

ДОПОМОГА ТУТ:



"БАЗА"

мобільний застосунок від ГО
"Вільний вибір"

<https://www.vvybir.org.ua>

Гаряча лінія: +38 063 646 49 91;

- мобільний застосунок психологічної підтримки для ветеранів та ветеранок;
- створювалася із залученням ветеранів та ветеранок.



"VETERAN HUB"

Мережа підтримки для
захисників та їх рідних

<https://veteranhub.com.ua>

Національна Лінія підтримки: +38 067 348 28 68;
(щодня 9.00-21.00).

- Консультація психолога;
- Юридична консультація;
- Будь-які адміністративні питання.



"ТИ ЯК?"

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

<https://www.howareu.com>

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського
ветеранського фонду при Мінветеранів: 0 800 33 20 29;
(цілодобово)

- Психологічна допомога;
- Вправи для самодопомоги;
- "Аптечка швидкої психологічної допомоги".

ПОТРІБНА ДОПОМОГА?

ЗВ'ЯЖИСЯ З НАМИ:



Центральне управління
цивільно-військового співробітництва
Генерального Штабу Збройних Сил України

НА ЗВ'ЯЗКУ - інформаційна платформа для
захисників, захисниць та їхніх родин.

100+

надавачів послуг

1000+

локацій на мапі

4

етапи перевірки
послуг

Переходьте на веб-сайт відсканувавши QR-код:

Також, з нами можна зв'язатися:

E-mail:

cimicj9@post.mil.gov.ua

nazviazku@nazviazku.zsu.gov.ua

Facebook:

Цивільно-військове співробітництво - CIMIC nazviazku.zsu.gov.ua



Щ Збройні Сили
України

Щ Збройні Сили
України



Центральне управління
цивільно-військового співробітництва
Генерального Штабу Збройних Сил України

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА

ЗВІЛЬНЕНИМ З ПОЛОНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

ТИ НЕ САМ



ТИ НЕ САМ

Раніше слово «ветеран» здебільшого асоціювалося з людиною похилого віку, яка воювала під час Другої світової війни.

Однак, після 2014 року воно набуло додаткових значень. Сьогодні це не лише наші (пра)дідуся та (пра)бабусі — це батьки, брати та сестри, сини та доньки, які захищають свободу і незалежність України у сучасній російсько-українській війні.

Українські військовослужбовці та ветерани мають навчитися з особливою увагою підтримувати і допомагати одне одному.

У брошурі "Ти не сам" можна знайти:

- проекти психологічної підтримки
- вправи для стабілізації психо-емоційного стану
- рекомендації з надання підтримки іншим

Самодопомога:

Здатність самостійно стабілізувати свій психологічний стан дозволяє краще справлятися з труднощами, зберігаючи при цьому власну емоційну міцність та психічну гнучкість в умовах воєнних випробувань.

Це може включати в себе визначення та контроль негативних відчуттів, використання простих технік релаксації. Важливо удосконалювати ці навички, особливо тоді, коли професійна допомога недоступна.

Допомога людині поруч:

Підтримка від людини зі схожим досвідом має величезне значення, оскільки вона забезпечує унікальну розуміючу спільноту.

Особа, яка сама пережила подібні випробування чи ситуації, вільно розуміє емоційну та фізичну вагу даного досвіду. Ця взаємопідтримка створює безпечне середовище, де можна ділитися почуттями та взаємно надавати підтримку на шляху до відновлення чи подолання труднощів.

Далі ти знайдеш вправи для самопомоги та допомоги людині поруч, а відсканувавши qr-код - "Аптечку швидкої психологічної допомоги".



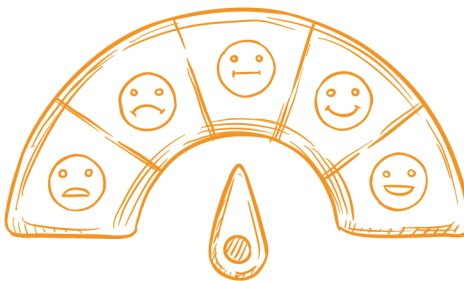
ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ:

Щ Збройні Сили
України

5 КРОКІВ

які допоможуть тобі впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях.

У тебе прискорений пульс у критичних і стресових ситуаціях? Дихання стає прискорене і неглибоке а тіло починає тремтіти? Ти розгубився, наляканий, занепокоєний, у паніці чи безпорадний? Це природна реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оціни за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, що ти зараз відчуваєш. Якщо він більший 6, виконай всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейди до кроку 4.

ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА

Схрести руки на грудях і поклади долоні на плечі Поплескай 25-30 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ти відчуєш себе спокійніше. Зроби перерву, зроби кілька вдихів і повтори вправу.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Міцно постав ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирнися навколо і назви 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює твою здатність орієнтуватися і когнітивні функції кори головного мозку.

ЗАСПОКОЄННЯ

Поклади одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуй за своїм диханням. Ця вправа стабілізує дихання і принесе заспокоєння.

СТАБІЛІЗАЦІЯ

Зверни увагу на відчуття у твоєму тілі. Зверни увагу на одне відчуття за раз, не поспішай.

Спостерігай з цікавістю, не осуджуючи те, що ти відчуваєш.

Полегшення з'явиться спонтанно, таке як глибоке дихання, позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.

РЕСУРСИ

Аби зміцнити відчуття спокою, подумай про щось приємне, про те, що зміцнює або заспокоює тебе.

Це може бути близька особа, щось, що ти любиш, якесь місце, образ або духовна істота. Зверни увагу на заспокоїливу дію цього ресурсу.

Пам'ятай, стрес, який ми відчуваємо, впливає і на людей навколо нас.

Перш, ніж будеш використовувати ці інструменти, пам'ятай, що спочатку потрібно заспокоїти себе, а потім надати підтримку іншим.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ КРИЗОВОЇ ТА ЮРИДИЧНОЇ
ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ
РОДИН УКРАЇНСЬКОГО ВЕТЕРАНСЬКОГО
ФОНДУ ПРИ МІНВЕТЕРАНІВ:

0 800 33 20 29

(цілодобово)

Щ Збройні Сили
України

Щ Збройні Сили
України