самоушкодження
- Нездатність виконувати базові повсякденні завдання
- Панічні атаки або флешбеки травматичних подій

 **Пам'ятайте:** Чим раніше ви звернетесь за допомогою, тим швидше почнеться процес одужання. Професійна підтримка – це не розкіш, а необхідність.



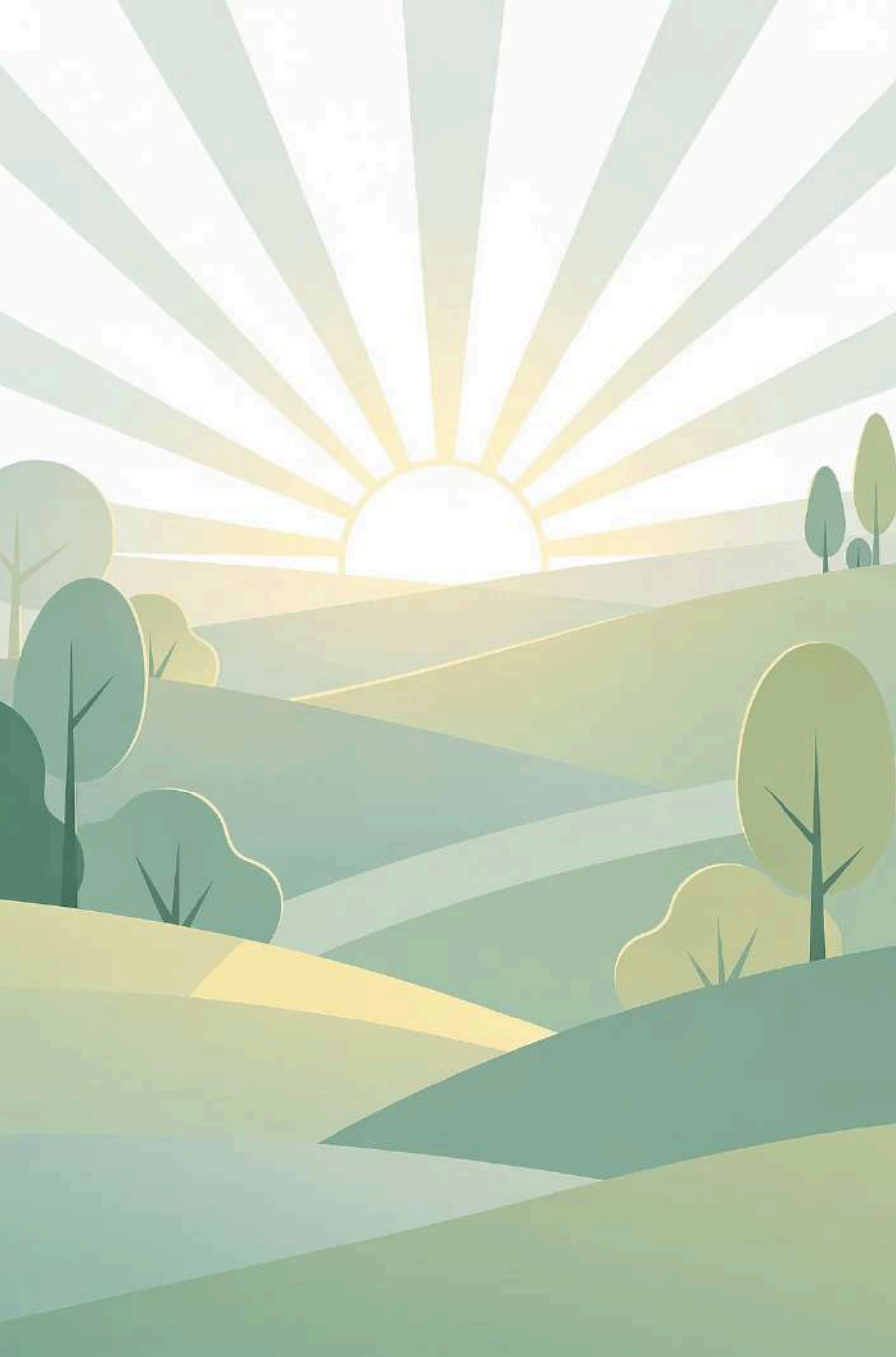
# Ти не ОДИН

## Підтримка поруч

Тисячі людей проходять через подібний досвід. Прийняття допомоги – це сила, а не слабкість. Разом ми сильніші.

"Найтемніша ніч закінчується світанком. Дозвольте собі прийняти підтримку на цьому шляху."





# Психологічна підтримка – шлях до відновлення і сили



## Вчасна допомога змінює життя

Професійна психологічна підтримка допомагає опрацювати травму, відновити внутрішні ресурси та повернутися до повноцінного життя



## Звертайтеся і підтримуйте

Не соромтеся просити про допомогу та будьте поруч для інших. Взаємопідтримка створює сильні спільноти



## Будьте сильними разом

Відновлення – це процес, який потребує часу та терпіння. Кожен маленький крок веде до великих змін

---

## Контакти для швидкого доступу

### People in Need

0 (800) 210 160

Цілодобово

### МОМ Україна

0 800 211 444

Багатомовна підтримка

### Київський центр

15-51

08:00–20:00