

З УКРАЇНОЮ – РАЗОМ

NUD^Z
НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Допомагайте з нами!

Бажаєте підтримати наші проєкти?
Контактуйте нас. З радістю з Вами
розглянемо можливості співпраці.

 infoua@nudz.cz

Вміст:

Сторінка 1	Дослідження “Голос українців у Чехії”
Сторінка 2	Проект Samoroti.ch
Сторінка 3	Мапа психосоціальної підтримки українців у Чехії
Сторінки 4 – 5	Психосоціальна підтримка українських біженців у Чехії
Сторінка 6	Галерея: Війна дитячими очима
Сторінка 7	Підтримка психічного здоров'я дітей, батьків та вчителів, які постраждали від війни в Україні
Сторінка 7	Психіатрична амбулаторія S.O.S. Україна
Сторінка 8	Подяка

Пані та панове,

Минає рік відтоді, як російське вторгнення в Україну призвело до війни в Європі таких масштабу і тривалості, які важко було навіть уявити. Ситуація переросла у безперервне кровопролиття, що супроводжувалося масовими хвилями міграції всередині та за межами України.

Чехи, з їхнім глибоко вкоріненим досвідом вторгнення Москви до Чехословаччини в 1968 році та маразму, що настав після цього, негайно стали на захист українців і, як і інші європейські народи, буквально відкрили свої домівки для біженців війни, переважну більшість яких становили жінки, діти та люди похилого віку. Сотні тисяч із них поступово прибули до Чехії, і сьогодні вони складають близько 5% населення. У великих містах їх у рази більше. Це люди, чий життя безпосередньо постраждали від руйнівних наслідків війни.

Звичайно, не всі, хто пережив такі травматичні події, будуть страждати від наслідків травми. Ті, хто краще оснащений психологічно, виявляють свою психологічну стійкість і поступово успішно адаптуються до нових умов. Однак важливою складовою психологічної стійкості є послуги підтримки, які ефективно надаються тим, хто їх потребує. Ці послуги варіюються від програм психологічної стійкості до госпіталізації людей у важкій кризі. Такі послуги для специфічної групи з сотень тисяч біженців з України, зрозуміло, не були підготовлені ніде в Європі.

Чеський національний інститут психічного здоров'я одразу ж почав надавати психіатричну амбулаторну допомогу українською мовою, а згодом розробив і впровадив багато інших заходів, які є предметом цього спеціального випуску NUDZletter. На його сторінках ви дізнаєтеся не тільки про деталі наших проєктів, спрямованих на допомогу постраждалим від війни країні, а й історії людей, які стоять за ними, та інші цікаві факти.

Виходячи з досвіду попередніх конфліктів, включно з війною в колишній Югославії в 1990-х роках, ми повинні бути готовими до того, що подолання довгострокових наслідків психологічних травм займає роки і позначається на майбутніх поколіннях. Психологічний тягар описаних вище подій лежить, звичайно, не лише на українцях, але й на чехах. Після обмежень, пов'язаних із пандемією covid-19, які негативно вплинули на психічне здоров'я чеської громадськості, війна принесла додаткові стресові фактори, пов'язані з відчуттям загрози, втратою стабільності, страхом за майбутнє, економічною невизначеністю тощо. Ми ще не знаємо, чи вплинули ці стресові фактори на психічне здоров'я і добробут чеського населення, і якщо так, то якою мірою. Як установа, орієнтована на психічне здоров'я, ми намагаємося надавати допомогу і підтримку на всіх фронтах, як у сфері профілактики, так і лікування людей з психічними захворюваннями, щоб допомогти їм разом і в доброму психічному здоров'ї впоратися з цією безпрецедентною кризою нашого покоління.

Дозвольте нам висловити, з одного боку, нашу надію на якнайшвидше закінчення війни в Україні і, таким чином, можливість повернення до нормального життя, а з іншого боку – нашу рішучість продовжувати допомагати, за допомогою своєчасних, науково обґрунтованих та ефективних інтервенцій і послуг, впоратися з цією надзвичайно складною ситуацією, як для біженців війни, так і для чеського населення, яке до цього часу продемонструвало не лише гідну захоплення солідарність і людяність, але й психологічну стійкість.

Всього найкращого та надихаючого читання,



PhDr. Петр
Вінклер, Ph.D.,
директор



prof. MUDr.
Павел Морп, Ph.D.,
керівник клініки



doc. PhDr.
Марек Прайс, Ph.D.,
керівний психолог

Дослідження: майже половина українців у Чехії мають симптоми депресії або тривоги.

Більшість не отримує професійну допомогу

Українські біженці в Чехії надзвичайно часто страждають від симптомів депресії та тривоги. 45% з них мають симптоми психічних захворювань, що в чотири рази більше, ніж у більшості населення. Насторожує те, що значна частина біженців, які відчувають симптоми середньо тяжких тривоги або депресії, не усвідомлюють, що можуть страждати від психічного захворювання. Лише мінімальна кількість українців звертається по професійну медичну допомогу в Чехії.

45% з 1 347 учасників перехресного дослідження, підготованого у вересні минулого року PAQ Research у співпраці з Національним інститутом психічного здоров'я та Інститутом соціології Чеської академії наук у рамках серії досліджень “Голос українців у Чеській Республіці”, мають симптоми депресії та тривоги такої міри, що вже рекомендується консультація з психіатром. Таким чином, близько 75 000 з 160 000 дорослих біженців потенційно потребують професійної допомоги.

Симптоми у 42% дорослих відповідають депресії помірної тяжкості, у 14% – депресії середньої тяжкості і у 7% – тяжкій. Це в п'ять разів більше, ніж у чеського населення. Симптоми депресії включають проблеми зі сном, негативне самосприйняття, відчуття безнадійності або втоми. Деякі з симптомів звичай пов'язані з реакцією на травму. Результати оцінки симптомів тривоги, таких як нервозність, побуювання, неспокій або дратівливість, також є важливими. Симптоми помірної тривожності відчувають 23% опитаних, серед чехів – лише 7%.

Лише трохи менше третини тих, хто відчуває ці симптоми, вважають їх ознакою психічного захворювання. Рівень усвідомлення зростає з посиленням симптомів. “Загалом, молоді люди до 30 років більш чутливі до симптомів, що відповідає меншій стигматизації психічних захворювань у цій цільовій аудиторії”, – зазначає Петр Вінклер, директор Національного інституту психічного здоров'я.

На психіку впливають умови життя в Чехії

Симптоми помірної депресії або тривоги відчувають 51% людей, які перебувають у важкій матеріальній скруті, порівняно з 33% тих, хто в цьому відношенні забезпечений. “Люди без роботи також перебувають у гіршому становищі, як і ті, хто працює на значно менш кваліфікованих посадах, ніж вони мали спочатку”, – зазначає аналітик PAQ Research Мартіна Каванова, вказуючи, що мовні навички мають великий вплив на працевлаштування. Незнання чеської мови означає частіше безробіття або менш кваліфіковану роботу.

Симптоми депресії або тривоги частіше зустрічаються серед тих, хто проживає в житлових установах, ніж серед мешканців стандартних квартир. Такі фактори, як погане матеріальне становище, неналежні житлові умови або соціальна ізоляція, також зазначаються в зарубіжних дослідженнях, які вивчають фактори впливу на психічне здоров'я людей після міграції.

Зацікавленість у допомозі існує, але бракує обізнаність щодо можливостей

Попри високу поширеність симптомів психічних розладів серед біженців у Чеській Республіці, лише 3% з них отримали професійну допомогу. Проте 38% усіх біженців (і 64% тих, хто має симптоми принаймні помірної депресії або тривоги) розглядали можливість звернутися по допомогу. Таким чином, вони розуміють, що професійна опіка може їм допомогти. З'ясування стану психічного здоров'я біженців є важливим для надання їм адекватної підтримки. Завдяки ранній психосоціальній допомозі можна запобігти набагато глибшим і тривалішим проблемам із психічним здоров'ям у майбутньому.

“Тут є очевидна потреба у проведенні інформаційної кампанії, яка б мотивувала людей піклуватися про власне психічне здоров'я, піклуватися про своїх ближніх та звертатися по професійну допомогу у разі необхідності. Кампанія не мала би бути виключно комунікаційною, а мусить також запропонувати можливості для підвищення рівня грамотності з питань психічного здоров'я таким чином, аби ми озброїли біженців знаннями та навичками піклування про власне психічне здоров'я, зміцнення психічної стійкості та набуття компетентності для ефективної допомоги своїм ближнім, які мають проблеми з психічним здоров'ям. «Ню-хау» для розробки та проведення такої ефективної кампанії ми вже маємо, але нам не вистачає ресурсів для її реалізації”, – зазначає Вінклер.

7 найпоширеніших бар'єрів у доступі до психологічної допомоги серед українських біженців

-  Я не знаю, який тип допомоги мені потрібен.
-  Я не знаю, де шукати інформацію про доступні варіанти допомоги.
-  Я не знаю, чи маю право на догляд за психічним здоров'ям.
-  Я боюся або соромлюся звертатися по професійну допомогу.
-  У мене немає часу звертатися до професіоналів.
-  У мене не залишається грошей на таку допомогу.
-  У моєму регіоні немає таких послуг.

Фактори ризику погіршення психічного здоров'я серед українських біженців у Чехії

ВІК

У молодих людей у віці 20 років ймовірність розвитку помірної депресії або тривоги в 1,2 рази вища, ніж у людей у віці 30 років, і в 1,5 рази вища, ніж у людей у віці 40 років.



СТАТЬ

Жінки більш схильні до депресії або тривоги. Ризик у них в 1,7 рази вищий, ніж у чоловіків.



РОЗЛУКА

Ризик розвитку психічного захворювання зростає в 1,45 рази для людей, чії партнери залишилися в Україні, і в 1,5 рази для тих, хто живе сам.



ПРАЦЕВЛА- ШТУВАННЯ

Люди без роботи в Україні мають у 1,5 рази вищий ризик помірної депресії або тривоги, ніж ті, хто працює в Україні дистанційно.



ВТРАТА ДОМІВКИ

Якщо учасник знає, що його будинок був зруйнований під час конфлікту, ймовірність виникнення симптомів помірної депресії або тривоги зростає в 1,6 рази.



Samopomi.ch

швидка психологічна допомога для постраждалих від російського вторгнення в Україну

Війна в Україні призвела до неймовірних людських страждань. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад чверть населення України може мати психологічні проблеми внаслідок війни. Сайт Samopomi.ch вже майже рік пропонує швидку та доступну психологічну допомогу тим, хто її потребує.

Досвід показує, що кожна п'ята людина, яка пережила війну або інший конфлікт, страждає від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії. Застосовуючи ці оцінки до України, ВООЗ очікує, що приблизно 9,6 мільйонів українців можуть мати психічні захворювання в майбутньому. Однак забезпечити негайну доступність відповідних послуг, які допоможуть задовольнити широкий спектр існуючих і нових потреб людей у сфері психічного здоров'я та психосоціальної допомоги, в умовах надзвичайних ситуацій під час конфлікту, що триває, складно.

Саме тому Федерація глобальних психіатричних ініціатив (FGIP) та Національний інститут психічного здоров'я (NUDZ) у Чеській Республіці співпрацювали над створенням сайту Samopomi.ch. Платформа надає широкій громадськості та фахівцям у сфері психічного здоров'я важливу інформацію, яка може допомогти впоратися зі впливом війни на психіку та її наслідками.

Samopomi.ch - це перекладена і частково розширена версія оригінального суто чеського проекту Opatruj.se, який експерти Національного інституту психічного здоров'я у співпраці з партнерськими організаціями запустили у 2020 році у відповідь на негативний вплив пандемії covid-19 і пов'язаних із нею обмежувальних заходів на психічне здоров'я чехів. "Нашою метою було підтримати психологічну стійкість населення та їхню здатність подолати вкрай непевні часи глобальної кризи, пов'язаної з пандемією. Однак сайт також виявився корисним для громадськості під час подальших важких стресових ситуацій, таких як стихійні лиха або війна в Україні", - говорить Dr. Петр Вінклер, директор Національного інституту психічного здоров'я.

За принципом "ЗР" - Зміцнюй свою психічну стійкість, Турбуйся про своє психічне здоров'я та Допомагай собі та іншим (кожна з трьох фраз на чеській мові починається з лат. "Р") - веб-сайт надає відвідувачам поради щодо того, як усвідомлювати стан свого

психічного здоров'я, як піклуватися про нього, як допомагати собі та іншим, а також куди звертатися, якщо потрібна професійна допомога. Вся інформація ґрунтується на наукових дослідженнях, фактах та найновіших наукових даних у сфері психічного здоров'я.

Проект Opatruj.se працює з кінця 2020 року завдяки співпраці з FGIP та фінансовій підтримці Міністерства охорони здоров'я Чеської Республіки. Разом з ним було запущено російськомовну версію Samopomo.ch. Ця версія була підготовлена за підтримки FGIP як посередництво дистанційної професійної психотерапевтичної допомоги білорусам, які зіткнулися і, на жаль, продовжують стикатися з репресіями з боку диктаторського режиму у своїй країні в результаті протестів проти нелегітимних президентських виборів у Білорусі.

У відповідь на початок війни в Україні FGIP майже одразу виділив ресурси для адаптації проекту українською мовою, і вже через кілька тижнів після вторгнення Росії в Україну, наприкінці березня минулого року, був запущений новий сайт Samopomi.ch. Інтерес до сайту підтримують профілі в соціальних мережах, пости яких охоплюють мільйони користувачів.

"Досвід роботи з сайтом показує, що постійна комунікація може спонукати населення активно цікавитися власним психічним здоров'ям. Сайт з набагато більшою ймовірністю привертає увагу людей, чий подальший скринінг підтверджує наявність проблем із психічним здоров'ям. Виявляється, що науково обґрунтовані електронні інструменти роботи з психічним здоров'ям можна ефективно використовувати не тільки для зміцнення психічного здоров'я, а й для полегшення отримання професійної допомоги, навіть за цілком екстраординарних обставин, таких як війна або державні політичні репресії", - говорить д-р Петр Вінклер.

Подальша співпраця між NUDZ та FGIP зараз рухається в напрямку розробки мобільного додатку, який дозволить користувачам використовувати більш просунуті функції, такі як пошук доступної професійної допомоги на основі власного місцезнаходження або моніторинг власного психічного здоров'я з плином часу.

<

Знайдіть шлях зі складної ситуації

*з мапою психосоціальної
допомоги*

Мапа надає чітко структуровану інформацію про місця надання психосоціальної допомоги та пов'язаних з нею послуг українцям, які проживають у Чеській Республіці.

Кожне місце на мапі доповнене додатковою практичною інформацією, наприклад, про спеціалізацію або знання мови на робочому місці. Для більш легкої та швидкої орієнтації використовуються окремі категорії:

- Психологічна підтримка
- Психіатрична допомога
- Соціальні служби
- Медичні заклади
- Державні організації
- Неприбуткові організації

Гарним помічником у пошуку є також розширена фільтрація за місцем розташування, типом послуг та їх доступністю.

Дані про постачальників регулярно оновлюються.

Хочете бути зазначеними на мапі або впровадити її на своєму сайті?
Зв'яжіться з нами електронною поштою або через анкету.

infoua@nudz.cz



Мапа була створена за співпраці NUDZ і WHO. Дякуємо.



Реакція ВООЗ на потреби українських біженців у Чеській Республіці у сфері психічного здоров'я

У травні 2022 року Бюро ВООЗ у Чеській Республіці спільно з Міністерством охорони здоров'я Чеської Республіки відреагувало на потреби біженців з України у сфері психічного здоров'я, створивши міжсекторальну Технічну робочу групу (ТРГ) з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Основні напрямки діяльності цієї робочої групи відповідають основним координаційним заходам, визначеним у нещодавно випущеному Посібнику IASC з координації ПЗПСП.

Ми підтримуємо наступні проекти:

- Мапування послуг з ПЗПСП у Чеській Республіці (NUDZ)
- Координація послуг з ПЗПСП - підтримка психічного здоров'я дітей, вчителів та інших опікунів (NUDZ)
- Мапування літніх програм та позакласних заходів для дітей українських біженців у Празі (AMIGA)
- Моніторинг готовності центрів психічного здоров'я до надання послуг біженцям з України (ACDZ)
- Зміцнення потенціалу громадських служб охорони психічного здоров'я в Чеській Республіці для надання ПЗПСП біженцям та приймаючим громадянам (ACDZ)
- Моніторинг готовності Центру психічного здоров'я Острави до надання психосоціальних послуг біженцям з України (Асоціація "Тригон", Острава)
- Адаптація інструменту електронного навчання на основі травмоінформованого підходу та його впровадження в чеську систему освіти (ČOSIV)
- Просування методу STRONG у Чеській Республіці - кількісної групової інтервенції, розробленої для зменшення стресу, підвищення стійкості до стресу та підтримки інтеграції нових учнів у чеську шкільну систему (ČOSIV)

ВООЗ у Чеській Республіці співпрацює з іншими країнами регіону, які приймають біженців з України, а також з європейським відділенням ВООЗ, поширюючи програму ПЗПСП у Чеській Республіці на регіональному та європейському рівнях. Завдяки співпраці з Мережею психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS.net), поінформованість про ПЗПСП у Чеській Республіці підвищується на глобальному рівні.

NUDZ НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



www.mapa.nudz.cz

Ясний шлях з непростої ситуації

Мапа допомоги в Чехії



Мапа допоможе вам чітко і швидко знайти фахівців та установи, які нададуть вам психологічну чи психіатричну допомогу, соціальні та медичні послуги або допоможуть у вирішенні базових життєвих питань у державних і неприбуткових організаціях. Для полегшення орієнтації використайте фільтр за категоріями послуг і детальну інформацію про кожне місце на мапі.

Є питання? infoua@nudz.cz

Чесько-український словник *психічного здоров'я*

психічне здоров'я duševní zdraví [душевні здорові]
психічний добробут duševní pohoda [душевні погода]
терапія terapie [теріаніє]
психосоціальна підтримка psychosociální podpora [психосоціалні підпора]
депресія deprese [депресе]
тривожність úzkost [юзкост]
побоювання obavy [обави]
страх strach [страх]
сум smutek [смутек]
радість radost [радост]
нічні жахи noční můry [ночні мұри]
ізоляція osamocení [осамоцені]
невизначеність nejistota [нейістота]
задоволеність spokojenost [спокойеност]
психіатр psychiatr [психіатр]
психолог psycholog [психолог]
психотерапевт psychoterapeut [психотерапеут]

Як я вам можу допомогти? Jak vám mohu pomoci? [йак вам мōгу помōці]

Хочете поговорити про свої почуття? Chcete mluvit o vašich pocitech? [хцете млувіт о вашіх поцитех]

Я знаю, де вам можуть порадити. Víím, kde vám mohou poradit. - [віім кде вам мōгоу порадіт]

Зверніться по допомогу до професіоналів. Požádejte o pomoc odborníky. [пожāдейте о помōц одборнікі]

Тут ви знайдете контакти експертів. Zde najdete kontakty na odborníky. [зде найдете контакти на одборнікі]

Ви не повинні бути на самоті. Nemusíte na to být sám/sama. [немусіте на то бйіт сām/сама]

Ви можете знову звернутися до мене у будь-який час. Kdykoliv se na mě znovu obraťte. [кдиколів се на мнє знову обрāтьте]

Я не почуваюся добре психічно. Necítím se psychicky dobře. [неційтім се психііски добрже]

Я боюся і хвилююся. Trápí mě strach a obavy. [трапі мнє страх а обави]

У мене почуття, що мене ніхто не розуміє. Máím pocit, že mi nikdo nerozumí. [мām поцит же мі нікдо нерозумі]

Мені потрібно відпочити й привести думки в порядок. Potřebuji si odpočinout a srovnat myšlenky. [потржебуїі сі одпочіноут а сровнат мишленкі]

Мені потрібна професійна допомога. Potřebuji odbornou pomoc. [потржебуїі одборноу помōц]

Ви могли б порадити мені, куди звернутися по допомогу? Můžete mi poradit, kde požádat o pomoc? [мұжете мі порадіт кде пожāдат о помōц]

Дякую вам за ваші поради і підтримку. Děkuji vám za radu a podporu. [Дєкуїї вām за раду а подпору]

Психосоціальна підтримка людей з України

Психосоціальна підтримка підходить для людей, які:

- переживають труднощі різного характеру (тривогу, безпорадність, сум) через війну, переміщення або втрату близьких,
- потребують допомоги в адаптації до нових умов,
- шукають джерела інформації для подолання стресу,
- потребують підтримки в інших складних життєвих ситуаціях.

Послуга надається безкоштовно командою українських психологів та інших фахівців українською або російською мовами.

Психосоціальна підтримка не є заміною систематичної психотерапії; це переважно допоміжні заходи для запобігання психологічним наслідкам травматизації та їх поглиблення. За необхідності ми будемо раді направити вас до інших україномовних спеціалістів, таких як клінічні психологи або психіатри.

Будь ласка, запишіться на консультацію до наших фахівців заздалегідь.

www.nudz.cz/uk/mi-dopomagajemo-ukrajini

Першою психічною допомогою користуються українці як у Чехії, так на і фронті

Психосоціальною підтримкою українців, яку Національний інститут психічного здоров'я надає з літа минулого року, вже скористалися 1 300 осіб. Послуга надається безкоштовно українськими психологами та представниками допоміжних професій українською або російською мовами. Проєкт реалізується завдяки підтримці Фондації RSJ.

Психосоціальна підтримка - це підхід, заснований на підтримці іншої людини та збереженні її психічного здоров'я і благополуччя в оптимальному стані. Вона включає в себе проведення через складну ситуацію та безпечний обмін емоціями. Будучи присутніми, слухаючи, ділячись і підтримуючи, ми можемо допомогти людині пережити складні ситуації і підтримати її на наступних кроках. Психосоціальна підтримка - це фактично своєрідна перша допомога для душі, потребу в якій відчувають багато українців після надзвичайно складних 12 місяців. Саме тому послуга вже давно користується позитивним сприйняттям, а рівень заповнюваності місць сягає 90%.

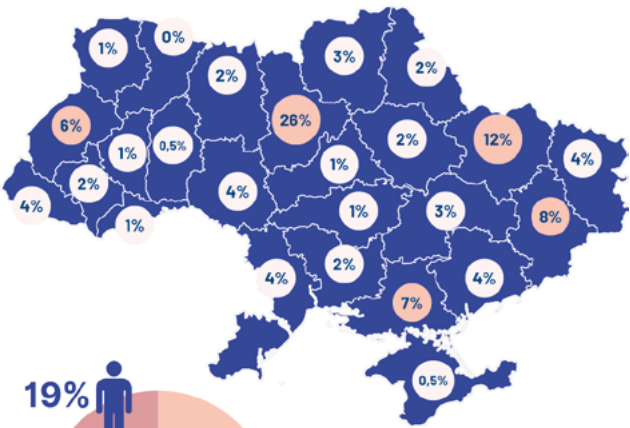
Психосоціальна підтримка не є заміною систематичної психотерапії; це переважно допоміжний крок у первинній та вторинній профілактиці. "Ми пропонуємо підтримку людям, які постраждали від надмірного психологічного стресу, у подоланні складних життєвих ситуацій та допомогі в адаптації до нового етапу життя, переважно у формі індивідуальних бесід та консультацій, враховуючи спеціалізацію окремих спеціалістів. У разі необхідності ми можемо перенаправити клієнтів до інших україномовних фахівців, наприклад, терапевтів або психіатрів", - пояснює головний психолог НУДЗ, доцент Марек Прайс, який є професійним гарантом проєкту.

Психосоціальна підтримка надається у формі індивідуальних сесій віч-на-віч або дистанційно через Інтернет. Також доступні групові зустрічі або улюблені воркшопи на вихідних. Також є можливість екстреної консультації та кризової інтервенції. Минулого року нею скористалися 41% всіх клієнтів і вона стала найбільш затребуваною формою допомоги. Третина клієнтів обирають групову терапію, а 25% надають перевагу індивідуальній допомозі.

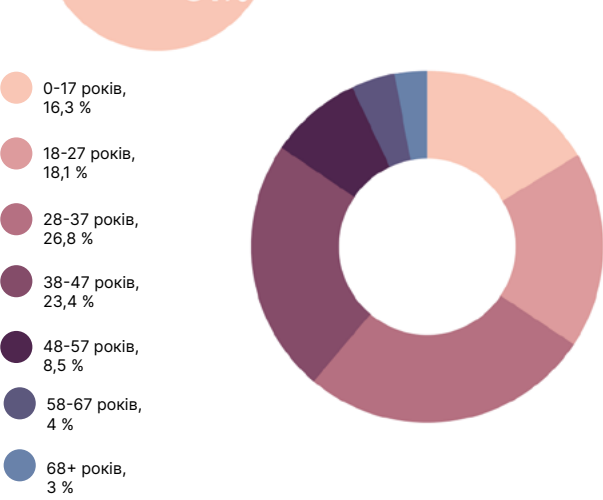
Хоча проєкт в першу чергу спрямований на біженців, які проживають у Чехії, команда психосоціальної підтримки не оминає увагою й осіб з України. Часто це люди, які живуть у районах, де війна залишила найгірші сліди. "Серед наших клієнтів є, зокрема, ті, хто пережив масові вбивства в Бучі та Маріуполі. Ми контактуємо з людьми з Криму, Луганської та Донецької областей, а також кілька людей з Росії та Білорусі звернулися до нас по психосоціальну підтримку", - розповідає психолог і координатор проєкту Тереза Пржеватілова.

Найпоширеніші труднощі клієнтів включають переживання втрати, панічні атаки, кризу у стосунках, складну адаптацію, самоушкоджувальну поведінку, депресивні стани, агресію, сильну невпевненість у собі та невпевненість у майбутньому. В результаті понад 300 клієнтів скористувалися кризовим втручанням, і ще майже 1 000 залишаються на довгостроковій терапії.

Області походження клієнтів (червень – грудень 2022)



Демографія клієнтів (червень – грудень 2022)



Проєкт також допомагає команді психологів

Проєкт допомагає на кількох рівнях. Окрім пріоритету підвищення спроможності психотерапевтичної та психологічної підтримки біженців від війни, важливою є також можливість українських фахівців з охорони психічного здоров'я працювати за своєю основною або дуже близькою до неї професією. Таку можливість отримали 23 українські психологи. Всі вони забезпечені постійною супервізією, простором для спільної рефлексії, а також можливістю додаткового навчання для утримання якості психосоціальної підтримки.

"Я хотіла б щиро подякувати вам за цей проєкт. За можливість допомагати людям у важкому психологічному стані, які не мали грошей на психотерапію. Дякую за чудову організацію проєкту і не в останню чергу за турботу про потреби нас, психотерапевтів, моїм колегам Терезі Пржеватіловій і Кристині Алланіязовій", - написала одна з психологів в анонімній анкеті, яка оцінювала реалізаційну фазу проєкту.

За словами Кристини Алланіязової, координатора, професійна та людська підтримка була фундаментальною основою проєкту з самого початку: Кожен тиждень ми організуємо малі групові зустрічі та спільно вирішуємо адміністративні та практичні моменти, які приносять повсякденне життя. Наші колеги переживають так само складний період, як і їхні клієнти, і ми розуміємо, що основною передумовою для надання якісної психологічної підтримки іншим є те, щоб сама людина почувалася спокійно. Саме тому ми намагаємося інтенсивно підтримувати їх у професійному та особистому житті".

Наразі команда проєкту допомагає психологам зі вступом до Чеської асоціації психотерапії. У планах - адаптаційні семінари, присвячені бізнесу, уроки про чеську податкову систему та багато іншого, щоб після закінчення проєкту психологи могли надавати настільки необхідну допомогу вже як самозайняті особи.

Реалізація проєкту психосоціальної підтримки наразі розрахована на один рік і на 80% фінансується за рахунок коштів, наданих Фондацією RSJ, якому таким чином дякуємо. Його фінансова підтримка в першу чергу спрямована на оплату праці психотерапевтів і психологів.

Nadace RSJ

Ми допомагаємо думати інакше

Фонд RSJ прагне, щоб обдаровані діти зростали в середовищі, яке дає їм простір, розуміння, підтримку та натхнення у їхньому загальному особистісному, інтелектуальному і культурному розвитку. Фонд підтримує ментальне здоров'я дітей та молоді, освіту й розвиває благодійність.

“Не бійтеся пустити коріння і жити тут і зараз. Це катарсис”,

радить Наталія Бочарнікова

Наталія Бочарнікова - одна з українських психологинь, які надають психосоціальну підтримку співвітчизникам під егідою Національного інституту психічного здоров'я. Вона прибула до Чехії з першою хвилею біженців всього через кілька днів після початку російського вторгнення і майже відразу почала пропонувати допомогу тим, хто її потребував. У цьому інтерв'ю вона ділиться своїм досвідом та порадами про те, як не застрягти в розпачі та не втратити мету.

Майже рік минув відтоді, як російські війська вторглися в Україну і коли в житті мільйонів українців відбулися кардинальні зміни. Як це відображається на потребах ваших клієнтів?

Я не єдина, хто бачить, що все більше і більше людей починають розглядати свою ситуацію в ширшому контексті і приймати дійсність. Після початку вторгнення основними емоціями багатьох людей були злість, лють і агресія. Вони були розгублені, не могли зрозуміти, що сталося і чому. Вони не могли впоратися з новою ситуацією, бо думали, що вона триватиме лише обмежений час. Вони хотіли якнайшвидше повернутися додому, до життя, яке було до початку війни. Тому питання стосувалися переважно цих тем. Багато хто також відчував сильне почуття провини перед тими, хто залишився в Україні. З цим дуже важко жити. Мені доводилося повторювати всім, що жінки і діти, які складають найбільшу частину біженців, є надією для нашої нації. Що вони мають сприймати свою ситуацію як місію. Я вірю, що вони це розуміють, і це їм допомагає.

Як із часом змінюються почуття та потреби українських біженців?

Я все ще стикаюся з усім спектром почуттів та емоцій, якими наділила нас природа, але зміни відбуваються. Багато з них вже пройшли всіма п'яти етапами прийняття і таким чином прийняли свою ситуацію. Це відкриває простір для питань про подолання пережитої травми, а також про підвищення самооцінки, пошук роботи тощо. Вони можуть нарешті перевести подих, інтегруватися в суспільство в новій країні, у своє оточення. Звичайно, не можна узагальнювати. Я зустрічаю й людей, які переживають тривогу, бувають випадки психосоматичних проблем, посттравматичних станів.

А час допоміг людям прийняти ситуацію? Кажуть, що він лікує всі рани.

Я думаю, що справа не лише в часі, адже для багатьох українців час ніби зупинився 24 лютого минулого року. Це підтверджується моїм досвідом роботи з клієнтами, які так вважають. Вони навчилися жити теперішнім моментом і не мають потреби бачити далі. Але це не добре. Нам потрібно пройти через усі фази переживань, які принесла нам війна, прожити їх, опрацювати. Це, звичайно, складно, тому що, як влучно зауважив мій колега, те, що ми відчуваємо і переживаємо, є нормальною реакцією на ненормальні події.

Розумію, але це легше сказати, ніж зробити. Як ви пояснюєте це своїм клієнтам?

Я люблю використовувати у своїй роботі метафори, вони - частина транскультурального підходу. Одна з них - ідея квітки, яку ви зриваєте і ставите у вазу. Як довго вона буде вас радувати, перш ніж зів'яне? Кілька днів, може, тиждень? Ця квітка не може квітнути довго, тому що їй бракує коріння, яке підтримує її життєдіяльність. Так само і з людьми. Незалежно від ситуації, вони повинні намагатися якомога швидше пустити коріння і скористатися всім, що дозволить їм мати гарне життя тут і зараз. Помилково намагатися вижити, як квітка у вазі. Це не є ефективним довгостроковим рішенням. Тим, хто сумує за старим життям, це допомагає усвідомити, що навіть укорінена квітка не повинна залишатися на одному місці. Коли ситуація дозволяє, її можна пересадити в інше, рідне середовище. Але для цього вона має бути сильною. Ми повинні усвідомити, що у нас немає іншого життя. Існує лише тут і зараз. Немає сенсу щось відкладати, зациклюватися на тому, що сталося або що станеться. Жити тут і зараз дуже важливо.

Чи змогли ви самі так функціонувати?

Я теж спочатку була дезорієнтована. Я не могла працювати, мене переповнювали власні почуття. Але я зрозуміла, що потрібно почати щось робити. Мої переживання і почуття нічим не відрізняються від інших українців. Ми всі в одному човні. Я, мої клієнти, інші біженці. Єдина різниця між мною і ними полягає в тому, що завдяки моїй освіті і досвіду я знаю, як користуватися веслами цього човна, куди з ними прямувати, а коли краще просто плисти за течією.

Чи можемо ми, чехи, допомогти?

Ви вже допомагаєте. Достатньо лише прийняти нас і разом з нами сподіватися, що одного дня ми зможемо повернутися до країни, яку ми любимо. Ми добре розуміємо, що це важко і що вам теж може бути важко. Ще більше ми вдячні за вашу турботу, прийняття і терпіння. Ми робимо все можливе. Тішуся за підлітків, з якими працювала в одній групі. Наприкінці терапії я попросила їх написати листи тим, хто прийде після них, і дати їм поради. Не вагаючись, усі діти сказали, що їм потрібно вивчати чеську мову, дізнаватися про тутешні закони і культуру, бути вдячними всім людям. А це були діти віком від 14 до 18 років.

Ми тут для всіх. Приходьте просто поспілкуватися

Чи відкрилися українці до прийняття пропонованої психосоціальної підтримки? Чи знають вони, як ця послуга може їм допомогти?

Це залежить від людей. Ті, хто зі своїми проблемами справлялися самотужки ще до війни, не приходять і досі, хоча допомога психотерапевта чи психолога могла б полегшити їм подолання ситуації, що склалася. Дехто думає, що може впоратися самотужки, і багато хто здатен це зробити. Але є й ті, в кого війна лише загострила їхні проблеми. Нам, безумовно, потрібно підвищувати обізнаність про ці послуги, щоб люди знали не тільки про те, що вони є, але й про те, чого від них очікувати. Особливо на початковому етапі ми працювали з клієнтами, які ніколи не були у психотерапевта. Цілеспрямована інформаційна кампанія допомогла б, але в будь-якому випадку найкраще – це коли задоволений клієнт розповідає про нас своїм близьким. Я дякую своїм клієнтам за це.

Я розумію, що стійкі упередження і страхи щодо звернення по допомогу до фахівця з психічного здоров'я можуть бути бар'єром. Але чи не йдеться тут також про страх відкрити незагоєні рани?

Я вважаю, що терапія не є чимось особливо радісним. Це часто болісний процес, але через чутливі зони ви повертаєтеся до нормального життя. Це як у стоматолога. Ви звертаєтеся до нього по допомогу, навіть якщо знаєте, що це може бути трохи неприємно. Але результат - здорові зуби. Я намагаюся пояснити своїм клієнтам, що якщо ви хочете досягти чогось, чого ніколи не мали, ви повинні зробити щось, чого ніколи не робили. Важливо не втрачати віру, надію і гумор.

Чи вдається клієнтам вас здивувати?

Безумовно, особливо в хорошому сенсі. Іноді приходять дуже спокійні й оптимістичні люди. Вони сміються і розповідають мені історії. Тоді я запитую їх, чому вони записалися на зустріч. І вони кажуть, що просто хочуть поговорити, мати час для себе або розділити його з кимось, хто їм симпатизує. Це і є психосоціальна підтримка. Ми відкриті для всіх і раді вітати тих, хто просто хоче спокійно поспілкуватися українською та потребує глибшого розуміння.

Чи очікуєте ви, що до першої річниці початку війни до вас звернеться більше людей? Чи буде це більш напружений та емоційно складний період?

Як я вже казала, для багатьох людей час ніби зупинився. Хоча 24 лютого є і ще довго залишатиметься особливою датою, вони не чекають одного дня в календарі. Вони досі живуть у тому минулому лютому, який для них ніколи не закінчувався. Лютий - це місяць, у якому з нетерпінням чекають його закінчення і приходу весни, нової енергії та надії. Особисто я ніколи так не бажала, щоб похмурий лютий 2022 року, який залишається з нами донині, закінчився. Я думаю, що багато інших українців відчувають себе так само. Але головне - не втрачати надію. Мені пригадується ситуація євреїв, які століттями зустрічалися за межами своєї батьківщини і прощалися зі словами “До зустрічі наступного року в Єрусалимі”. Ми змушені жити з тією ж надією, що наступного разу зустрінемося дома. У Харкові, Мелітополі, Бучі...

У Чехії кажуть, що кожна монета має дві сторони. Тому мені цікаво, чи бачите ви щось позитивне в нинішній ситуації. Щось, що просунуло вас вперед або відкрило для вас нові можливості в особистому чи професійному плані.

Так, помічаю це. Звичайно, це дуже помітно в професійній сфері, але я також пережила рік величезної внутрішньої трансформації, якою, напевно, не пройшла б у звичайній ситуації. Я змогла подолати втрати і багато чого усвідомила. Ми втратили нашу домівку, і бачите, я все ще тут і живу. Я жила в Україні в оточенні великої родини і не могла уявити собі іншого життя. Тепер, коли я перебуваю в Чехії лише з молодшою донькою, я усвідомлюю, що можу жити сама і підтримувати зв'язок з родиною дистанційно. Це дає мені більше часу на себе та свої гобі. Наприклад, я почала малювати частіше, ніж будь-коли раніше. Я знайшла багато нових друзів і закохалася в Прагу. Я все більше сприймаю її як новий дім. Абсолютно новим для мене є усвідомлення того, що якщо ви закохані в місце, де живете, воно закохається в вас, прийме вас і запропонує вам найкраще з того, що має.



Наталія Бочарнікова -

Вивчала психологію в Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди. Має сертифікат WAPP (Всесвітньої асоціації позитивної та транскультурної психотерапії). Працює з методами позитивної та транскультурної психотерапії, а також використовує арт-терапію при роботі з травмою. Вона спеціалізується на питаннях сім'ї та стосунків, а також тривоги, страхів, низької самооцінки, пошуку себе та вигорання. Працює з дорослими та дітьми віком від 12 років.



Війна ще далека від завершення. Включення українських терапевтів до чеської системи – на порядку денному,

повідомляє Фундація RSJ

Війна, втрата безпеки, вимушена втеча з дому та свідчення жорстокої агресії можуть призвести до розвитку серйозних проблем із психічним здоров'ям. Люди, які пережили важку травму, часто борються з посттравматичними симптомами, які включають тривогу, безсоння, неспокій, періодичні або тривалі депресивні стани, страх, почуття провини, відчай або безнадія. Спеціалізована допомога в Чеській Республіці вже давно стикається з нестачею фахівців, а українські діти та їхні родичі, які тікають від війни, не отримують належної допомоги з моменту її початку. Мова була ще однією перешкодою на шляху до терапії. Однак рання та швидка психологічна підтримка може запобігти виникненню посттравматичного стресового розладу та сприяти швидшій інтеграції до нового середовища, системи освіти та на роботи.

Фундація RSJ вже кілька років займається питаннями психічного здоров'я, тому зосередила свою кризову допомогу в Україні на тих сферах, де має досвід. Разом із Національним інститутом психічного здоров'я Фундація відреагувала на поточні потреби, і невдовзі після початку конфлікту було започатковано проєкт психосоціальної підтримки для біженців війни. “Одразу після початку агресії ми почали готувати допомогу в тій сфері, в якій маємо багаторічну експертизу. Проєкти, які ми підтримуємо, добре проаналізовані та налаштовані. Ми перевіряємо їхню ефективність і переконуємося, щоб вони були масштабовані та мали якомога більший вплив”, - пояснив Лібор Вінклер, заступник голови правління Фундації RSJ,

пояснюючи, що було ключовим для нього та правління при прийнятті рішення.

Окрім психологічної підтримки дітей та їхніх родичів, проєкти, що фінансуються Фундацією RSJ, також спрямовані на інтеграцію українських психологинь. Частиною рішення є залучення, професійний захист і працевлаштування цих фахівців у Чеській Республіці. Для Фундації було важливо не допустити, щоб вони пішли на роботу з іншою, як правило, низькою кваліфікацією. В рамках проєкту Національний інститут психічного здоров'я допомагає їм подолати період до їхньої інтеграції в існуючу державну структуру.

Однак психічне здоров'я українських біженців не було охоплено системою навіть через рік після початку війни. “Нам потрібне дієве рішення, яке спиратиметься на допомогу, що вже надається неприбутковими організаціями та приватним сектором. Війна ще далека від завершення, тому на порядку денному стоїть питання інтеграції українських терапевтів у чеську систему, щоб вони могли продовжувати надавати кваліфіковану допомогу своїм клієнтам”, - пояснила Ленка Екертова, директорка Фундації RSJ, чому так важливо продовжувати існуючі проєкти системними заходами.

Окрім Національного інституту психічного здоров'я, Фундація RSJ також фінансує інші організації, що надають безкоштовну психологічну допомогу українським біженцям. Серед них - центр “Alivio”, асоціація “AMIGA”, центр “Locika” та Eko Art Therapy Institut.

Війна дитячими очима

Різні люди мають на різні речі різні погляди. Але найцікавішим і, як правило, найбільш чесним поглядом на світ є погляд очима дитини. Подивіться, як сприймають війну українські діти, котрі залучилися до нашого образотворчого та літературного конкурсу в рамках фестивалю “Na hlavu”.



Міша Товкан, 13 років, Іван Ганкиліч, 11 років, Вікторія Драгушинець, 12 років
Закарпатська область, зараз Брно



Софія Кузьменко, 11 років,
Дніпро, зараз Коричани

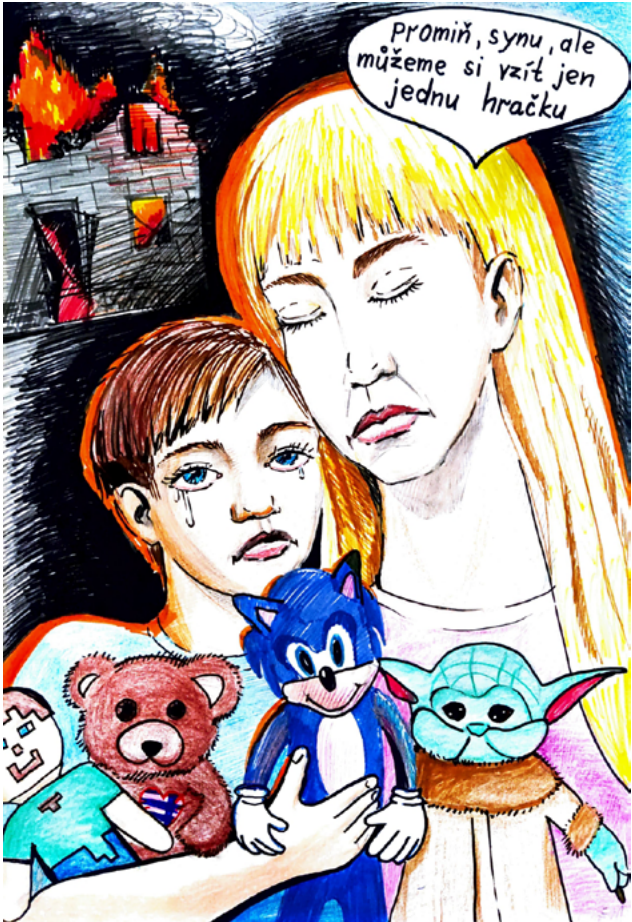
Всі питають, як я опинилась у Чехії. Ну, отже, слухайте!
24 лютого я прокинулась через те, що мій брат кричить «вставай, війна почалась». Я була у шоці, думала, що він пожартував. Я розізлилась і сказала “йди до школи, вже 7:30” - і показала йому, але він як закричить «я вже не шушу, одягайся ми поїдемо до тата». Я одяглась і ми поїхали до тата, там ми були один день, потім ми поїхали до бабусі.

Там ми вже були тиждень, вранці о 6:30 почались сирени і ми побігли у підвал. Я сиділа у шоці. Там, у підвалі, були два мої брати: рідний та двоюрідний брат, ми були у підвалі 40 хвилин. Потім ми пішли нагору й лягли спати від 21:10. О 1:00 ночі завилла сирена, ми знову пішли у підвал, там ми були годину, і знову піднялись нагору. У 13:00 ми пішли на прогулянку, а потім все повернулось. Моя мама довго не вирішувалась поїхати до Чехії, тому ми поїхали спочатку і жили у Стрілках, потім ми поїхали у обитовню, і ось так я опинилась у Чехії. Перші дні нам було тяжко, особливо коли ми бігли по снігу і під сирену на потяг.

Ірина Назар, 11 років,
Львів, зараз Храштяни

Коли ми переїхали до Чехії під час війни, моя молодша сестра перестала розмовляти. У Чеській Республіці, поруч із церквою, ми продавали браслети, брилки та пряники. Те, що ми збирали - завжди відправляли в Україну на ЗСУ. У Львові нас ніколи не бомбили, але іноді я чула ракети і три рази їх навіть бачила. Потім ми переїхали до Праги. Поруч з нами був аеропорт, і коли літак відлітав, ми з сестрою трохи лякались, але потім згадували, що вже знаходимося у Празі.

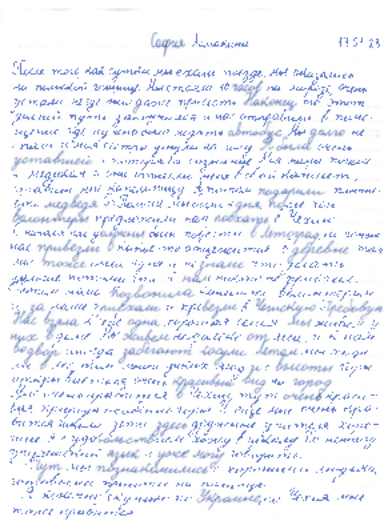
У нашому селі люди пішли на війну, і один хлопчик загинув, йому було 19 років. Він отримав папірець, у якому було написано, що він має йти на війну, тому він пішов...а через місяць він був застрілений росіянами



Альона Зеленська, 14 років
Харків, зараз Нове-Мнесто-Над-Метуї



Маргарита Бордюг, 12 років
Україна, зараз Пльзень



Софія Ломакіна, 10 років,
Харків, зараз Ческа-Тршебова

После того как мы сутки ехали в поезде, мы оказались на польской границе. Мы стояли 10 часов на морозе, очень устали, нгде было даже присесть. Наконец-то это долгий путь закончился и нас отправили в помещение, где нужно было ждать автобус. Мы долго не спали и моя сестра уснула на полу. Я была очень уставшей и потеряла сознание. Моя мама пошла к медикам и они отнесли меня в свой кабинет, ставили мне капельницу. А потом подарили плюшевого медведя

В Польше мы были 4 дня, после чего волонтеры предложили нам поехать в Чехию. Сначала нас должны были повести в Летоград, но ночью нас привезли в какое-то общежитие в деревне, там мы тоже были четыре дня и не знали, что делать дальше, потому что к нам никто не приехал.

Потом мама позвонила каким-то волонтерам и за нами приехали и перевезли в Чешскую Тршебова. Нас взяла к себе одна хорошая семья, мы живем у них в доме. Мы живем недалеко от леса и к нам во двор иногда забегают косули. Летом мы ходили в лес, там много диких ягод и с высоты горы открывается очень красивый вид на город. Мне очень нравится в Чехии, тут очень красивая природа, особенно горы. И ещё мне очень нравится школа, дети здесь дружные, учителя хорошие, я с удовольствием хожу в школу. Понемногу учу чешский язык и уже могу говорить.

Тут мы познакомились с хорошими людьми, готовыми прийти на помощь. Я, конечно, скучаю по Украине, но Чехия мне тоже нравится.

*Війна в Україні
також вплинула на чеську освіту.*

Ми приходимо на допомогу дітям та вчителям



Запишіться на безкоштовний одноденний семінар для вчителів

Семінар призначений для педагогічних працівників другого ступеня початкової школи (вчителів, директорів, завучів, методистів, асистентів, шкільних педагогів та психологів) у школах з великою кількістю дітей, які навчаються українською або іншими іноземними мовами.

- Ми надамо підтримку у складній ситуації та допоможемо вам покращити розуміння питань психічного здоров'я, добробуту та самопомочі.
- Ми підготуємо вас до проведення простих вправ з дітьми під час занять, які допоможуть зміцнити їхнє психічне здоров'я, запобігти психічним захворюванням та покращити відкритість у спілкуванні, коли вони відчувають труднощі з психічним здоров'ям і потребують професійної допомоги.

- Ми навчимо вас практичним навичкам посилення впевненості у собі при реагуванні на складні ситуації в класі та почуття вигорання.
- Запропонуємо посібники для вчителів та брошури для дітей чеською, українською та російською мовами.
- Надамо можливість короткої консультації з викладачем-експертом і контакти мережі професійних послуг.

Будь ласка, надсилайте свої заявки за допомогою форми або на електронну адресу: dzda.UA@nudz.cz

Для отримання додаткової інформації з викладачем-експертом і контакти мережі <https://dzda.cz/> podpora@krajiny/

Психіатрична амбулаторія S. O. S. Україна

Психіатрична амбулаторія для українців - це перший проєкт, яким Національний інститут психічного здоров'я відреагував на російське вторгнення одразу після його початку. Медична допомога надається українською мовою, що має вирішальне значення в галузі, яка залежить від мови як діагностичного інструменту та терапевтичного засобу.

У нашій амбулаторії ми надали психіатричну допомогу близько 100 пацієнтам, половина з яких залишаються на постійному лікуванні. Стан семи пацієнтів вимагав термінової госпіталізації, що стало можливим завдяки дружній співпраці зі стаціонарним відділенням психіатричної лікарні Богніце.

Близько третини пацієнтів вже перебували під наглядом психіатрів в Україні до початку війни, тоді як ще в третини з них психологічні проблеми з'явилися після переселення. "Феноменологічно пацієнтів об'єднує тривога - якщо вони пережили пряму загрозу життю, або почуття провини - якщо вони були у відносній безпеці, або після того, як безпека була досягнута. Нозологічно це найчастіше посттравматичні розлади та депресія, що відповідає глобальній поширеності проблем із психічним здоров'ям серед біженців", - розповідає Вероніка Андрашко, докторка медичних наук.

Ємність амбулаторії заповнюється дуже швидко, тому наприкінці року ми додали до нашої команди ще одного лікаря. Психологи проєкту психосоціальної підтримки допомагають у догляді за пацієнтами, стан яких не потребує медикаментозного лікування. У свою чергу, вони рекомендують діагностику та подальше лікування в психіатричній амбулаторії НУДЗ у разі погіршення стану своїх клієнтів.

Ми пропонуємо діагностику та терапію повного спектру психічних розладів: тривоги, розладів настрою, психотичних розладів, таких як гострий психоз або шизофренія, безсоння, розладів особистості або розладів, спричинених стресовими реакціями, таких як гострі стресові реакції, розлади адаптації або посттравматичний стресовий розлад.

- Амбулаторія приймає дорослих пацієнтів з України віком від 18 до 65 років.
- Лікування покривається чеськими медичними страховими компаніями. Незастраховані пацієнти можуть оплачувати своє лікування самостійно.
- Необхідно заздалегідь записатися на прийом і пред'явити посвідчення особи та страховий поліс.

+420 283 088 161

ambulance@nudz.cz

Topolová 748, Klecany

Автобуси 371 і 374,
зупинка
"Klecany, U hřbitova"



Task Force on Ukraine

Шановні та любі,
Дозвольте мені завершити цей спеціальний випуск нашого журналу NUDZletter, присвячений проєктам, спрямованим на психосоціальну підтримку біженців з України, подякою від імені Національного інституту психічного здоров'я всім тим, хто її надає. Я пишаюся чудовою командою, яка дозволила нам оперативно реагувати на психосоціальні потреби людей, пов'язані з агресивною російською війною в Україні та колосальною міграційною хвилею, що виникла у результаті.

Робота в Інституті - складна: дослідники та економічна і технічна служби працюють під великим тиском, оскільки інституційне фінансування Інституту надзвичайно низьке, і на кожен інституційну крону ми повинні залучити ще чотири крони із зовнішніх джерел, як правило, це дослідницькі гранти або інші реалізовані проєкти. Щоб розпочати й виконувати роботу, яка виходить за рамки службових обов'язків, потрібна неабияка особиста відданість і готовність вийти за межі своїх можливостей. Тим не менш, в NUDZ відразу після 24 лютого 2022 року ми створили Task Force on Ukraine - Спеціальну робочу групу з питань України; встановили спеціальні години прийому для надання амбулаторної психіатричної допомоги українською мовою; а також поступово розпочали кілька інших проєктів, про які ви мали змогу прочитати на попередніх сторінках.

Швидко та ефективно допомогу в суспільних кризах, що впливають на психічне здоров'я, я визначив як один зі своїх пріоритетів, коли обійняв посаду директора NUDZ. Мене дуже тішить, що я можу зі спокійним серцем озирнутися на минулий рік і вважати цей пріоритет успішно реалізованим. Однак це було б неможливо без безпрецедентних зусиль окремих людей і цілих команд NUDZ. Тому я хотів би висловити щиру подяку всім, хто бере в цьому участь. Я глибоко ціную вашу роботу, а також ваш характер і людяність, які ви проявляєте в ці важкі часи.

Всього найкращого,

PhDr. Петр Вінклер, Ph.D.,
директор

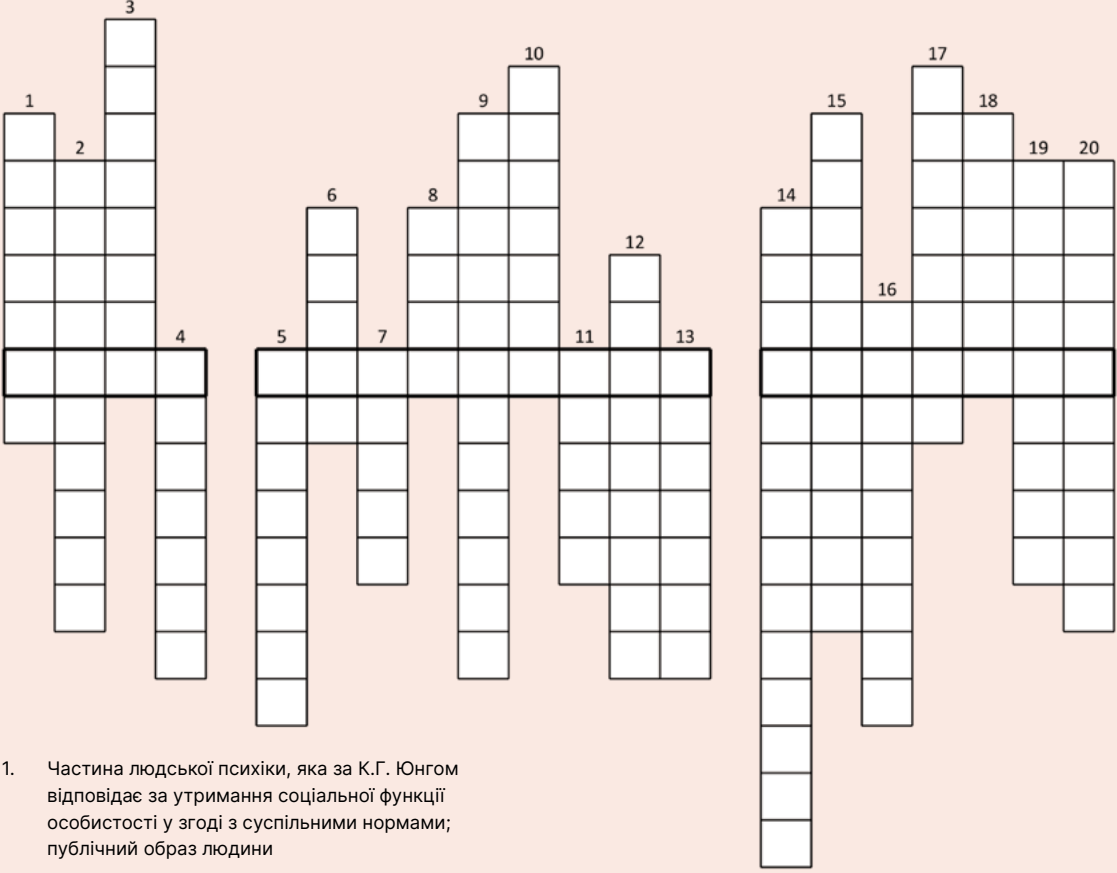
Допомагайте з нами!

Бажаєте підтримати наші проєкти? Контактуйте нас. З радістю з Вами розглянемо можливості співпраці.

 infoua@nudz.cz



Дякуємо нашим партнерам за фінансову та фахову підтримку



1.

Частина людської психіки, яка за К.Г. Юнгом відповідає за утримання соціальної функції особистості у згоді з суспільними нормами; публічний образ людини

2.

Психологічний стан, непереборне бажання виконати певну дію. Також синдром нав'язливої поведінки.

3.

Фортеця, побудована на пагорбі над річкою Влтавою в Празі, на території якої розташована базиліка святих Петра і Павла

4.

Стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту (без окремої клітини для апострофу)

5.

Ступінь задоволення певних потреб людини, що характеризується її забезпеченістю необхідними матеріальними і духовними благами. В українській мові використовується як альтернатива англофонного психологічного терміну „велбіінг“

6.

Почуття глибокої прихильності, що охоплює низку сильних позитивних емоційних та інших психічних станів

7.

Президент Чеської республіки, обраний у 2023 році

8.

Чеське місто-побратим Харкова

9.

Європейський союз було створено в першу чергу для (якого?) розвитку країн-членів?

10.

Тривале почуття страху та неспокою в умовах, що людина сприймає як небезпечні

11.

Перший президент Чеської республіки

12.

Тип знаку при букві, що у чеській мові (та інших) вказує на вимову, яка відрізняється від вимови звука, позначеного цією ж буквою без знака

13.

Тісний зв'язок, згуртованість, цілісність, неподільність

14.

Риса темпераменту людини, що виражається у схильності діяти без достатнього свідомого контролю, в силу емоційних переживань

15.

НАТО було створено для (якого?) посилення демократичних держав?

16.

У психології - погодження людини з реальністю, визнання процесу або стану без спроб змінити його або протестувати проти нього

17.

Місяць, у якому чеські студенти влаштували демонстрацію проти радянського комунізму в 1989 році та розпочали Оксамитову революцію

18.

Короткострокові психічні стани, наприклад: „радість“, „смуток“, „подив“ тощо

19.

Почуття визнання отриманого нами добра

20.

Галузь медицини, що займається лікуванням психічних розладів