Надання психологічної допомоги всім суспільним групам

Психологічну допомогу всім громадським групам можна отримати через сімейних лікарів, спеціалізовані гарячі лінії та онлайн-платформи, а також в рамках медико-психологічної реабілітації, що надається спеціалізованими установами.

Мета такої допомоги – збереження психічного здоров'я, допомога у подоланні складних життєвих обставин та відновлення після травматичних подій, що охоплює як індивідуальну, так і групову підтримку для різних верств населення, включаючи дітей, дорослих та переселенців.

Для потреб всім суспільним групам передбачені рівні психологічної допомоги:

- Психосоціальна підтримка: перший рівень, що включає психологічну підтримку та супровід у осередку надзвичайної ситуації.
- Психологічна реабілітація: другий рівень, спрямований на відновлення та адаптацію осіб, які пережили психотравмуючі події.
- Комплексна медико-психологічна реабілітація: третій рівень, що поєднує психологічну та медичну допомогу для осіб із глибокими травмами.

У межах пакету НСЗУ, сімейні лікарі, терапевти та педіатри можуть оцінити психічний стан, надати медичну та психологічну допомогу, виписати ліки, направити на додаткові лабораторні дослідження, скерувати до лікаря – психіатра за згодою пацієнта, скласти план лікування, надати психологічну підтримку членам родини пацієнта чи тим, хто доглядає за ним та навчити техніки самодопомоги.

Корисні телефонні номери «гарячих ліній»:

0 800 100 102 – Лінія Національної психологічної асоціації (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

0 800 33 20 29 – Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

0 800 211 444 – Лінія Міжнародної організації з міграції . Понад 30 психологів та психіатрів працюють на лінії з 10:00 – 20:00 без вихідних.

0 800 210 160 – Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

7333 – Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine (цілодобово).

0 800 211 444 – Лінія емоційної підтримки МОМ (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

0 800 500 225 – Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» (з мобільного або стаціонарного) або 116111 – з мобільного (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги онлайн були створені спеціалізовані Онлайн-платформи:

Mental Help , консультації надаються безкоштовно завдяки підтримці Nova Ukraine — американської неприбуткової організації, що надає гуманітарну допомогу Україні та підвищує обізнаність про нашу країну у Сполучених Штатах і світі.

People in need — міжнародна допомога від чеської гуманітарної організації, яка працює цілодобово. За необхідності залучає, зокрема, юридичних фахівців, поліцію.

Всеукраїнська волонтерська ініціатива «Небайдуже» надає безкоштовну та конфіденційну допомогу телефоном, Google Meet або Zoom. Також ініціатива проводить індивідуальні або групові зустрічі онлайн або офлайн у Рівному, Харкові, Чернігові та області.

Благодійний фонд «Голоси дітей» допомагає дітям. Офлайн займаються з дітьми від трьох років, онлайн – зі старшими дітьми. Працюють фахівці з усіма травмами та захворюваннями.

Фонд «Запорука» допомагає пережити будь-які травми. Лінію психологічної допомоги створили після початку повномасштабної війни. Консультації можуть бути як онлайн, так і офлайн.

Також психологічну допомогу військовим та їхнім близьким надають психологи в межах кампанії «Варто жити».

Комплексна медико-психологічна реабілітація – це інтегрований процес, що включає медичні, психологічні та інші види втручань для відновлення функцій організму, психоемоційного стану та соціальної активності осіб, які зазнали травм, насильства чи інших стресових подій. Вона спрямована на покращення як фізичного, так і психічного здоров'я, допомагаючи людині повернутися до повноцінного життя в суспільстві. Основні її складові :

Медична реабілітація: фізіотерапія, масаж, лікувальна фізкультура, медикаментозна терапія, санатарно-курортне лікування, підготовка до протезування та навчання користуванню протезами.

Психологічна реабілітація: індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії, консультування, психологічна підтримка, психоосвітня робота з родичами.

Соціальна реабілітація: заходи з адаптації та інтеграції до суспільства, допомога у відновленні соціального функціонування.

Професійна реабілітація: допомога у поверненні до професійної діяльності.

У 2025 році в Чернігівській області 6 закладами охорони здоров’я укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій з Національною службою здоров'я України за пакетом №72 «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними

мультидисциплінарними командами»: КНП «Чернігівська обласна дитяча лікарня» Чернігівської обласної ради, КНП «Корюківська центральна районна лікарня» Корюківської міської ради, КНП «Новгород-Сіверська центральна міська лікарня імені І.В. Буяльського» Новгород-Сіверської міської ради, КНП «Чернігівська центральна районна лікарня» Чернігівської районної ради, КНП «Ніжинська центральна міська лікарня імені Миколи Галицького» Ніжинської міської ради та КНП «Прилуцька центральна міська лікарня» Прилуцької міської ради. У законтрактованих закладах охорони здоров’я області створено 6 мобільних мультидисциплінарних команд до складу яких увійшли: психіатр (або дитячий психіатр), психолог (або психотерапевт/психолог), медична сестра та фахівець із соціальної роботи/соціальний працівник. Протягом поточного року здійснено 246 виїздів та надано послугу 1086 особам, у тому числі 14 дітям.

За звітний період 2025 року у центрах ментального (психічного) здоров'я послуги отримали 10388 осіб, в тому числі 2885 дітей.