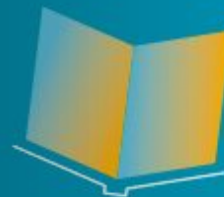


# Коли світ на межі змін: промоція психічного здоров'я

комунальний заклад  
Харківський ліцей 112  
практичний психолог Костенко Оксана Андріївна  
соціальний педагог  
Гавріш Наталія Петрівна



# Третій рівень інтервенції:

---

підтримка та супровід

# Алгоритм надання підтримки

Розпізнати складнощі

```
graph TD; A[Розпізнати складнощі] --> B[Почати розмову про психічне здоров'я]; B --> C[Підтримати людину]; C --> D[Скерувати за фаховою допомогою]; D --> E[Переконатись у її отриманні];
```

Почати розмову про психічне здоров'я

Підтримати людину

Скерувати за фаховою допомогою

Переконатись у її отриманні

# Психічний розлад

Що таке і чому виникають психічні розлади



# Зверніть увагу!

почуття сильного  
смутку;

спроба завдати  
собі шкоди;

раптовий прояв  
страху;

бажання завдати  
сильної шкоди  
іншим;

сильні прояви  
неконтрольовано  
ї поведінки;

порушення  
харчування;

сильні  
переживання або  
страхи;

систематичне  
вживання  
наркотиків або  
алкоголю;

часті перепади  
настрою;

різкі зміни в  
поведінці.

# ПОШИРЕНІ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ

- Тривожні розлади
- Поведінкові розлади
- Розлади харчової поведінки
- Розлади психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин
- Афективні розлади (розлади настрою)
- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)
- Розлади особистості
- Психотичні розлади
- Суїцидальна поведінка
- Розлади, пов'язані з травмою та стресом

# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧ НА ДОПОМОГА (ППД)

Психосоціальну підтримку людині під час та після травматичної події з метою її емоційної стабілізації та залучення до ресурсів спеціалізованої допомоги.

## ТРИ ПРИНЦИПИ ДІЇ ППД

**Подивись** — перш за все потрібно подбати про власну безпеку, оцінивши можливі ризики та з'ясувавши, що конкретно відбувається. Після цього на основі спостережень ідентифікувати, хто саме потребує допомоги. Далі оцінюються можливі фізичні травми та емоційні реакції, що дасть змогу визначити перелік нагальних потреб, що вимагають негайного рішення.

**Послухай** — цей крок безпосереднього контакту з людиною, тому з самого початку важливо підійти та представитися, запитати про можливі проблеми чи потреби. Часом потрясіння від пережитого досвіду настільки сильне, що позбавляє людину здатності керувати своїми емоціями, тому для налагодження контакту необхідно провести вправи на заземлення та саморегуляцію.

**Поєднай** — на цьому етапі необхідно дати людині доступ до організацій, послуг, інформації, яких вона потребує. Наприклад, можна допомогти зв'язатися з рідними, соціальними службами чи медичними установами. Також варто допомогти визначити подальші проблеми та кроки.

**Не нашкодъ**



# Реакції на втрату

Емоції

Психологіч  
ні

Фізичні

Духовні

Соціальні

# Емоційний та когнітивний аспекти втрати

## Рекомендації щодо зменшення психологічного впливу втрати на дитину

Відкрите та чесне спілкування

Прийняття втрати як реальності

Стимулювання емоційного  
подолання

# СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

**Сексуальне насилля над дітьми — це будь-яка дія сексуального характеру, вчинена по відношенню до дитини, що не досягла віку сексуальної згоди (відповідно до українського законодавства — 16 років).**

Сексуальне насилля над дітьми включає:

- будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно неповнолітньої особи незалежно від її згоди;
- діяння сексуального характеру за участю інших осіб, що відбуваються у присутності дитини;
- примусове роздягання або пестоці, будь-які правопорушення щодо статевої недоторканності;
- примушення до перегляду порнографічного контенту або матеріалів сексуального характеру.

# СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Суїцидальна поведінка – це складний і тривалий процес, який включає усі різновиди і прояви психічної діяльності, спрямовані на позбавлення себе життя.

Форми суїцидальної поведінки

- внутрішніх форми
- зовнішні форми

# ВАЖЛИВО!

---

Важливо пам'ятати: підлітки здійснюють суїцид у випадках, коли не бачать способів вирішення проблем або якщо спроби вирішення виявляються невдалими, а також тоді, коли у них різко загострюється відчуття безнадії



# Міфи про дитячий та підлітковий суїцид

---

**Міф 1.** Самогубство попередити неможливо. Той, хто вирішив це зробити, рано чи пізно це зробить.

**Міф 2.** Якщо підліток відкрито заявляє, що він бажає здійснити самогубство, то він ніколи цього не зробить.

**Міф 3.** Якщо підліток здійснив спробу самогубства, то він ніколи не повторить її знову.



## Міфи про дитячий та підлітковий суїцид

---

**Міф 4.** Якщо завантажити підлітка роботою та здійснювати жорсткий контроль, то йому ніколи буде думати про самогубство.

**Міф 5.** Розмови про самогубство збільшують шанси суїциду.

**Міф 6.** Лише люди певного типу схильні до самогубства.

---



# Поведінкові індикатори суїцидально ї поведінки

---

зміни звичок харчування та сну

---

втрата інтересу

---

уникаюча поведінка та втеча

---

вживання алкоголю, наркотиків та інших  
психоактивних речовин

---

нехтування власним зовнішнім виглядом

---

невиправданий ризик

---

одержимість ідеєю смерті

---

скарги на фізичне нездужання


---

відсутність реакції на похвалу


---

проблеми з концентрацією уваги





# Комунікативні індикатори суїцидальної поведінки:



---

прямі повідомлення про  
суїцидальні наміри

---

непрямі повідомлення

---

іронічні висловлювання про  
бажання померти

---

написання передсмертних  
записок

# Фактори ризик суїцидальної поведінки

Умови сімейного  
виховання:

зміни в сім'ї

небажані життєві події, смерть  
батьків

наявність у сімейному  
анамнезі фактів самогубства

насилля в сім'ї

# Фактори ризику суїцидальної поведінки

## Спосіб життя і діяльності:

акцентуації характеру

активне вживання алкоголю і  
наркотиків

спроби самогубства у минулому

здійснення кримінального  
правопорушення, ув'язнення

легкий доступ до вогнепальної зброї,  
пігулок тощо

# Фактори ризик суїцидальної поведінки

**Стосунки з  
людьми:**

ізоляція, відсутність  
підтримки

булінг у школі

розрив з коханою людиною

труднощі адаптації до  
діяльності

**Захисні фактори,  
що підвищують  
стійкість  
до розвитку  
суїцидальної  
поведінки**

уміння справлятися зі стресом

уміння вирішувати конфліктні ситуації

терпимість до фрустрації та  
готовність до подолання труднощів

здатність адаптуватися до  
невизначеності та стрімкої зміни подій

наявність мрій, цілей та планів на  
майбутнє

# Попередження підліткового суїциду: кроки допомоги

---

Надати емоційну підтримку

---

Валідувати страждання

---

Сприяти стабілізації емоційного стану

---

Активувати захисні фактори

---

Скласти антикризовий план та організувати коло підтримки.  
Контролювати ситуацію

**0800 505 201 «Гаряча лінія» МОЗ**

Національна гаряча лінія для дітей та молоді **0800 500 225** (з мобільного або стаціонарного телефону) або **116 111** (з мобільного)

**[7333 - Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine](#)**

# ОГЛЯД РЕСУРСІВ ТА ПРОГРАМ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

«Діти і війна навчання технік зцілення»

«Важливі навички в період стресу»

«Робота з дітьми під час війни: спільнотека (Unscéf)»

Психологічна підтримка та допомога дітям які пережили травматичні події (*Ніна Варанян-Валконен, Натаія Заварова, за підтримки Ради Європи*)