

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Бібліографічний список



МИКОЛАЇВСЬКА ОБЛАСНА УНІВЕРСАЛЬНА
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

Україна: виклики сьогодення
Випуск 2

**Всеукраїнська програма
ментального здоров'я «Ти як?»**

Бібліографічний список

Миколаїв
2024

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : бібліогр. список / уклад. А. Вінницька ; ред.: Л. Голубенко, Є. Руденко ; Миколаїв. обл. універс. наук. б-ка. – Миколаїв, 2024. – 28 с. – (Україна: виклики сьогодення ; вип. 2).

Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» створено за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Місія проєкту – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про психологічне здоров'я та показати інструменти, що допоможуть українцям дбати про свій внутрішній емоційний стан.

Формування культури ментального здоров'я

Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 груд. 2017 р. № 1018-р // Офіційний вісник України. – 2018. – № 16. – С. 65–70.

Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 6 жовт. 2021 р. № 1215-р // Офіційний вісник України. – 2021. – № 82. – С. 93–99.

Про утворення Координаційного центру з психічного здоров'я : Постанова Кабінету Міністрів України від 30 берез. 2023 р. № 301 // Урядовий кур'єр. – 2023. – 12 квіт. – С. 6.

* * *

Болтівець, С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження / С. Болтівець // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 104–113.

Вауліна, О. Психосоціальна підтримка у громадах: попит зростає, потрібні фахівці / О. Вауліна // Голос України. – 2023. – 21 груд. – С. 6.

Відомі люди допоможуть формувати культуру ментального здоров'я // Урядовий кур'єр. – 2023. – 6 квіт. – С. 1.

Данілець, О. Зберегти ментальне здоров'я українців / О. Данілець // Урядовий кур'єр. – 2023. – 15 лют. – С. 1, 3.

Малолеткова, О. Ментальне здоров'я людей у пріоритеті / О. Малолеткова // Урядовий кур'єр. – 2023. – 18 лип. – С. 2.

Малолеткова, О. Потрібна нова культура ставлення до ментального здоров'я : важливо створити у країні адекватну нинішнім викликам систему психологічної допомоги та підтримки / О. Малолеткова // Урядовий кур'єр. – 2023. – 10 лют. – С. 3.

Малолеткова, О. Представлено перші сім проєктів для ментального здоров'я / О. Малолеткова // Урядовий кур'єр. – 2023. – 12 трав. – С. 1, 2.

Рибальченко, В. Обставини вимагають нових підходів до психічного здоров'я / В. Рибальченко // Голос України. – 2023. – 13 листоп. – С. 10.

Стійкість людей потрібно підтримувати // Урядовий кур'єр. – 2023. – 30 листоп. – С. 1, 2.

Тисячна, Т. Чому психологічне здоров'я – це важливо / Т. Тисячна // Пенсійний кур'єр. – 2023. – 11 жовт. – С. 42.

Ткачишина, О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз / О. Р. Ткачишина // Габітус. – 2023. – Вип. 53. – С. 207–211.

Уголькова, О. З. Ментальне здоров'я як основа мотивування до інтелектуальної активності працівників / О. З. Уголькова, Л. В. Залізна // Бізнес-Інформ. – 2021. – № 12. – С. 263–268. – Бібліогр.: с. 267–268.

Центри ментального здоров'я з'являться у кластерних лікарнях // Урядовий кур'єр. – 2024. – 25 січ. – С. 1.

* * *

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [Електронний ресурс] // Управління охорони здоров'я Миколаївської облдержадміністрації. – Режим доступу: <http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/statti/13620-vseukrajinska-programa-mentalnogo-zdorov-ya>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Дбати про ментальне здоров'я – відповідально [Електронний ресурс] : підсумки програми ментального здоров'я «Ти як?» // Вечірній Київ. – 2023. – 2 груд. – Режим доступу: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/91929>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Ментальне здоров'я: як подбати про себе? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Презентовано сторінку howareu.com у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я [Електронний ресурс] // Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/prezentovano-storinku-howareucom-u-mezhah-vseukrayinskoji-programi-mentalnogo-zdorovya>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

«Ти як?» – стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я [Електронний ресурс] // Євроінтеграційний портал. – Режим доступу: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny/ty-yak-startovala-vseukrayinska-programa-mentalnogo-zdorovya>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

«Ти як?». Триває Всеукраїнська програма ментального здоров'я [Електронний ресурс] // Міністерство розвитку громад, територій та інфраструктури України. – Режим доступу: <https://mtu.gov.ua/news/34479.html>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Ти як? [Електронний ресурс] : у межах ініціативи Олени Зеленської українцям розкажуть про важливість піклування про ментальне здоров'я // Президент України : офіц. інтернет-представництво. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/ti-yak-u-mezhah-iniciativi-oleni-zelenskoji-ukrayincyam-rozk-81777>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Ткачишина, О. Р. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я [Електронний ресурс] / О. Р. Ткачишина, О. А. Столярчук // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2023. – Т. 34 (73), № 1. – С. 78–83. – Режим доступу: <https://www.psych>.

vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/13.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Ткачишина, О. Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я [Електронний ресурс] / О. Р. Ткачишина // Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (12–15 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 88–91. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykholohii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1#page=95>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Національна програма психічного здоров'я [Електронний ресурс] : МОЗ налагоджує міжсекторальну взаємодію / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 19 серп. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/stattia-232337-natsionalna-programa-psihichnogo-zdorov-ya-moz-nalagodzhuje-mizhsektoralnu-vzayemodiyu, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 р. [Електронний ресурс] / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 29 груд. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Представлені результати аудиту потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [Електронний ресурс] / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 9 груд. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/novyna-236603-predstavleni-rezultati-audit-potreb-gromadyan-u-poslugah-z-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Психічне здоров'я [Електронний ресурс] : представлено Оперативну дорожню карту / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 22 груд. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/novyna-236988-psihichne-zdorov-ya-predstavleno-operativnu-dorozhnyu-kartu, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Психічне здоров'я та психологічна допомога [Електронний ресурс] : відбулася стратегічна сесія міжвідомчої ради / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 22 серп. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/novyna-232427-psihichne-zdorov-ya-ta-psihologichna-dopomoga-vidbulasya-strategichna-sesiya-mizhvidomchoyi-radi, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Устінов, О. В. Сімейних лікарів навчатимуть надавати психологічну допомогу [Електронний ресурс] / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – 2022. – 22 серп. – Режим доступу: www.umj.com.ua/uk/novyna-231968-simejnih-likariv-navchatimut-nadavati-psihologichnu-dopomogu, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Ядловська, О. С. Суспільні програми щодо формування культури ментального здоров'я в Україні [Електронний ресурс] / О. С. Ядловська // The 9th International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (May 29–31, 2023). – Munich, 2023. – С. 311–317. – Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-29-31.05.2023.pdf>, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Підтримка ментального здоров'я під час війни

Богомолець, О. В. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства (досвід АТО) / О. В. Богомолець // Військова медицина України. – 2015. – Т. 15, № 1. – С. 70–79.

Джагупов, Г. В. Роль психології у сучасному суспільстві на тлі російсько-української війни: теоретико-методологічний аспект [Електронний ресурс] / Г. В. Джагупов, Н. М. Пилипенко, Н. В. Макогончук // Габітус. – 2023. – Вип. 49. – С. 22–26.

Корольчук, О. Л. Охорона психічного здоров'я в умовах ведення АТО / О. Л. Корольчук // Інвестиції: практика та досвід. – 2016. – № 18. – С. 96–102.

Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні / О. Л. Корольчук // Інвестиції: практика та досвід. – 2016. – № 17. – С. 104–111.

Мартінова, В. Психічне здоров'я в умовах війни / В. Мартінова // НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. – 2022. – № 3/4 (134). – С. 5.

Мусхаріна, В. Утома від війни: чим небезпечне це явище : як дати собі раду, коли охоплює зневіра? Поради психологині / В. Мусхаріна // Україна молода. – 2023. – 15 листоп. – С. 7.

Олійник, Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни / Ю. О. Олійник, А. С. Романів, Н. М. Параняк // Габітус. – 2022. – Вип. 37. – С. 174–179.

Петухова, І. О. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни / І. О. Петухова, М. Ю. Заушнікова, І. В. Каськов // Вісник Національного університету оборони України. – 2023. – Вип. 3. – С. 124–129.

Петухова, І. О. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни / І. О. Петухова, М. Ю. Заушнікова, Л. М. Клевець // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – Вип. 4. – С. 123–129.

Пиголенко, І. В. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців / І. В. Пиголенко, Ю. А. Пиголенко, К. М. Кукса // Габітус. – 2023. – Вип. 45. – С. 243–248.

Пилипенко, Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні / Н. Пилипенко // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – № 6. – С. 142–148.

Росінська, О. Психологічна підтримка під час війни / О. Росінська // Охорона праці. – 2022. – № 5. – С. 46–49.

Скрипкін, О. Аспекти проявів негативних психологічних реакцій на реалії війни в українському суспільстві / О. Скрипкін // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – № 5. – С. 135–143.

Титаренко, Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації / Т. М. Титаренко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 140–150.

Титаренко, Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / Т. М. Титаренко // Проблеми політичної психології. – 2017. – Т. 5, № 19. – С. 3–10.

Титаренко, Т. М. Способи організації соціально-психологічного супроводу особи, яка постраждала внаслідок воєнної агресії / Т. М. Титаренко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2019. – Вип. 4. – С. 224–230.

Титаренко, Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – Вип. 43. – С. 54–62.

Титаренко, Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – № 4. – С. 136–142.

Атанов, Ю. Як зберегти ментальне здоров'я під час війни [Електронний ресурс] : поради експертів / Ю. Атанов // Mind. - Режим доступу: <https://mind.ua/publications/20267205-yak-zberegti-mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijni-poradi-ekspertiv>, вільний (дата звернення: 30.04.2024). – Назва з екрана.

Бондарчук, О. І. Особливості підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості під час війни [Електронний ресурс] / О. І. Бондарчук, Н. І. Пінчук // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (19 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 23–24. – Режим доступу: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennoho-stanu>, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Боровик, М. О. Психологічна допомога з метою подолання наслідків воєнного стану [Електронний ресурс] / М. О. Боровик, Б. П. Лукін, О. Є. Охременко // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. (26 трав. 2022 р.). – Харків, 2022. – С. 165–168. – Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/50f5b5bfd2f3-404b-b6ee-f2cdc765e133/content>, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Вагнер, В. Як зберегти психічне здоров'я під час війни [Електронний ресурс] / В. Вагнер // NV. – Режим доступу: [tps://nv.ua/ukr/opinion/yak-zberegti-zdorov-ya-pid-chas-viyni-psihologiya-poradi-likarya-50302409.html](https://nv.ua/ukr/opinion/yak-zberegti-zdorov-ya-pid-chas-viyni-psihologiya-poradi-likarya-50302409.html), вільний (дата звернення: 30.03.2024). – Назва з екрана.

Валле, В. Війна і психічне здоров'я українців [Електронний ресурс] / В. Валле // Український інтерес. – Режим доступу: <https://uain.press/articles/vijna-i-psihichne-zdorov-ya-ukrayintsiv-1774142>, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Галецька, І. Психологічний дистрес переживання війни і дискурси воєнного повсякдення [Електронний ресурс] / І. Галецька, М. Кліманська, Л. Кліманська // Психологія перед лицем російсько-української війни : зб. тез укр.-пол. наук. конф., 19-20 трав. 2023 р. – Львів, 2023. – С. 9–10. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/739547>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Гелета, Д. Адаптація і керування емоціями під час війни [Електронний ресурс] / Д. Гелета, Т. Горшкова // Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» (November 17, 2023; Sydney, Australia). – Режим доступу: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1363>, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Герман, Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни / Л. В. Герман // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 139–141. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=139, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Гнатюк, О. В. Допомога населенню при посттравматичному стресовому розладі в умовах війни [Електронний ресурс] / О. В. Гнатюк // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 142–145. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=142, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Горностай, П. П. Україна в епіцентрі колективної травми: ретроспектива і перспектива [Електронний ресурс] / П. П. Горностай // Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд : матеріали Всеукр. круглого столу (7 квіт. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 10–13. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/732075/3/Roundtable_rus.-ukr.war_psychology_proceedings-07.04.2022.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Збродько, Т. І. Психотерапія в умовах війни: етичні аспекти [Електронний ресурс] / Т. І. Збродько // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 168–170. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=168, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Злишков, В. Л. Надання психологічної допомоги мирному населенню під час війни [Електронний ресурс] / В. Л. Злишков, С. О. Лукомська, О. В. Котух // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 171–173. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=172, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Зубіашвілі, І. К. Психологічна підтримка психічного здоров'я особистості під час війни [Електронний ресурс] / І. К. Зубіашвілі // Управління якістю освіти в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення України : матеріали кругл. столу з нагоди святкування 90-річчя НАУ (23 трав. 2023 р.). –

Київ, 2023. – С. 49–55. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/736991>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни [Електронний ресурс] // Коло сім'ї : центр здоров'я та розвитку. – Режим доступу: <https://k-s.org.ua/resources/coping-war>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати [Електронний ресурс] : метод. рек. / Л. М. Карамушка. – Київ, 2022. – 52 с. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/730974/1/Карамушка%20Л._Методичні%20рекомендації.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Курепін, В. М. Війна в Україні: як можна підтримати тривожних людей [Електронний ресурс] / В. М. Курепін // Захист водних ресурсів – Глобальні виклики, загрози опустелювання територій, міжнародні зобов'язання держав світу : тези доп. з щоріч. темат. «круглого столу», 22 берез. 2022 р. – Миколаїв, 2022. – С. 21–22. – Режим доступу: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11217>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Легка, А. І. Збереження власного психічного здоров'я, або Вчимося жити в умовах війни [Електронний ресурс] / А. І. Легка // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (28 жовт. 2022 р.). – Львів, 2022. – С. 192–194. – Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi69/0050386.pdf#page=192>, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Лівенцова, Ю. С. Вплив стресу на психічне здоров'я цивільних осіб [Електронний ресурс] / Ю. С. Лівенцова // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (15 квіт. 2022 р.). – Харків, 2022. – С. 137–139. – Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f66fd4c3-67b7-4488-a690->

5f1a16003398/content, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Ліненко, Ю. Поняття про воєнний стан як особливе джерело стресу [Електронний ресурс] / Ю. Ліненко, О. Чернякова // I Міжнародна студентська наукова конференція «Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки», 19 січ. 2024 р. – Харків, 2024. - С. 379-382. – Режим доступу: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/723>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Малиш, В. Є. Особливості психічної травми особистості під час війни та способи її корекції [Електронний ресурс] / В. Є. Малиш, Н. В. Коваленко // The 8th International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (May 1-3, 2023). – Munich, 2023. – P. 230–235. – Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-1-3.05.2023.pdf#page=280>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни [Електронний ресурс] // Gradus Research. – Режим доступу: https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research__Mental_Health_Report_short_version.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Назаров, О. О. Переживання кризових, психотравмуючих ситуацій під час війни як основа надання психологічної допомоги [Електронний ресурс] / О. О. Назаров // Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (25–26 квіт. 2023 р.) : у 2 т. – Чернігів, 2023. – Т. 2. – С. 184–187. – Режим доступу: https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/Konferenciya-Tom-2-_25-26-

kvitnya_2023-1.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Нечітайло, І. С. Психологічний дистрес населення України під час війни [Електронний ресурс] / І. С. Нечітайло, О. В. Милославська // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (15 квіт. 2022 р.). – Харків, 2022. – С. 85–87. – Режим доступу: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13808>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Орос, М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / М. М. Орос // Український медичний часопис. – 2023. – 10 трав. – Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihi-ki-ta-harakteru-v-umovah-voennogo-stanu>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Особливості надання психологічної допомоги особистості в умовах війни [Електронний ресурс] / С. О. Дмитренко, А. І. Огійченко, С. М. Костюченко, А. О. Федик // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 151–154. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=151, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Пахомова, Ю. М. Кризова психологічна допомога в умовах війни [Електронний ресурс] / Ю. М. Пахомова, О. М. Дячкова // Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, студентів, ад'юнктів (26 трав. 2022 р.). – Черкаси, 2022. – С. 181–182. – Режим доступу: <https://sci.ldubgd.edu.ua>

/jspui/bitstream/123456789/10516/1, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Періг, І. Психологічна допомога при гострому переживанні травмуючих подій війни [Електронний ресурс] / І. Періг // Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез III Міжнар. наук. конф., 20-21 квіт. 2023 р. – Тернопіль, 2023. – С. 23–25. – Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41063/2/MCTD_2023_Perig_I-Psychological_help_in_acute_23-25.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Підтримка ментального здоров'я в часи війни [Електронний ресурс] // Національний інститут стратегічних досліджень. – Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Предко, В. Особливості психічного стану українців в умовах війни [Електронний ресурс] / В. Предко, Д. Предко // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. – 2022. – № 3 (56). – С. 78–84. – Режим доступу: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2390>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта [Електронний ресурс]: відкритий документ (5 груд. 2022 р.). – Режим доступу: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhps-framework_ukraine_ukr_59_page.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Психологічна підтримка в умовах війни [Електронний ресурс] // DOVIDKA.INFO. – Режим доступу: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Психічне здоров'я в умовах війни [Електронний ресурс] : як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям // ПРООН в Україні. – Режим доступу: <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psykhichne-zdorovya-v-umovakh-viyny-yak-hromadski-orhanizatsiyi-pidtrymuvani-proon-nadayut-psykholohichnu-dopomohu-ukrayintsyam/>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Психологічне здоров'я та війна [Електронний ресурс] // Без паніки: психол. центр. – Режим доступу: <https://trevog-bolshe.net/psychologichna-stijkist-ta-vijna>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Рибалка, В. В. Психологічна допомога особистості, постраждалої в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / В. В. Рибалка // Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнар. наук.-прак. конф. (12-15 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 40–43. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykholohii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1#page=95>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Самойленко, О. О. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах війни [Електронний ресурс] / О. О. Самойленко, А. М. Чорний // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму (30 черв. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 202–203. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAN-VIJNI.pdf#page=202, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Скоробогатова, О. В. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні [Електронний

ресурс] / О. В. Скоробогатова, Н. Г. Бакурідзе, Л. А. Інжиєвська // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). – 2023. – № 11. – С. 594–603. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_11_52, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Статті [Електронний ресурс] : Депресія під час війни ; Стрес під час війни ; Психологічна самодопомога під час війни ; Емоційні качелі під час війни ; Емоційне вигорання під час війни // Ресурсна психологія та психотерапія. – Режим доступу: <https://arpp.com.ua/articles/page/1>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Стратегії стресостійкості в умовах колективної травми війни [Електронний ресурс] / упоряд. О. Мерзлякова // Електронна бібліотека НАН України. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/738306/1/StrategKolTravmWar.pdf>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Тривожність та стреси війни: що робити [Електронний ресурс] // EnableMe UA. – Режим доступу: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/trivoznist-ta-stresi-vijni-so-robiti-9263>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Тріль, М. Як війна відбивається на ментальному здоров'ї українців [Електронний ресурс] / М. Тріль // TEXTY.ORG.UA. – Режим доступу: <https://texty.org.ua/articles/108997/jak-vijnavidobrazhayetsja-na-mentalnomu-zdorovyi-ukrayintsiv>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Тюріна, В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини [Електронний ресурс] : короткий огляд зарубіжних досліджень / В. О. Тюріна, Л. О. Солохіна // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (15 квіт. 2022 р.). – Харків, 2022. – С. 116–121. – Режим доступу: Vplyv viiskovykh

konfliktiv_Tiurina_Solokhina_2022.pdf, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Усенко, С. Г. Як впливає війна на психічний стан людини [Електронний ресурс] / С. Г. Усенко, А. О. Бойко, К. А. Федченко // Discussion and development of modern scientific research : IV International scientific and practical conference, 18-21 october, 2022. – Helsinki, 2022. – P. 281–283. – Режим доступу: <https://hero.knmu.edu.ua/handle/123456789/31006>, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Чабан, О. С. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? [Електронний ресурс] / О. С. Чабан, О. О. Хаустова // Український медичний часопис. – 2022. – 18 серп. – Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-232297-medikopsihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shhomi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-prinadanni-medichnoyi-dopomogi>, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Шевченко, Х. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати [Електронний ресурс] / Х. Шевченко // Голос Америки. – Режим доступу: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Шулдик, Г. О. Психологічна допомога людині під час війни [Електронний ресурс] / Г. О. Шулдик, А. В. Шулдик // Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (12-15 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 95–96. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykholohii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1#page=95>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Щербій, В. В. Збереження психологічного благополуччя в умовах війни [Електронний ресурс] / В. В. Щербій // Актуальні

проблеми психології в умовах кризових ситуацій : зб. наук. пр. учасників круглого столу, 9 листоп. 2022 р. – Київ, 2022. – С. 51–53. – Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38347/Aktualni%20problemy%20psykholohii_kruhlyi%20stil.pdf?sequence=2#page=51, вільний (дата звернення: 15.03.2024). – Назва з екрана.

Як зберегти психічне здоров'я під час війни – топ-8 порад психолога [Електронний ресурс] / [підготував] Р. Мельниченко // EnableMeUA. – Режим доступу: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/ak-zberegti-psihicne-zdorov-a-pid-cas-vijni-top-8-porad-psihologa-7570>, вільний (дата звернення: 30.03.2024). – Назва з екрана.

Як підтримувати ментальне здоров'я в умовах війни [Електронний ресурс] // Eastern Peak. – Режим доступу: <https://careers.easternpeak.com/blog/how-to-support-mental-health>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога

Клевако, І. Перша психологічна допомога, найпростіші техніки стабілізації психічних станів у стресовій ситуації / І. Клевако, І. Давиденко // Надзвичайна ситуація. – 2019. – № 4. – С. 5–12.

Ларін, Д. Перша психологічна допомога : 7 способів перезавантажити емоційне здоров'я / Д. Ларін // Соціальний педагог. – 2021. – № 3/4 (Берез.-квіт.). – С. 26–37.

Нетребенко, А. Як допомогти людині у стресовій ситуації / А. Нетребенко, О. Железний // Безпека життєдіяльності. – 2010. – № 7. – С. 38–40. – Бібліогр.: с. 40.

Перша психологічна допомога. Практичні рекомендації // Надзвичайна ситуація. – 2018. – № 6. – С. 58–63.

* * *

Аптечка психологічної самопомоги [Електронний ресурс] // Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». – [Б. м., б. р.]. – 70 с. – Режим доступу: <https://howareu.com/self-help#section439>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Базові навички турботи про себе та інших [Електронний ресурс] : як подолати надмірний стрес (виклики війни) / Бюро ВООЗ в Україні. – [Б. м.], 2022. – 42 с. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDTed8K925d4wda9S/view>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Важливі навички в періоди стресу [Електронний ресурс] : іл. керівництво / Європ. регіон. офіс ВООЗ. – Копенгаген, 2021. – 126 с. – Режим доступу: [WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf](https://www.who.int/euro/publications/9789289103614/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf), вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми [Електронний ресурс] : практич. поради соц. працівникам, психологам та волонтерам / упоряд.: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. – Київ, 2015. – 24 с. – Режим доступу: <https://ukraine.unfpa.org/uk/publications/допомога-людині-яка-знаходиться-у-стані-шоку-стресу-чи-травми>, вільний (дата звернення: 29.04.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога [Електронний ресурс] : посіб. для працівників на місцях / Всесвіт. орг. охорони здоров'я. – Київ : Пульсари, 2017. – 64 с. – Режим доступу: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога [Електронний ресурс] : посіб. для членів загону швидкого реагування Т-ва Червон. Хреста України. – Київ, 2017. – 42 с. – Режим доступу: https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Перша-психологічна-допомога_ЗШР.pdf, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога [Електронний ресурс] / Центр практич. психології «For Life». – [Б. м., 2022.]. – 6 с. – Режим доступу: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/07/ppd_ukr_web.pdf/, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога. Алгоритм дій [Електронний ресурс] : метод. рек. / М-во освіти і науки України. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях [Електронний ресурс] : навч.-практич. посіб. / Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2022. – 84 с. – Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95->

1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Посібник для доброго самопочуття [Електронний ресурс] : зменшити стрес, наповнитися і розвинути внутрішню стійкість / Довідк. центр IFRC з психосоц. підтримки. – Копенгаген, 2022. – 14 с. – Режим доступу: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/The-Well-being-Guide-Ukrainian-translation.pdf?wpv_search=true, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Психологічна аптечка самопомоги у негативних станах від українських психологів [Електронний ресурс] // Сихів медіа. – 2022. – 23 берез. – Режим доступу: <https://sykhiv.media/psychologichna-aptechka-samodopomogy-u-negatyvnyh-stanah-vid-ukrayinskyh-psychologiv/#>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога [Електронний ресурс] : довід. для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соц. сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням / авт. кол.: Н. Несенюк, Н Чудаєва, О. Мурашкевич ; Рада Європи. – [Б. м., 2022.]. – 92 с. – Режим доступу: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Як надавати першу психологічну допомогу: практичні поради [Електронний ресурс] // ТСН. – 2022. – 7 берез. – Режим доступу: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-nadavati-pershu-psihologichnu-dopomogu-praktichni-poradi-2000842.html>, вільний (дата звернення: 14.03.2024). – Назва з екрана.

Психологічна підтримка: онлайн-сервіси

[krisenchat Ukrainian](https://krisenchat.de/uk/ukraine)

(<https://krisenchat.de/uk/ukraine>)



Цілодобова професійна перша психологічна допомога у кризових ситуаціях у форматі чату. Щоб розпочати консультацію, перейдіть на [сайт](#) або напишіть повідомлення у WhatsApp чи СМС за номером: (+49)1573599312), або у [телеграмі](#) (@krisenchatUA_bot).

[«ОбійМи»](https://www.facebook.com/obiimycenter)

(<https://www.facebook.com/obiimycenter>)



Центр психологічної підтримки створено за ініціативою психологів-волонтерів. Допомога надається цілодобово. Аби отримати допомогу, потрібно заповни коротку [форму](#). Поради психологів, техніки самопомоги можна знайти на сторінці [фейсбука](#).

[«Open Doors» \(«Відкриті двері»\)](https://odukraine.com/)

(<https://odukraine.com/>)



Центр психологічного консультування та травматерапії надає допомогу за американськими стандартами. Платформу створили працівники Міжнародного інституту післядипломної освіти. Щоб записатися на консультацію, потрібно [zareestruvatisya](#).

[PsyHelpUA](https://psyhelp.info)

(<https://psyhelp.info>)



Безкоштовна психологічна допомога. Заявку можна залишити на [сайті](#) або у [телеграмі](#) (<https://t.me/psyhelpinfobot>). Також через сайт можна зареєструватися для участі у групових заняттях з медитації та Mindfulness.

«Розкажи мені»

(<https://tellme.com.ua/>)



Розкажи мені

Безкоштовна онлайн-платформа для психологічних консультацій. Для отримання допомоги спеціалістів, необхідно залишити [заявку](#) на сайті. З корисними порадами для збереження та покращення ментального здоров'я можна ознайомитись на телеграм-каналі: https://t.me/psy_support.

«Ти як?»

(<https://www.howareu.com/>)

На сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я зібрані поради психологів, техніки самодопомоги, особистий досвід відомих співвітчизників, корисні контакти і посилання, що допоможуть навчитися піклуватися про себе та близьких. Допомогу можна отримати через телеграм-чат t.me/yaktuzaraz або ж через чат-бот [@yak_ty_bot](#).



«УкрЄдність»

(<https://ukr-ednist.com.ua/>)



Безкоштовна психологічна допомога постраждалим від наслідків російської агресії. Для узгодження часу проведення консультації потрібно заповнити [форму](#). На сайті можна почитати статті, що пов'язані з ментальним здоров'ям.

«Хаб стійкості»

(<https://resiliencehub.com.ua>)

Платформа для психологічної підтримки українців у кризовий час. На [сайті](#) проекту можна записатися на консультацію до психолога чи психотерапевта. Рекомендації, техніки та практики, що допоможуть самостійно дбати про психологічну стійкість, можна читати на [сайті](#), у [фейсбуці](#) та [інстаграмі](#).



Психологічна підтримка: «гарячі лінії»

Інформація з сайту
«Міністерство охорони здоров'я України»
(<https://moz.gov.ua/article/health/garjachi-linii-psihologichnoi-dopomogi>)

Контакт-центр МОЗ

0 800 60 20 19

цілодобово, дзвінки безкоштовні

Урядова лінія

1547

цілодобово, дзвінки безкоштовні

Лінія ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 335

(з мобільного або стаціонарного)

116 123 (з мобільного)

цілодобово, дзвінки безкоштовні

Лінія запобігання самогубствам

Lifeline Ukraine

7333

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія Національної
психологічної асоціації**

0 800 100 102

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

**Лінія міжнародної гуманітарної
організації «Людина в біді»**

0 800 210 160

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія допомоги Українського
ветеранського фонду**

0800 33 20 29

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія емоційної підтримки
Міжнародної організації з міграції**

0 800 211 444

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

Психологічна підтримка українців за кордоном

Інформація з сайту
«Національна психологічна асоціація»
(<https://help.npa-ua.org>)

Австрія
+43 800 017 967

Бельгія
+32 800 11 728

Болгарія
+359 800 46 160

Великобританія
+44 808 164 2432

Данія
+45 80 82 08 61

Естонія
+372 8000 044 624

Ірландія
+353 1800 817 519

Іспанія
+34 900 861 441

Італія
+39 800 939 092

Латвія
+371 80 005 945

Литва
+370 800 00 414

Німеччина
+49 800 000 26 00

Польща
+48 800 088 141

Португалія
+351 800 780 756

Румунія
+40 800 400 597

Словаччина
+421 800 182 399

Угорщина
+36 809 81 580

Франція
+33 805 080 466

Швеція
+46 20 160 46 46

Чехія
+420 800 012 058

Зміст

Формування культури ментального здоров'я	3
Підтримка ментального здоров'я під час війни	8
Перша психологічна допомога	21
Психологічна підтримка:	
онлайн-сервіси	24
«гарячі лінії»	26
українців за кордоном	27



вул. Маріупольська, 9,
м. Николаїв,
Україна, 54001



(0512) 37-34-20
(0512) 37-32-89



reglibrary.mk.ua



vyzer@ukr.net



[@reglibrary.mk](https://www.facebook.com/reglibrary.mk)