

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЕБ ТА ЗАПИТІВ

ВИЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНИХ НАГАЛЬНИХ ЗАПИТІВ:



медична допомога



безпека



тимчасовий притулок чи помешкання



харчування



одяг



інформація про ситуацію як у вашій місцевості, так і в інших регіонах



можливість доступу до електромережі та інших побутових ресурсів



пошук втрачених контактів з родичами



правові послуги



контакти з волонтерами

ВИЗНАЧЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПОТРЕБ ОСІБ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВАШІЙ МІСЦЕВОСТІ ПРОЇЗДОМ:



інформація про можливості подальшої міграції



інформація про безпечні місця для прийняття рішення про подальше пересування або зупинку



інформація про оптимальні маршрути подальшого пересування



місця одержання чи придбання продуктів харчування



інформація про працюючі автозаправки



можливості користуватися різними транспортними послугами та сервісами для подальшої міграції



інформація про транспортне сполучення для подальшого пересування



контакти організацій, що опікуються мігрантами як по дорозі, на проміжних можливих зупинках, так і у кінцевому пункті переміщення

ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, ЯКІ ЗАЛИШАЮТЬСЯ У ВАШІЙ МІСЦЕВОСТІ НА ТРИВАЛИЙ ТЕРМІН:



можливості знайти помешкання для тривалого проживання (починаючи від спеціально відведених адміністрацією та благодійними організаціями для проживання місць, і закінчуючи контактами ріелторів оренди квартир)



отримання адміністративних послуг з відновлення втрачених чи одержання необхідних документів



можливість влаштувати дітей до місцевих садочків та шкіл



можливість стати на облік до місцевих соціальних служб



можливість оформлення переведення соціальних виплат (пенсій, тощо) до місцевих банківських чи поштових установ



можливість працевлаштування чи відновлення зв'язків з наявним місцем роботи



можливість одержати правову допомогу



можливість оформлення матеріальної допомоги



можливість стати на облік до сімейного лікаря



можливість отримувати лікування хронічних хвороб



можливість встановлення (відновлення) зв'язку з відповідними державними службами і структурами соціальної підтримки

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

РІВНІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ



ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ПІСЛЯ ПОДІЇ



Травматичний стрес	Під час критичного інциденту і після нього – до 2-х діб
Гострий стресовий розлад	Від 2-х діб до 4-х тижнів
Посттравматичний стресовий розлад	Від 4-х тижнів
Посттравматичний розлад особистості	Протягом всього життя

ЧАСОВІ РАМКИ НАДАННЯ ДОПОМОГИ



Від моменту події до 10-ти днів	Перша/кризова/екстренна психологічна допомога
Від 10-ти днів до 6-ти місяців	Кризове консультування
Від 6-ти місяців і більше	Травматерапія

ПРИНЦИПИ ВИВЕДЕННЯ ЛЮДИНИ ЗІ СТАНУ ЗАЦІПЕНІННЯ



1. Ставимо людині **емоційно навантажені запитання** (щоб увімкнути емоційний мозок):
 - Як звати твоїх батьків?
 - Як звати твоїх дітей?
 - Чи є в тебе домашні улюбленці?



2. Завдати **неінтенсивний фізичний біль** в одній з вказаних точок:
 - ▶ Точка над верхньою губою
 - ▶ Ямка на підборідді
 - ▶ Точка на долоні між великим та вказівним пальцем
 - ▶ Ложе нігтевої пластини



3. Збризнути обличчя водою



4. Потерти долоні або вуха



5. Дати до рук будь-який предмет, що може стимулювати дрібну моторику рук

ПРИНЦИПИ ВИВЕДЕННЯ ЛЮДИНИ ЗІ СТАНУ ГІПЕРЗБУДЖЕННЯ



- Встановити контакт



- Говорити чітко і достатньо голосно



- Давати прості логічні завдання (наприклад, на рахунок)



- Запропонувати просту і контрольовану фізичну активність (наприклад "допоможи мені скласти речі")



- Активація наявних в особи ресурсів

ДРУЖНІ ФІГУРИ ПРИВ'ЯЗАНOSTI



Особи



Тварини



Рослини



Духовні істоти

ЗАСПОКІЙЛИВІ ВНУТРІШНІ МІСЦЯ



Гарна місцевість



Приміщення



Космос



Місця на природі

ПІДТРИМУЮЧІ ЕЛЕМЕНТИ (ДЛЯ КОМПЛЕКСНО ТРАВМАТИЗОВАНИХ ОСІБ)



Світло



Вода



Кристали



Молитва

Лімбічне дихання

Фокус ресурсів

Ближче-далі



Мультиmodalний граундінг

Усвідомлене ковтання

Сканер тіла

ГРУПОВА РОБОТА З ПОСТРАЖДАЛИМИ ОСОБАМИ

ГРУПА	ПЕРША СТАДІЯ ВІДНОВЛЕННЯ	ДРУГА СТАДІЯ ВІДНОВЛЕННЯ	ТРЕТЯ СТАДІЯ ВІДНОВЛЕННЯ
Терапевтичне завдання 	Безпека	Пам'ять та оплакування	Відновлення зв'язку
Часова орієнтація 	Теперішнє	Минуле	Теперішнє, майбутнє
Фокус 	Турбота про себе	Травма	Міжособистісні стосунки
Склад групи 	Однорідний	Однорідний	Змішаний
Рамки 	Гнучкі, відкриті	Закриті	Стабільні, поступова зміна учасників
Згуртованість 	Помірна	Дуже висока	Висока
Терпимість до конфліктів 	Низька	Низька	Висока



СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ:

постійне і виснажливе почуття втоми, що не минає після тривалого відпочинку

ПРИЧИНИ



- ▶ дефіцит вітамінів;
- ▶ надмірні фізичні та психологічні навантаження;
- ▶ розлади харчування;
- ▶ інфекції

ПРОЯВИ



- ▶ нестача енергії;
- ▶ розлади сну;
- ▶ головний біль;
- ▶ зниження працездатності та уваги;
- ▶ безпричинна тривога та страх;
- ▶ дратівливість;
- ▶ біль у м'язах;
- ▶ тремор

ЛІКУВАННЯ



- ▶ нормалізація режиму відпочинку та навантажень;
- ▶ щоденні піші прогулянки;
- ▶ здорове харчування;
- ▶ прийом вітамінів групи В і С;
- ▶ масаж;
- ▶ аутогенні тренування;
- ▶ психотерапія



СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ:

наростаюче емоційне і енергетичне виснаження на фоні байдужості до оточення

ПРИЧИНИ



- ▶ одноманітність;
- ▶ напружений ритм;
- ▶ відсутність бажаних результатів;
- ▶ часта критика;
- ▶ відсутність цілей;
- ▶ почуття знецінення і непотрібності

ОЗНАКИ



- ▶ фізичні (втома, виснаження, болі, зниження імунітету, запаморочення, порушення сну, надмірне потовиділення);
- ▶ емоційні (дратівливість, байдужість, зневіра в собі, крах ідеалів, постійно пригнічений настрій);
- ▶ соціальні (ізоляція, нехтування обов'язками, скарги)

ЛІКУВАННЯ



- ▶ сповільнення темпів;
- ▶ наявність психологічних «погладжувань та призів»;
- ▶ режим відпочинку;
- ▶ хобі;
- ▶ розстановка пріоритетів;
- ▶ психотерапія

ТЕХНІКИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ ПОДІЛЯЮТЬСЯ НА ТАКІ ОСНОВНІ ГРУПИ:



ДИХАННЯ

- ▶ **Глибоко дихайте:** покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно і глибоко животом, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуває кульку або м'яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно опускається, як ніби кулька або м'яч здуваються.
- ▶ **Дихання на рахунок 4-7-8:** повільно вдихайте, вважаючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: у кожного свій розмір тіла і об'єм легенів, якщо конкретно ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою і дихання стало б більш повільним).
- ▶ **Лімбічне дихання**



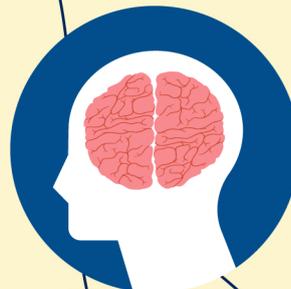
УЯВА

- ▶ Безпечне місце
- ▶ Екран
- ▶ Місце поза часом та простором
- ▶ Вправа на активацію ресурсів сенсорних систем



ТІЛО

- ▶ Обійми метелика
- ▶ Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном
- ▶ Сканер тіла
- ▶ Заземлення



РОЗУМ

- ▶ Техніки для стабілізації стану когнівно-поведінкової терапії
- ▶ Техніка імплузії
- ▶ Ре-імпринтинг



ВОДА

- ▶ Техніка ковтання
- ▶ Збризнути водою
- ▶ Техніка з льодяником, жуйкою
- ▶ Душ, вмивання
- ▶ Руки під проточну воду

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ВИГОРАННЯ



На ранніх стадіях вигорання не завжди можна відстежити, тому рекомендується періодично переглядати цей тест і відповідати собі на питання, щоб встигнути вчасно відреагувати і вжити заходів.

Питання з цього тесту базуються на опитувальнику Христини Маслач і Сьюзан Джексон, які багато працювали з темою вигорання.

ПРОЧИТАЙТЕ ТВЕРДЖЕННЯ НИЖЧЕ І ПОСТАВТЕ СОБІ:

0 балів

якщо такого з вами **ніколи** не відбувалося;

1 бал

якщо ситуація відбувається **кілька разів на рік**;

2 бали

якщо подібне відбувається **один раз на місяць**;

3 бали

якщо ситуація повторюється **кілька разів на місяць**;

4 бали

якщо ситуація відбувається **раз в тиждень**;

5 балів

якщо подібне відбувається з вами **кілька разів на тиждень**;

6 балів

якщо описане властиво вам **кожен день**

ТВЕРДЖЕННЯ



1. Мені потрібно докладати масу зусиль, щоб весь день працювати з людьми.
2. Я відчуваю емоційне виснаження від своєї роботи.
3. В кінці робочого дня я відчуваю, що моя енергія повністю витрачена.
4. Я відчуваю втому з самого ранку, коли мені потрібно йти на роботу.
5. Мене обтяжує необхідність працювати з людьми весь день.
6. Моя робота робить мене жорстоким і байдужим.
7. Мені здається, що я на межі зриву

РЕЗУЛЬТАТИ



менше 17 балів

видихайте, все в порядку, у всіх бувають тимчасові труднощі на роботі;

18-29 балів

ви в зоні ризику, можливо, професійне вигорання вже стукає у ваші двері;

30 і більше балів

швидше за все, у вас професійне вигорання.

ВИЯВЛЕННЯ ТА РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

СУБ'ЄКТИ, ЮРИДИЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ОСОБИ, ЯКИМ СТАЛО ВІДОМО ПРО ДИТИНУ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ З НЕЮ АБО НАЯВНОСТІ ЗАГРОЗИ ЇЇ ЖИТТЮ ЧИ ЗДОРОВ'Ю, ЗОБОВ'ЯЗАНІ:



у разі потреби надати дитині домедичну допомогу



викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання дитині екстреної медичної допомоги



невідкладно повідомити про таку дитину (телефоном або засобами електронної комунікації) органам Національної поліції (для вжиття заходів щодо припинення протиправних дій стосовно дитини) та службі у справах дітей за місцем виявлення та перебування дитини



за наявності загрози життю чи здоров'ю у зв'язку з техногенними аваріями та іншими надзвичайними ситуаціями або загрозою їх виникнення (пожежа, пошкодження / руйнування будівлі тощо) – невідкладно повідомити підрозділ територіального органу ДСНС

Важливим є інформування дітей про можливість особисто звернутися до відповідних суб'єктів та органів у разі порушення прав дитини, жорстокого поводження з нею, зокрема, домашнього насильства. Таке інформування може бути забезпечено шляхом надання відповідної інформації та контактів таких суб'єктів педагогами закладів освіти під час навчального процесу (у тому числі дистанційного навчання), в учнівських групах і спільнотах, розміщення інформації в соціальних мережах, на веб-сайтах державних органів, громадських організацій тощо

З ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО ЗАГРОЗУ ЖИТТЮ ЧИ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ, ВЧИНЕННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ СТОСОВНО ДІТЕЙ НЕОБХІДНО ЗВЕРТАТИСЯ ЗА МІСЦЕМ ПЕРЕБУВАННЯ ДО:



органів державної влади



соціального захисту населення



органів місцевого самоврядування



центрів соціальних служб / інших надавачів послуг, фахівців із соціальної роботи



закладів освіти



центрів з надання безоплатної вторинної правової допомоги



закладів охорони здоров'я



спеціалізованих установ з надання безоплатної первинної правової допомоги

З ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО ЗАГРОЗУ ЖИТТЮ ЧИ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ, ВЧИНЕННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ СТОСОВНО ДІТЕЙ НЕОБХІДНО ЗВЕРТАТИСЯ ЗА МІСЦЕМ ПЕРЕБУВАННЯ ДО:



уповноважених органів з питань пробації



бюро правової допомоги



органів прокуратури



спеціалізованих служб підтримки осіб, постраждалих від домашнього насильства та насильства за ознакою статі



Повідомляти про випадки вчинення правопорушень до поліції і надалі можна за номером:

102



Крім цього функціонує єдиний номер українських екстрених служб:

112



Додаткові номери екстрених служб в Україні:

101

Служба порятунку, рятувальники

103

Швидка медична допомога

104

Газова служба

1547

Урядова/Рядова лінія (консультації з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидія домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей)

ОТРИМАТИ КОНСУЛЬТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ МОЖНА ТАКОЖ ЗА ТЕЛЕФОНАМИ:



Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО "Ла Страда-Україна" (консультування дітей та молоді щодо проблем в особистих стосунках, непорозумінь з батьками, насильства чи жорстокого поводження, консультації психолога, юриста та соціальних працівників щодо випадків порушення прав дитини) –

0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного телефону) або

116 111 (з мобільного)



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

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного телефону) або

116 123 (з мобільного)



За ініціативою Офісу Президента України, спільно з Представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та Міністерством соціальної політики України створено чат-бот у мережі Telegram "Дитина не сама" ([@dytyyna_ne_sama_bot](https://t.me/dytyyna_ne_sama_bot)), який допомагає дітям у складних ситуаціях під час воєнного стану

У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ (ПІДТВЕРДЖЕННЯ) ФАКТІВ ЗАГРОЗИ ЖИТТЮ ЧИ ЗДОРОВ'Ю ДИТИНИ ВОНА МОЖЕ БУТИ НЕГАЙНО НАПРАВЛЕНА:



до закладу охорони здоров'я для проведення та документування результатів медичного обстеження дитини у порядку, затвердженому МОЗ



проведення судово-медичної експертизи (в разі потреби)



надання необхідної медичної допомоги, в тому числі лікування в стаціонарних умовах, або тимчасово влаштована відповідно до пунктів 31, 78 Порядку № 866, зокрема, в сім'ю родичів, знайомих, сім'ю патронатного вихователя

ЯКЩО ВНАСЛІДОК ВЧИНЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ДИТИНА ПОСТРАЖДАЛА РАЗОМ З ОДНИМ ІЗ БАТЬКІВ, ІНШИМ ЇЇ ЗАКОННИМ ПРЕДСТАВНИКОМ, ВОНА МОЖЕ БУТИ ВЛАШТОВАНА РАЗОМ З НИМ ДО:



притулку для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі



центру соціально-психологічної допомоги



іншого закладу, який надає соціальну послугу притулку

Звертаємо увагу, що важливим питанням під час воєнного стану є **фіксація, збір, збереження та передача до компетентних правоохоронних органів доказів** про вчинення адміністративних чи кримінальних правопорушень стосовно дитини, зокрема, **негайне повідомлення/інформування** про такі випадки з подальшою передачею доказів, у тому числі у разі евакуації з територій, де відбуваються бойові дії

ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ ПОТРІБНО:



встановити свідків обставин події



записати їх контакти



максимально зібрати докази (фото, відео)



передати працівникам поліції чи представникам інших правоохоронних органів



намагатися виписати деталі побаченого, щоб пізніше, під час стресових чи тривожних ситуацій, цінна для правоохоронців та досудового розслідування інформація не забулася чи не загубилася