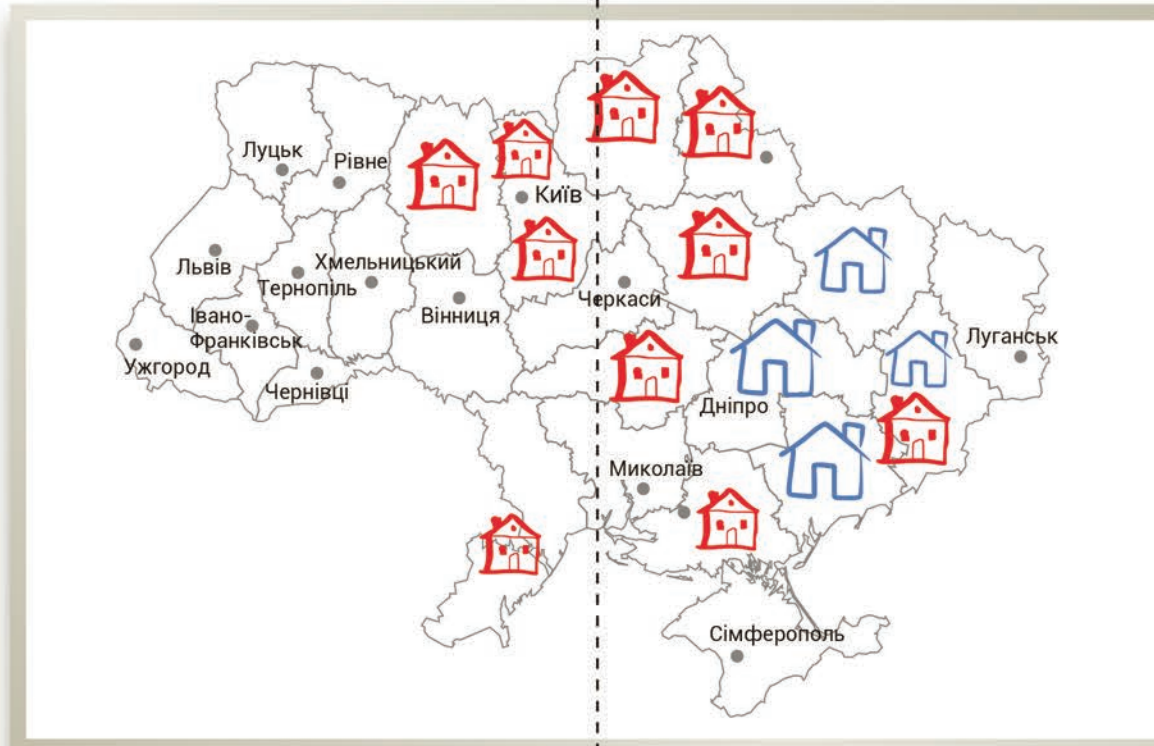




# ОСНОВОПОЛОЖНІ ПРИНЦИПИ МІЖНАРОДНОГО РУХУ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА І ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ

- ☀️ ГУМАННІСТЬ
- ⚖️ НЕУПЕРЕДЖЕНІСТЬ
- ⚖️ НЕЙТРАЛЬНОСТЬ
- 🚫 НЕЗАЛЕЖНІСТЬ
- 👉 ДОБРОВІЛЬНІСТЬ
- 🔄 ЄДИНІСТЬ
- 🏠 УНІВЕРСАЛЬНОСТЬ



ДІЯЛЬНІСТЬ ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ ПО НАДАННЮ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ



## «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»



Це місце, де панує атмосфера довіри та почуття безпеки. Людина, яка потребує підтримки, буде себе почувати комфортно та фізично безпечно. Безпечні простори працюють на постійній основі, щоб допомогти тим, хто все ще відчуває наслідки кризової ситуації, наприклад, постійний відчай, втому, сум та тривогу, все ще має порушення сну, часті нічні кошмари, підвищені фізичні симптоми тощо, і бажає відновити своє життя та налагодити взаємини з оточуючими. Діти та жінки ВПО, демобілізовані військовослужбовці та члени їх родин приймають участь у групах підтримки, що проводяться кваліфікованими психологами та волонтерами ТЧХУ, мають можливість поспілкуватися, визначити наявні ресурси і досліджувати проблемні питання колективно, підтримуючи один одного та, водночас, навчаються новим творчим технікам. Задля підтримки дітей організовані окремі тематичні групи підтримки, щоб допомогти їм впоратися і подолати наслідки конфлікту. Всі ці активності зменшують психоемоційну напругу, тривогу від травмуючих подій, відсутність у групах конфліктних ситуацій та творча діяльність сприяє відновленню емоційного стану. Одержувачі допомоги почали самі пошук альтернативних джерел фінансування, долучаються до діяльності по наданню психосоціальної підтримки у якості волонтерів ТЧХУ.



«Згадав шкільні роки, безтурботні моменти, сидиш собі і отримуєш задоволення». Психосоціальна підтримка поранених у військових шпиталях.



Підтримка за принципом «рівний - рівному» є важливим елементом забезпечення психосоціального благополуччя співробітників і волонтерів. Активне обговорення емоційних реакцій та обмін враженнями сприяє об'єднанню команди, ефективній діяльності і хорошому стану співробітників та волонтерів.

## ЦЕНТРИ ПІДТРИМКИ СІМ'Ї (ЦПС)



Захисне середовище, де дівчатка, хлопчики та їхні піклувальники, а також молоді люди мають доступ до інформації та послуг, що забезпечують їм соціальний захист та сприяють розвитку психологічної стійкості. В Центрах працюють кваліфіковані педагоги, психологи та волонтери, які допомагають відвідувачам ЦПС стати активними учасниками суспільного життя, підтримують їх в складних життєвих ситуаціях, навчають толерантному та неконфліктному спілкуванню з оточуючими, обговорюють з ними актуальні соціальні проблеми, зокрема, правила і практики належної гігієни, мінну небезпеку, гендерне насильство, здоровий спосіб життя (у т.ч. уникнення ризиків ВІЛ і ТБ). Кожного дня співробітники та волонтери ЦПС проводять майстер-класи, кінопокази, семінари, тренінги та спортивно-розважальні заходи, які є не тільки інструментами надання психосоціальної підтримки усім, хто її потребує, але і джерелом нових знань, що сприяють єдності та благополуччю родин, та навичок, що покликані розкривати найкращі сторони особистості.



### Запрошуємо відвідати Центри підтримки сім'ї в:

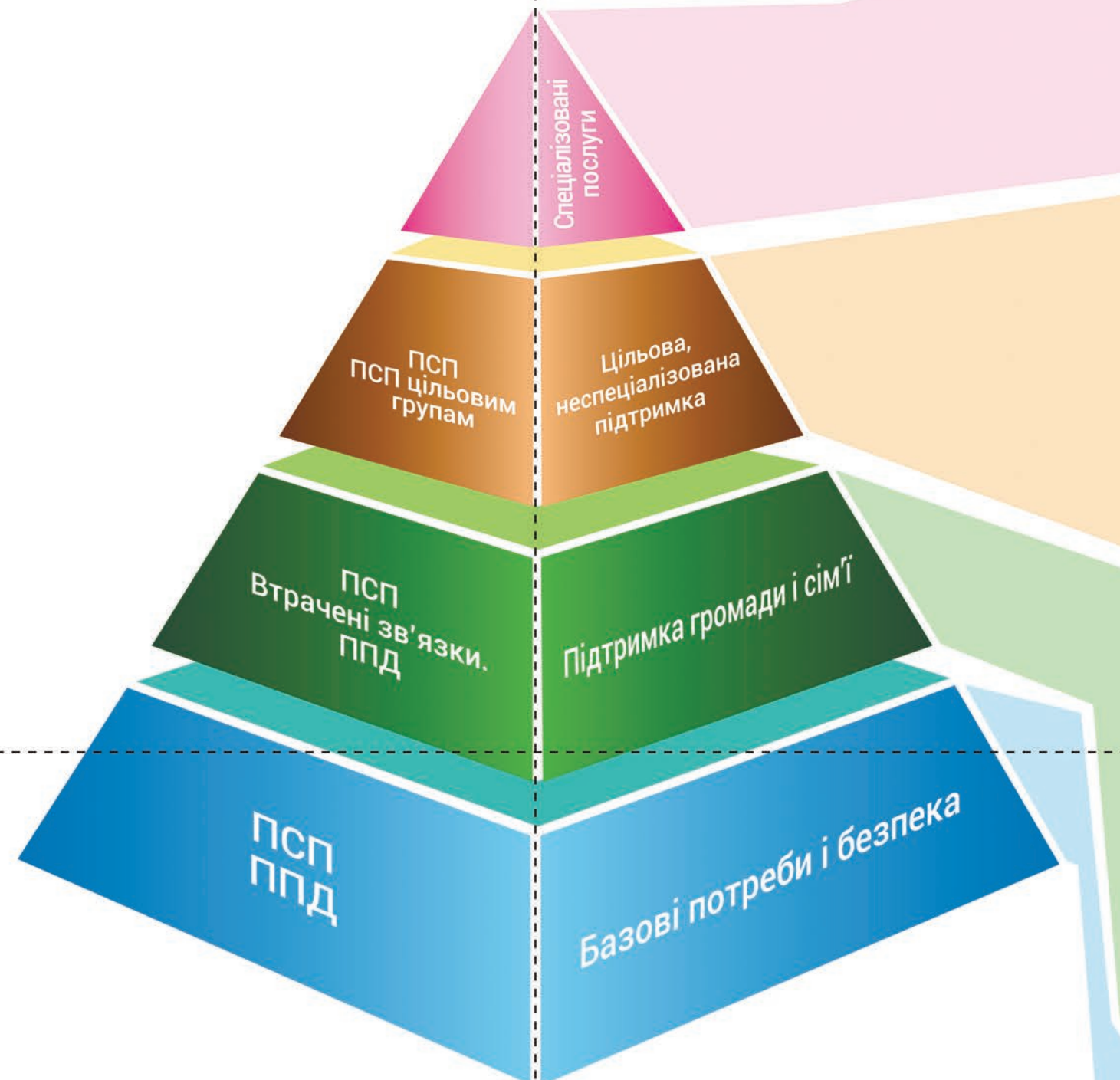
- м. Дніпро**  
вул. Тулик Будівельний, 12  
Контактні дані: 063 347 65 66
- м. Запоріжжя**  
вул. Поштова, 4-а  
Контактні дані: (061) 764 28 92, 095 875 38 31
- м. Покровськ, Донецька обл.**  
мкр. Сонячний, 8  
Контактні дані: 050 182-06-00
- м. Бердянськ, Запорізька обл.**  
вул. Привокзальна, 42/79  
Контактні дані: 066 647-14-31
- м. Селидове, Донецька обл.**  
вул. Маяковського, 6-а  
Контактні дані: 050 024-81-79
- м. Харків**  
вул. Молочна, 38, офіс 607  
Контактні дані: 067-12-00-122, 063 974 70 37

### Приєднуйтеся до груп підтримки в:

- м. Київ**  
вул. Мировіпольська, 19, 2 поверх  
вул. Анрі Барбюса, 32, цокольний поверх,  
вул. Софійська 10 б, цокольний поверх,  
просп. Науки, 15  
Контактні дані: 093 757 18 14
- м. Гребінки, Київська область**  
вул. Леніна, 5, 1 поверх  
в приміщенні Гребінківської гімназії  
Контактні дані: 095 600 13 40
- м. Біла Церква, Київська область**  
вул. Турчанінова, 1А  
вул. Ярослава Мудрого, 37 (на базі Білоцерківського педагогічного коледжу)  
Контактні дані: 097 318 71 66
- м. Тетіїв, Київська область**  
вул. Цвіткова, 2, 1 поверх,  
приміщення Молодіжного центру «Креатив»  
Контактні дані: 098 799 22 71
- м. Житомир**  
вул. Л. Українки, 4  
Контактні дані: 093 381 70 60
- м. Кропивницький**  
вул. Гоголя, 98  
Контактні дані: 066 347 39 43

- м. Маріуполь, Донецька область**  
вул. Торгова, 14  
Контактні дані: (0629) 33 31 92
- м. Суми**  
вул. Холодногорська, 41  
Контактні дані: (0542) 61-15-60, 099 633 5337
- м. Одеса**  
вул. Канатна, 83, 11 поверх  
Контактні дані: 063 850 48 31
- м. Херсон**  
вул. Московська, 30  
Контактні дані: 050 725 17 11, (0552) 49-30-51
- м. Одеса**  
вул. Академіка Корольова, 94  
Контактні дані: 067 484 01 32
- м. Чернігів**  
вул. І. Мазепи, 1-6  
Контактні дані: 066 269 84 83
- м. Полтава**  
вул. Кучеренко, 4, 2 поверх  
Контактні дані: 066 832 92 36, 063 982 58 66

# ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА



## 4 Специалізовані послуги

На вершині піраміди зазначена спеціалізована допомога для невеликого відсотка осіб, чий стан, незважаючи на надану підтримку, залишається нестерпним і кому дуже важко виконувати просто щоденні звичайні дії. Ця допомога повинна включати психологічну або психіатричну допомогу людям з серйозними розладами психіки. Такі проблеми вимагають направлення до спеціалізованих служб.

## 3 Цільова, неспеціалізована підтримка

Третій рівень являє собою необхідну цілеспрямовану підтримку для ще меншої кількості людей, яким додатково потрібна індивідуальна, сімейна та групова допомога для подолання наслідків стресових реакцій. Така підтримка надається навченими співробітниками та волонтерами ТЧХУ.

Рівень підготовки співробітників та волонтерів ТЧХУ:

- 3-денний базовий курс «Психосоціальна підтримка на рівні громади»
- 2-денний курс «Психосоціальна підтримка цільовим групам»
- 2-денний курс «Перша психологічна допомога» (ППД)

## 2 Підтримка громади і сім'ї

У більшості кризових ситуацій спостерігаються значні порушення сімейних та соціальних зв'язків через втрати, переміщення, втрату зв'язку з членами сім'ї, суспільні страхи і недовіру. На цьому рівні піраміди менша кількість постраждалих може потребувати психосоціальної підтримки, яка включає відновлення родинних зв'язків, підтримку в процесі горювання, розповсюдження інформації щодо ефективних копінг-стратегій. Гуманітарна діяльність повинна здійснюватись з максимальним залученням постраждалого населення до заходів реагування. У більшості надзвичайних ситуацій значна кількість людей проявляє достатню резильєнтність, що дозволяє їм брати участь в заходах по відновленню.

Рівень підготовки співробітників та волонтерів ТЧХУ:

- 3-денний курс «Втрачені зв'язки. Психосоціальна підтримка осіб, які втратили зв'язок з рідними» (Втрачені зв'язки)
- 2-денний курс «Перша психологічна допомога» (ППД)

## 1 Базові потреби і безпека

Благополуччя людей має бути захищене шляхом задоволення базових фізичних потреб (харчування, житло, вода, необхідний мінімум заходів для підтримки здоров'я, попередження інфекційних хвороб) і дотримання прав людини. Психосоціальна підтримка тут може полягати в сприянні тому, щоб ці базові потреби і заходи захисту були забезпечені гідним і прийнятним чином та впроваджені за участю громади, використовуючи безпечні та адекватні способи, які мобілізували б суспільство. Діяльність також включає заходи по захисту жінок, дітей і інших категорій осіб, яким загрожує небезпека насильства і експлуатація.

Рівень підготовки співробітників та волонтерів ТЧХУ:

- 5-ти денний курс «Психосоціальна підтримка на рівні громади» (ПСП)
- 2-денний курс «Перша психологічна допомога» (ППД)
- 2-денний курс «Підтримка співробітників та волонтерів»

Будь-яка кризова ситуація, збройний конфлікт чи стихійне лихо, що виходить за межі звичайного нормального людського досвіду, спричиняє значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їх здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки і т.д. Все це вкрай негативно позначається на кожній родині. Одні сім'ї вимушені залишити домівку та переживають кризу, пов'язану з втратами не лише матеріальними, але і соціальними. Інші родини переживають втрату близької людини, а хтось намагається адаптуватися після пережитих подій. Так чи інакше кризова ситуація значною мірою пов'язана із стресом і спричиняє соціальні і психологічні наслідки. Коли важко контролювати сильні і небажані спогади, у людини може виникнути відчуття втрати контролю над власною свідомістю. Людина досить часто не бачить виходу із цієї ситуації. Проте, як в окремого індивіда, так і в сім'ї завжди є внутрішній ресурс. Психосоціальна підтримка полягає саме у розкритті внутрішнього потенціалу індивіда та громади в цілому задля розвитку механізмів подолання стресу та зміцнення стресостійкості.

**Психосоціальна підтримка** – це діяльність, направлена на задоволення як психологічних, так і соціальних потреб окремих осіб, сімей і громади.

Термін «психосоціальний» – це динамічна взаємодія між психологічною і соціальною характеристиками людини. Психологічний аспект включає внутрішні емоційні і розумові процеси, відчуття і реакції. Соціальний аспект включає сімейні зв'язки і взаємини в громаді та суспільні культурні цінності.



**Перша психологічна допомога** полягає в тому, що ви, перебуваючи «на місці», пропонуєте елементарну людську підтримку, надаєте практичну інформацію і проявляєте емпатію, демонструєте пошану і впевненість в можливостях постраждалого.

Реакція людини на стрес залежить від особистих чинників, рівня стресу. У деяких людей сильні емоції можуть з'являтися негайно, в інших реакція на них виникає через години або навіть дні після події, і це може супроводжуватися плачем, тремтінням, м'язовою напругою, нудотою, слабкістю. Реакції оточуючих на стрес також можуть бути сильними. Більшість людей з часом успішно відновлюються, особливо якщо отримують своєчасну першу психологічну допомогу.

**Пам'ятайте, що будь-яка реакція на стресову подію є нормальною.**



Співробітники і волонтери ефективніше надають допомогу постраждалим, собі та колегам, коли вони підготовлені для виконання такої роботи, знайомі з реакціями на стрес і методами надання допомоги. З питань проведення тренінгів звертайтеся в НК ТЧХУ, контактна особа: Лефнора Кадом, ПСП тренер, тел.: 066 736 46 25.

