

ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ТА ТРАВМ НА ПОВЕДІНКУ ВІТЕРАНА ТА ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ З ВІТЕРАНАМИ

ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВІТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ



Проект “Психосоціальна підтримка ветеранів, які проходять лікування в госпіталі”
за підтримки Міжнародного фонду “Відродження”
ГО “Центр - соціально психологічної реабілітації Миколаївщини”

“

"Друже, я розумію, як тобі важко після повернення додому і наскільки важлива підтримка. Я сам переживав схоже. Раніше я не розумів, як психолог може допомогти, але я помилявся. Раджу тобі звертатися до фахівців, оскільки це насправді працює. Це не про слабкість, а про силу і мужність - бажання піклуватися про себе і зробити все щоб життя приносило задоволення. Ти потрібен нам і тим, хто поруч з тобою."

Віктор Мойсєєв

*ветеран війни, військове звання – полковник, директор
Миколаївського міського центру підтримки ветеранів війни*

Війна має серйозний вплив на психологічне здоров'я ветеранів та ветеранок через надзвичайний стрес, що супроводжується екстремальними умовами, травматичним досвідом та загрозами для життя.

Психологічні труднощі в адаптації ветеранів після завершення військової служби є темою, яка потребує уважного професійного розгляду та підходу. Ветерани, повертаючись до цивільного життя після пережитих стресів, травм та навчання у воєнних умовах, можуть зіштовхнутися з різними психічними викликами, які впливають на їхню здатність до адаптації й нормального функціонування.

Психоедукація є важливим елементом комплексної підтримки ветеранів та ветеранок, яка допомагає зрозуміти та керувати власним психічним станом. Психоедукація є важливим інструментом розвитку навичок управління емоціями.

Ось чому вона корисна:

- ◇ **Розуміння симптомів і стратегій управління:** Психоедукація допомагає ветеранам зрозуміти, що таке ПТСР, депресія, тривожність та інші психічні стани. Вони вчаться впізнавати свої емоції та реакції, а також розвивати ефективні стратегії для зниження стресу та покращення самопочуття.
- ◇ **Підтримка та інформаційні ресурси:** Психоедукація надає ветеранам доступ до інформації про доступні психологічні та психіатричні послуги, підтримку групових сесій та ресурсів для самодопомоги.
- ◇ **Підвищення самосвідомості та самоприйняття:** Ветерани вчаться приймати себе такими, які вони є, і розуміти, що їхні емоційні реакції є нормальними в умовах, які вони пережили. Це сприяє покращенню самооцінки та відновленню самоповаги.



**«У людини можна відібрати все, крім одного:
останньої волі людини - вибрати власне ставлення
до будь-яких обставин, вибрати власний шлях»**

Віктор Франкл

Бойовий досвід та травми мають значний вплив на поведінку ветеранів, і цей вплив може виявлятися у різних аспектах їхнього життя.

Симптоми, які можуть свідчити про необхідність звернутися за психологічною допомогою:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним станом, який може розвиватися у ветеранів через їхні військові досвіди та травматичні враження, отримані під час війни або конфліктів. Це стан, коли людина продовжує переживати інтенсивний стрес та тривожність після того, як небезпека вже минула.

Основні характеристики ПТСР включають:

- ◆ **Повторні спогади:** Ветерани можуть мати нав'язливі, дистресові спогади про травматичні події, які періодично повертаються у вигляді кошмарів, спливних переживань або інтенсивних емоційних реакцій на подібні подразники.
- ◆ **Уникнення нагадувань:** Вони можуть уникати нагадувань про травматичні події, включаючи людей, місця або активності, що нагадують про минуле, щоб уникнути відчуття тривоги чи неприємності.
- ◆ **Підвищена збудливість:** Це може включати проблеми зі сном, концентрацією, різку реакцію на навіть слабкі подразники (наприклад, грім або гучні звуки), а також агресивність або підвищена чутливість до зовнішніх подразників, яка проявляється у неприємних відчуттях, нервозності, роздратування або негативних емоційних реакціях.
- ◆ **Негативні зміни у мисленні та настрої:** Це можуть бути почуття вини, втрати інтересу до звичних активностей, відчуття відчуженості від інших або надмірне побоювання про майбутнє.

ПТСР діагностується не раніше ніж через місяць після травми. Він виникає після гострого стресового розладу чи латентного періоду, який може тривати від кількох тижнів до 6 місяців або зрідка – до декількох років.

Не у всіх ветеранів, які пережили травматичні події, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), вони можуть адаптуватися до складних ситуацій без розвитку ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) не є проявом слабкості характеру, але є результатом серйозної психічної реакції на травматичну подію. Він може розвинути у будь-якої людини, незалежно від її психологічних чи фізичних характеристик.

Зміни у сприйнятті та міжособистісній взаємодії ветеранів є частими наслідками їхніх військових досвідів і значно впливають на їхнє психологічне становище та адаптацію до цивільного життя після військової служби. Ці зміни можуть бути наслідком стресу, травматичних досвідів та інших факторів, пов'язаних з військовою діяльністю.

- ◆ **Соціальна ізоляція:** Ветерани можуть відчувати відчуженість від цивільного суспільства або мати складності у встановленні та підтримці стабільних соціальних зв'язків. Це може бути результатом недостатнього розуміння їхніх досвідів чи відчуттів, що їхня унікальна життєва позиція не розуміється або не приймається.
- ◆ **Зміна відношення до авторитетів і правил:** Ветерани, звиклі до військової дисципліни та ієрархії, можуть відчувати труднощі у взаємодії з цивільними авторитетами або адаптації до цивільних правил і норм.
- ◆ **Знижене відчуття задоволення та емоційне відсторонення:** Ветерани можуть відчувати затяжний стан нудьги або відсторонення від позитивних емоцій і задоволення від життя.
- ◆ **Роздратованість і зміни в адаптації до цивільного життя:** Після повернення до цивільного життя ветерани можуть відчувати складності у встановленні робочих відносин, сімейного життя та інтеграції в суспільство через зазначені вище проблеми.

Депресія та відчуття відчуженості. Депресія та відчуття відчуженості є серйозними психічними станами, з якими інколи стикаються ветерани після завершення військової служби. Ці стани можуть мати значний вплив на їхнє психологічне благополуччя та здатність до адаптації у цивільному житті.

- ◆ **Депресія:** Ветерани можуть відчувати глибоке почуття пригніченості, безнадійності та втрати інтересу до життя. Це може супроводжуватися сонливістю або, навпаки, безсонням,

втратою апетиту або збільшенням ваги, відчуттям провини, суїцидальними думками та низькою самооцінкою. Депресія може ускладнювати їхні зусилля знаходження роботи, встановлення стосунків з рідними та друзями, а також здійснення звичайних щоденних обов'язків.

- ◆ **Відчуття відчуженості:** Ветерани можуть відчувати, що вони не можуть знайти спільної мови з оточенням, не розуміють їхніх досвідів або почуттів. Це може виникати через значні відмінності у життєвому досвіді військових та цивільних осіб, складність у спілкуванні або недооцінку своїх здібностей для перекладу військових навичок у цивільну кар'єру.

Тривожний розлад у ветеранів є серйозною психічною проблемою, яка виникає внаслідок їхнього військового досвіду та травматичних подій, що вони пережили. Цей стан може суттєво впливати на їхню якість життя, взаємодію з оточенням та загальне психологічне благополуччя.

Основні аспекти тривожного розладу у ветеранів включають:

- ◆ **Постійна тривога та переживання:** Ветерани можуть відчувати постійне підвищення тривожності, яке може проявлятися у формі переймання, неспокою, нервовості та напруженості.
- ◆ **Фізіологічні реакції:** Це включає збудження нервової системи, таке як прискорене серцебиття, пітливість, дратівливість, тремтіння та проблеми зі сном.
- ◆ **Уникнення:** Ветерани можуть уникати ситуацій або місць, які асоціюються з їхніми травматичними досвідами, що може призводити до соціальної ізоляції та обмеження життєдіяльності.
- ◆ **Відчуття напруги та готовності до реагування:** Ветерани можуть перебувати в стані постійної готовності до можливої небезпеки або загрози, що важко вимикається після військових досвідів.

Поза основними симптомами ПТСР, депресії та проблем з адаптацією, існує ряд інших психічних і поведінкових симптомів, які ветерани можуть відчувати і які можуть свідчити про потребу у психологічній допомозі. Ось деякі з них:

- ◆ **Проблеми зі сном:** Наприклад, безсоння, часті кошмари або інші порушення сну, пов'язані зі стресом або тривогою.

- ◇ **Фізіологічні симптоми:** Такі як болі в голові, м'язах або шлунку, серцебиття, підвищена чутливість до звуків чи світла.
- ◇ **Залежності:** Це може бути алкоголь, наркотики або інші шкідливі звички, які використовуються як спосіб знеболення від емоційного дискомфорту.
- ◇ **Постійна напруженість або недостатнє вираження емоцій:** Ветерани можуть мати труднощі з контролем своїх емоцій або демонструвати постійний внутрішній напружений стан.
- ◇ **Проблеми з пам'яттю та концентрацією:** Важко зосереджуватися на роботі або звичайних щоденних завданнях, забування навіть простих речей.
- ◇ **Зниження самооцінки або відчуття вини:** Ветерани можуть відчувати вину за свої дії під час воєнних дій або через наслідки, що вони можуть вважати своєю винув.

Ці симптоми можуть виявлятися індивідуально або в поєднанні з основними проявами ПТСР та іншими психічними розладами. Якщо ветеран/ветеранка відчуває будь-які з цих симптомів і вони впливають на його/її здоров'я і якість життя, важливо шукати психологічну або психіатричну допомогу для оцінки та лікування.

Фахівці у сфері психічного здоров'я можуть допомогти ветерану розібратися з їхніми емоціями, розвинути стратегії управління стресом і травмою, а також підтримати їх у процесі адаптації до цивільного життя.

“

Лікування ПТСР, депресії та інших психічних розладів відкриває можливість відновлення психічного здоров'я та повернення до активного і здорового життя. Це не лише кінець боротьби, але і початок нових можливостей, оскільки багато людей з цими викликами успішно впоралися.

ПОРАДИ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СВОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ЗАГАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ

- 1. Знаходьте час для самопідтримки:** Важливо відводити час для занять, які вам приносять задоволення і спокій. Це може бути читання, малювання, прогулянки, медитація або інші релаксаційні техніки.
- 2. Підтримуйте фізичне здоров'я:** Регулярна фізична активність може значно поліпшити емоційний стан. Розгляньте можливість зайнятися спортом, йогою або іншими видами фізичної активності.
- 3. Створюйте структуру і режим дня:** Встановлення регулярного розпорядку дня допомагає відчувати більшу впевненість і контроль над ситуацією. Це може включати регулярний сон, їжу, заняття і відпочинок.
- 4. Поглиблюйте соціальні зв'язки:** Спілкування з друзями, сім'єю або колегами, які розуміють ваш досвід, може бути важливим для покращення емоційного самопочуття.
- 5. Вивчайте техніки управління стресом:** Навчання методикам дихальних вправ, медитації або глибокого розслаблення може допомогти зменшити стрес і покращити емоційний стан.
- 6. Шукайте підтримку:** Не бійтеся звертатися за допомогою до психологів, соціальних працівників або груп підтримки для ветеранів. Підтримка оточення важлива для покращення психологічного стану.
- 7. Використовуйте позитивні ресурси:** Зосереджуйтеся на своїх сильних сторонах і досягненнях, щоб підтримувати позитивне самопочуття та самоповагу.
- 8. Продовжувати освіту і розвиток:** Використовуйте можливості для навчання, вдосконалення навичок або занять новими хобі, що сприяє особистісному зростанню і самореалізації.

“

“Сподіваюся, я зможу допомогти вам зрозуміти, що вся сила вже є всередині вас. І сподіваюся, ви зможете мислити надією і казати собі те, що я казала в Аушвіці: якщо я переживу сьогодні, значить я буду вільна завтра. І, знаєте, це «завтра» стало моїм чудовим союзником. Сподіваюся, ви теж зможете віднайти силу всередині себе. Бо я знаю: що більше ви страждаєте, то сильнішими ставатимете.”

ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ З ВЕТЕРАНАМИ: ЯК ПРАВИЛЬНО ВЗАЄМОДІЯТИ

Підходьте до ветеранів і ветеранок з увагою і повагою, так само як до будь-якої іншої людини. Уникайте спеціального ставлення, але пам'ятайте, що вони можуть мати свої унікальні життєві досвіди, які варто поважати. Замість фраз типу «тримайся» чи «все буде добре», краще поцікавтеся, як вони себе почувають або як проходить їх день.

Ось деякі рекомендації, які допоможуть взаємодіяти з ветераном/ветеранкою, не завдаючи шкоди:

- ◆ **Будьте відкритими та сприйнятливими:** Важливо показувати відкритість і сприйнятливість до того, як ветеран/ветеранка може почуватися чи реагувати. Сприймайте його/її досвід з повагою і розумінням. Можна запитати: «Як я можу тебе підтримати? Що я можу для тебе зробити?».
- ◆ **Слухайте активно:** Дозвольте ветерану висловити свої почуття, історії чи розмови про здоров'я без перебивання. Підтримуйте контакт очима і використовуйте невербальні сигнали, щоб показати, що ви слухаєте.
- ◆ **Будьте терплячими та обачними:** Розумійте, що ветерани можуть мати дні, коли вони почувуються особливо вразливими або підвищено реагують на стрес. Будьте терплячими й обачними до їхніх потреб.
- ◆ **Підтримуйте позитивне середовище:** Створюйте атмосферу довіри та підтримки, де ветеран/ветеранка може відчувати себе комфортно і безпечно. Підкріплюйте позитивні моменти та досягнення ветерана.
- ◆ **Звертайтеся за допомогою, якщо потрібно:** Якщо ви не впевнені, як взаємодіяти з ветераном/ветеранкою або як надати підтримку відповідним чином, звертайтеся за консультацією до фахівців або організацій, які працюють з ветеранами.

З ветеранами бажано спілкуватися на теми, які сприяють їхньому комфорту, підтримці та покращують їхнє самопочуття. Ось деякі рекомендації щодо тем для розмов з ветеранами:

- ◆ **Інтереси та хобі:** Спитайте про їхні улюблені заняття, захоплення або хобі. Це може бути все, від спорту до мистецтва, від музики до подорожей.

- ◇ **Досвід служби:** Якщо ветеран/ветеранка сам/сама бажає розповісти про свій досвід служби, слухайте з інтересом і повагою, не ставте неприємні питання.
- ◇ **Родинні та особисті цінності:** Дізнайтесь про значущі для них родинні та особисті цінності. Це може допомогти зрозуміти їхні пріоритети та цілі у житті.
- ◇ **Плани на майбутнє:** Питайте, що вони планують робити у майбутньому. Це може включати професійні цілі, освіту, розвиток кар'єри або нові проекти.
- ◇ **Джерела підтримки:** Обговорюйте ресурси та програми підтримки для ветеранів, які можуть бути корисними для них у подальшому житті.
- ◇ **Психологічне благополуччя:** Якщо ветеран/ветеранка цікавиться, обговорюйте психологічне благополуччя, стрес, управління емоціями та доступ до психологічної допомоги.
- ◇ **Загальні питання про самопочуття:** Питайте, як вони себе почувають, як минув день або чи є у них потреба у допомозі.

Загальний підхід полягає в тому, щоб слухати ветеранів уважно, виявляти повагу до їхнього досвіду та потреб, і уникати тем, які можуть викликати дискомфорт чи викликати негативні емоції.

ЯКІ ФРАЗИ НЕ ВАРТО ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРИ КОМУНІКАЦІЇ З ВЕТЕРАНАМИ

«Ти повинен/на був/ла...»

Вимагати від ветерана/ветеранки пояснень чи виправдань за його/її дії або відсутність реакції.

«Ти повинен/на вже забути це»

Мінімізувати або ігнорувати його/її почуття та досвід.

«Я розумію, що ти пережив/ла»

Припускатися, що можна повністю зрозуміти його/її досвід без спеціалізованої підготовки.

«Це твоя вина»

Винуватити його/її в реакціях або стані.

«Все буде добре, просто відпочинь»

Зневажливо відноситися до його/її стану, вважаючи, що він/вона може легко контролювати свої емоції.

«Ти занадто чутливий/а»

Ігнорувати або мінімізувати його/її реакції на стрес.

«Не можеш ти просто забути це?»

Вимагати від нього/неї швидкого забуття травматичного досвіду.

«Що ти робив/ла на війні?» чи «Ти вбивав/ла?»

Уникайте обговорення тем, які можуть викликати у ветерана/ветеранки стрес або травматичні спогади, такі як події з бойових дій або подробиці їхнього воєнного досвіду, якщо він/вона не висловлює бажання про це говорити.

«Все буде добре»

Військові досвіди можуть супроводжуватися серйозними емоційними та психічними травмами, які важко просто забути або покращити «все буде добре». Ця фраза може виглядати, як спроба зменшити серйозність їхніх переживань.

Не можна жаліти ветерана/ветеранку - це впливає на зниження самоповаги. Жалість може створювати відчуття безсилля та неможливості для ветерана, що може призвести до зниження самооцінки. Ветерани частіше потребують психологічної підтримки, розуміння та емпатії, а не жалю.

Ці прості кроки допоможуть покращити комунікацію з ветераном/ветеранкою і створити середовище, яке сприяє їхньому благополуччю і комфорту.



ПОРАДИ З КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ З МАЛОМОБІЛЬНИМИ ВЕТЕРАНАМИ ТА ВЕТЕРАНКАМИ

Спілкування та поведження з маломобільними ветеранами потребує чутливого та поважного підходу. Ось кілька основних правил:

- ◆ Поважайте їхній простір та автономію. Не торкайтеся до ветерана, до його/її інвалідного візка чи іншого допоміжного засобу без дозволу.
- ◆ Питайте перед тим, як допомогти. Завжди запитуйте, чи потрібна людині допомога, перш ніж діяти.
- ◆ Будьте терплячими. Дайте ветерану час, необхідний для виконання дій чи відповіді на питання.
- ◆ Не проявляйте жалість - жалість може знецінювати життєвий досвід та заслуги ветеранів, включаючи їхні досягнення та здатність долати труднощі. Натомість підтримуйте та мотивуйте людину.
- ◆ Говоріть безпосередньо з людиною. Якщо вони мають супровідника, все одно звертайтеся безпосередньо до ветерана чи ветеранки.
- ◆ Зберігайте зоровий контакт. Якщо можливо, сядьте на рівні очей, щоб забезпечити комфортне спілкування.
- ◆ Використовуйте зрозумілу мову. Уникайте складних термінів та жаргону, особливо якщо обговорюєте медичні або технічні теми.
- ◆ Зосереджуйтеся на особистості, а не на її фізичних обмеженнях. Наприклад, краще сказати «людина з інвалідністю», а не «інвалід».
- ◆ Якщо ви не впевнені, як правильно звернутися, запитайте: «Як вам зручно, щоб я до вас звертався/зверталася?»
- ◆ Пропонуйте підтримку правильно. Наприклад, запропонуйте руку, якщо ветеран потребує допомоги в підйомі, але не робіть це без попередження.

- ◇ Підтримуйте комфорт. Запитуйте, чи людина зручно почувається, і чи потрібна їй якась допомога для комфортного перебування.
- ◇ Забезпечуйте участь ветерана у розмовах та діяльностях на рівні з іншими.
- ◇ Уникайте стереотипів. Не робіть припущень щодо можливостей чи обмежень людини, базуючись на зовнішньому вигляді.
- ◇ Будьте емпатичними. Уважно слухайте та проявляйте підтримку.
- ◇ Забезпечуйте позитивну атмосферу. Підтримуйте оптимістичний настрій і заохочуйте ветерана до активного життя.
- ◇ Пропонуйте допомогу в разі потреби. Наприклад, у пошуку інформації про соціальні програми чи медичні послуги.

Ці поради допоможуть створити комфортне та підтримуюче середовище для маломобільних ветеранів та ветеранок, сприяючи їхній інтеграції та активному життю.



РОЛЬ СІМ'Ї В АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНА/ВЕТЕРАНКИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Сім'я відіграє важливу роль у процесі адаптації ветерана до цивільного життя після повернення зі служби. Підтримка сім'ї може суттєво впливати на успішність цього процесу. І ось чому це важливо:

- ◆ **Психологічна підтримка:** сім'я може стати основою для психологічної підтримки, надаючи ветерану комфорт і безпеку для висловлення своїх емоцій та переживань, а також стати моральною опорою для ветерана, допомагаючи йому відновитися після важких переживань і знайти внутрішню міць.
- ◆ **Практична допомога:** важливе значення має підтримка в повсякденних справах, таких як домашні обов'язки, опіка або фінансові питання, що може зменшити стрес ветерана.
- ◆ **Спільні інтереси й заняття:** спільні заходи й інтереси допомагають зміцнити зв'язок в сім'ї та забезпечують ветерану позитивні враження і відчуття включеності.
- ◆ **Сімейна підтримка в складних моментах:** важливо, щоб сім'я була поруч у важкі часи, коли ветеран може зіткнутися з труднощами або потребує додаткової допомоги.
- ◆ **Участь у процесі адаптації:** активна участь сім'ї у процесі адаптації дозволяє краще розуміти потреби ветерана та забезпечує цілісну підтримку.
- ◆ **Підтримка доступу до ресурсів:** сім'я може допомагати ветерану знаходити і користуватися різними ресурсами, такими як програми підтримки або консультації з фахівцями, які сприяють його адаптації.



КОНТАКТИ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЯКІ НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ВЕТЕРАНАМ/ ВЕТЕРАНКАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ



ГО "ЦЕНТР
СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ
МИКОЛАЇВЩИНИ"



МИКОЛАЇВСЬКИЙ
МІСЬКИЙ ЦЕНТР
ПІДТРИМКИ
ВЕТЕРАНІВ
ВІЙНИ

Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни

Надає наступні послуги:

- ◇ юридична допомога
- ◇ психологічна допомога
- ◇ інформування з соціальних програм
- ◇ профпереорієнтація та сприяння відкриттю власної справи
- ◇ відвідування спортивної зали та робота з фізичним реабілітологом

Адреса: м. Миколаїв, провулок Кобера 13 А/8

Телефон: 0512-77-64-51 (з вівторка по суботу)

“

Зберігайте цей буклет у доступному місці або передавайте його ветеранам та ветеранкам, які можуть потребувати психологічної допомоги.

КОНТАКТИ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЯКІ НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ВЕТЕРАНАМ/ ВЕТЕРАНКАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ

- ◇ https://t.me/vetprostory_bot - чат- бот Коаліції ветеранських просторів у Телеграм
- ◇ **0 800 33 20 29** - Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду
- ◇ **Мобільний застосунок «База»** - психологічна самодопомога для ветеранів та ветеранок
- ◇ **veteranhub.com.ua** - ветеранська спільнота Veteran Hub, підтримка, психологічні та юридичні консультації
- ◇ **mentalhelp.com.ua** - онлайн - платформа безоплатної професійної психологічної допомоги
- ◇ **Lifeline Ukraine 7333** - національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я
- ◇ **5522** - безоплатна лінія психологічної підтримки військових та їх близьких
- ◇ **0 800 210 160** - «Людина в біді» гаряча лінія психологічної підтримки для дорослих і дітей
- ◇ **0 800 100 102** - Національна психологічна асоціація

ВАЖЛИВО:

- ◇ Всі послуги національних і регіональних центрів є безоплатними та конфіденційними
- ◇ Якщо ви відчуваєте емоційні труднощі, не соромтеся звертатися за допомогою
- ◇ Не вагайтеся звертатися до спеціалістів, якщо вам потрібна підтримка чи поради

*Матеріал підготовлено за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження».
Матеріал представляє позицію авторів і не обов'язково відображає
позицію Міжнародного фонду «Відродження».*

Зберігайте цей буклет у доступному місці або передавайте його ветеранам та ветеранкам, які можуть потребувати психологічної допомоги

Автори брошури: Олеся Ольшевська, Ганна Бабіна

Матеріал підготовлено за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження». Матеріал представляє позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження»