

Що може допомогти дорослим для підтримки ресурсу під час війни?



Щоб мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Їжте та спіть. Якщо харчування доступне, обов'язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо.

Ваш добрий фізичний стан — гарантія безпеки вашої дитини.

Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки — попросіть про неї. Звертатися по допомогу не соромно, навпаки — це ознака сили і справжньої турботи.

Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і того, кому ви його адресуєте.

Дозвольте собі думати про майбутнє, а не про минуле, тобто мріяти, планувати, обговорювати з важливими людьми, що ви зробите найперше після закінчення війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. Почуття провини відбирає сили.

Якщо відчуваєте потребу, зверніться до спеціаліста чи зателефонуйте на гарячу лінію підтримки.

Куди звернутися по допомогу: контакти

Офлайн-допомога Групи психологічної підтримки «ПОРУЧ»

Онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, опікунів та освітян «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ та ГО «Волонтер».

Реєстрація для участі за посиланням: poruch.me

Онлайн-платформа «Розкажи мені»

Надає безкоштовну психологічну допомогу. Анкета для заявки за посиланням:
tellme.com.ua

Соціальний проєкт «Разом»

Проєкт надає безкоштовну психологічну допомогу. Можна обрати групову терапію або індивідуальні 30-хвилинні консультації з психологом. razem.live

Проєкт «PsyHelpUA»

Безкоштовна психологічна допомога: psyhelp.info

Інтернет-платформа «Хаб стійкості»

Психологічна допомога постраждалим від війни: resiliencehub.com.ua

Гаряча лінія безоплатної психологічної допомоги від Національної психологічної асоціації

Аудіо- та відеоконсультації. Спеціалісти лінії надають кризові й інші типи консультацій, у разі необхідності скеровують до інших спеціалістів.

0 800 100 102 (щодня з 10:00 до 20:00) пра-ua.org

Благодійний фонд «Голоси дітей»

Психологічна підтримка батьків та дітей під час війни: voices.org.ua

Безкоштовна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків:

0 800 210 106 (працює з 9:00 до 20:00)

Телеграм, вайбер, WhatsApp: +38 099 198 57 95

Triangle Generation Humanitaire

Цілодобова психологічна допомога за телефоном: +38 050 432 41 82

Центр психічного здоров'я та реабілітації

«Лісова поляна» МОЗ України»

+38 073 450 6000