За результатами соціологічних досліджень, 9 з 10 українців протягом повномасштабної війни особисто відчули хоча б один із симптомів психотравматизації. За експертними оцінками, 40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеню інтенсивності.

На жаль, українська система психологічних послуг розвинута нині недостатньо, щоб забезпечити таку потребу. Натомість кожен з нас може опанувати техніки самодопомоги й застосовувати їх за потребою, щоб запобігти розвитку більш серйозних розладів психіки.

МОЗ разом із партнерами – представництвом ВООЗ в Україні, компанією «Освіта XXI століття» та агентством відео-контенту «16x9» – підготували майстер-клас з

апробованими ВООЗ стратегіями роботи зі стресом, тривогою та іншими проблемами. Практикуючи їх, можна стати психологічно сильнішими та навчитися справлятися у важких життєвих ситуаціях.

Майстер-клас складається із п яти епізодів. Кожен епізод – це окреме відео, яке містить ряд унікальних стратегій. Переглянути його можна за покликанням.

Зокрема, автори проєкту детально та доступно розповідають про такі стратегії, як:

– заземлення;

– відчеплення з гачка важких думок і почуттів;

– техніка дихання;

– дії згідно з власними цінностями;

– проявлення доброти до себе та інших;

– управління і вирішення проблем;

– підвищення рівня активності;

– посилення соціальної підтримки;

– орієнтація на сенс, перехід від страждання до сили;

– стратегії контролю та відношення, вдосконалення своїх чеснот та інші.

Також висвітлено основні підходи когнітивно-поведінкової терапії, визнаною Американською психологічною асоціацією однією з найдієвіших терапій, яку кожен може виконувати самостійно.

Цілі майстер-класу

Інформація, подана у цих відео, дає можливість:

– ознайомитись з перевіреними і дієвими стратегіями роботи зі стресом, тривогою та іншими проблемами;

– навчитись базових стратегій психологічної самодопомоги та самопідтримки, щоб бути самому собі психологічним помічником

– бути психологічно стійким та сильним перед різними життєвими негараздами;

– навчитись вирішувати та управляти своїми проблемами;

– звертати увагу на своє ментальне здоров’я і сформувати звичку піклуватися про нього.

Довідка: Сценарії до відеороликів розроблені на основі матеріалів, апробованих Всесвітньою організацією охорони здоров’я в різних країнах, а також інших джерел, основні з яких: «Важливі навички в періоди стресу», ВООЗ, 2021; «Управління проблемами плюс: Індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин», ВООЗ, 2016; «Самодопомога Плюс. Груповий курс управління стресом для дорослих», ВООЗ, 2021; «Базові психосоціальні навички», Inter-Agency Standing Committee, 2020; Віктор Франкл: «Сказати життю Так», «Людина в пошуках сенсу», «Логотерапія і екзистенційний аналіз»; Массімо Пільюччі: «Як бути стоїком», «Живи як стоїк: 52 вправи для розвитку хорошого життя».

За інформацією МОЗ.