

# ADRA УКРАЇНА

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ



СІЧЕНЬ 2024





## Інтерв'ю

**«Психологи ADRA Ukraine мають благословення змінювати життя тих, хто цього потребує» - про діяльність команди психологів Адвентистського агентства допомоги та розвитку в Україні розповідає Анна Матвієнко, координатор психосоціального напрямку.**

— З якими психологічними проблемами від початку війни зіткнулися українці?

— Люди, які лишилися на території України, вже майже два роки, а дехто і майже десять років, живуть в ситуації сильного психоемоційного напруження та постійного стресу. І попри те, що більшість громадян вже змогли адаптуватись до нових умов, це згубно впливає на психіку. За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я, через війну чверть українців загрожують розлади психіки.

Втрата дому, рідних, нестабільність та загрози для особистої безпеки, економічна нестабільність, невизначеність, втрата роботи, постійні тривоги, свідчення руйнувань та загибелі людей, тривога за рідних, втрата контролю над власним життям, розрив та погіршення сімейних стосунків можуть сильно впливати на ментальне здоров'я українців. Депресія, тривожні розлади, посттравматичні стресові синдроми, втрата контролю, розлади особистісної сфери, наслідки гендерно зумовленого насилля та сімейні проблеми — цей перелік не повний, але саме ці психологічні проблеми є найчастішими в переліку звернень до психологів.

— Чому саме психолог потрібен задля допомоги у вирішенні цих проблем?

— На жаль, в Україні все ще відсутня «культура психологічних звернень», коли більшість людей уникає візитів до психолога, навіть коли в цьому є гостра потреба. Більшість сподівається вирішити психологічні проблеми самостійно, проте не завжди внутрішнього ресурсу вистачає для цього.

Звернення до психолога в ситуаціях психологічних проблем, особливо в умовах війни, є конче необхідним, оскільки це забезпечує професійну допомогу, конфіденційність, емпатію та підтримку, сприяє розвитку здорових стратегій копінгу та сприяє відновленню психічного здоров'я та самовизначення.

— Розкажіть про команду психологів, яка діє в ADRA Ukraine. Що це за люди, і які вони надають послуги?

— У 2016 році ADRA Ukraine вперше звернула свою увагу на питання ментального здоров'я. До 2022 року цей напрям був таким, що мало застосовувався в організації. Проте повномасштабне вторгнення, зміни в керівництві організації та важкий психологічний стан громадян України викликали повномасштабний реверс в орієнтації організації.

Станом на січень 2024 року організація активно займається покращенням ментального здоров'я осіб, які постраждали від війни, переселенців, дітей та підлітків, людей поважного віку, представників партнерських організацій різних форм власності, та є однією з найбільш спроможних організацій в напрямку МНПСС.

На сьогодні психологічна служба ADRA Ukraine нараховує 24 висококваліфікованих фахівців - психологів. З них 10 психотерапевтів та один психіатр. Важливим елементом нашої служби є наявність супервізора, який приділяє особливу увагу ментальному здоров'ю працівників у галузі психічного здоров'я.

— Які методи допомоги використовують психологи?

— Сьогодні, маючи такий високопрофесійний склад команди психологів в організації, наші клієнти отримують найширший перелік можливих видів допомоги. Спеціалісти працюють з клієнтами всіх вікових та соціальних груп без винятку. Наші спеціалісти використовують дуже широкий перелік як діагностичного, так і терапевтичного інструментарію. Табу на використання методів глибокого впливу на підсвідомість, як-от гіпноз та навіювання, ці обмеження є особливостями внутрішніх політик організації.

Наші спеціалісти надають такі види допомоги:

**Психологічна просвіта**, спрямована на надання інформації та навчання навичкам управління стресом, вдосконалення міжособистісних відносин та підвищення самосвідомості тощо.



**Консультативна допомога**, проводиться психологами для надання конкретної поради та рекомендацій у вирішенні конкретних проблем, як-от стрес на роботі чи сімейні конфлікти, панічні атаки, депресії та ще багато різних запитів.

**Психотерапія**, систематичний процес спілкування з психотерапевтом для розв'язання проблем та зміни психічних патернів. Різні підходи, як-от когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гештальт-терапія, арт-терапія, роз'яснювальна терапія та інші, використовуються в залежності від потреб клієнта.

**Психіатрична допомога**, лікарська допомога, на більш глибокому, психіатричному рівні для лікування різних психічних розладів. Комбінується з іншими видами психотерапії.

**Групова терапія**, спільна робота клієнтів в групах, яка модерується психологом, де можна обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від інших осіб, що перебувають у схожих ситуаціях.

**Сімейна та парна терапія**, зосереджена на вирішенні конфліктів та покращенні взаємин у сім'ї або парі, ця форма терапії спрямована на покращення комунікації та розуміння між членами сім'ї чи партнерами.

**Емоційна підтримка**, одна з форм підтримки емоційного стану.

**Корпоративна підтримка**, коли наші психологи працюють з колегами, працівниками державних структур, партнерськими організаціями.

— Скільком бенефіціарам від початку війни допомогли психологи ADRA Ukraine? У межах яких проєктів?

— В ADRA Ukraine компонент МНПСС втілювався в межах трьох проєктів: **GFFO**, **LEAP** та **DANIDA**. З лютого 2022 року до кінця грудня 2023 року психологи цих проєктів надали допомогу 28 614 особам. З них найбільше бенефіціарів отримали допомогу в Київській області (5 119), Житомирській (4 408), Вінницькій (3 944), Дніпропетровській (3 475), Полтавській (2 981), Львівській (2 106), Чернігівській (1 265), а також сотні людей в інших областях.

— З питаннями якого характеру найчастіше звертаються українці до психологів ADRA Ukraine?

— Найчастіші звернення на кінець 2023 року з питаннями та проблемами, пов'язаними із стресом, травмами та складними життєвими обставинами. Найчастіше звертаються із такими питаннями:

- Як подолати важкі емоції та спогади?
- Як знизити рівень тривоги та стресу?
- Як визначити та позбутися симптомів депресії?
- Як керувати тривожністю та невпевненістю в майбутньому?



- Як подолати страх та паніку під час воєнних подій?
- Як впоратися з постійним відчуттям загрози?
- Як підтримати родину під час воєнних дій?
- Як впоратися з розділенням сім'ї та втратою близьких?
- Як адаптуватися до нових умов життя під час війни?
- Як побудувати новий ритм життя та знайти стабільність?
- Як допомогти дітям впоратися із стресом та тривогою?
- Як спілкуватися з дітьми про воєнні події та важкі теми?

Ці питання відображають різноманітні аспекти психічного благополуччя під час війни, і наші психологи готові надавати допомогу у вирішенні цих проблем.

— Чи змінилися запити або психологічні проблеми українців за період від початку війни до теперішнього часу?

— Звичайно, зміни в запитах дуже відчутні. На початку 2022 року більшість людей зверталася до психологів за стабілізацією власного емоційного стану. Всі очікували швидкого вирішення конфлікту, але на жаль, події затягнулися, і на сьогодні, як це не жахливо звучить, люди адаптуються до цих проблем. Тому з психологами пропрацьовуються вже в більшості адаптивні питання. На початку 2022 року важливими проблемами були посттравматичний стрес, тривожність та депресія внаслідок воєнних дій, втрати близьких та невизначеність майбутнього. З часом зросла потреба в розвитку стратегій адаптації до нових умов, підтримці сімей, особливо тих, де є військовозобов'язані.

Зараз зросла кількість звернень із запитаннями щодо втрат робочих місць, фінансової нестабільності та економічної вразливості. Зросла потреба в розвитку психологічної підтримки для різних груп населення та вдосконалення соціальних служб. Зросла потреба у психологічних тренінгах, семінарах та ресурсах для підвищення рівня компетентності фахівців у сфері психології.

З'явилися нові потреби, як-от розвиток психологічної безпеки на роботі та психологічна допомога у роботі з дітьми та підлітками.

Ці зміни відображають динаміку соціально-психологічних викликів та побутових потреб українців в умовах воєнного конфлікту та поступового розвитку подій. Саме тому наша команда надає важливі психологічні та соціальні ресурси для підтримки населення та сприяє його психологічній реабілітації та адаптації.

— Чи є принципова різниця між допомогою онлайн і офлайн?

— Так, існує ряд принципових відмінностей між психологічною допомогою онлайн і офлайн. Обидві форми мають свої переваги та обмеження, і вибір між ними може залежати від індивідуальних потреб та обставин клієнта.



Онлайн надає можливість отримати допомогу з будь-якого місця, де є доступ до інтернету. Це особливо корисно для тих, хто проживає у віддалених регіонах або не може особисто відвідувати кабінет психолога.

Офлайн вимагає особистої присутності, що може бути складним для людей, які мають обмежений доступ до транспорту або мають фізичні обмеження.

Деякі люди відчують більший рівень комфорту, отримуючи допомогу в затишку свого дому. Проте можуть існувати обмеження з точки зору конфіденційності, зокрема, якщо клієнт використовує загальнодоступні мережі або пристрої. Офлайн забезпечує можливість більш ефективного контролю за конфіденційністю, оскільки особиста зустріч може бути аранжована в приватному приміщенні.

Під час онлайн спілкування може виникати відчуття віддаленості через використання електронних засобів комунікації. Однак багато платформ надають можливість взаємодії за допомогою відеозв'язку, що дозволяє сприймати невербальні сигнали. Під час офлайн зустрічі особистий контакт може забезпечити більш інтенсивну взаємодію між особистостями та можливість сприйняття різних аспектів невербальної комунікації.

Онлайн можуть виникати труднощі через технічні проблеми, як-от низька швидкість інтернету, проблеми зі звуком або зображенням. Допомога офлайн позбавлена технічних труднощів, пов'язаних із використанням комп'ютерів чи мобільних пристроїв.

— **Поділіться прикладами з практики, як допомога психолога змінила людину, допомогла їй подолати ту чи іншу кризу.**

— Прикладів було дуже багато за той період, що я працюю координатором цього напрямку. Мені відверто є чим пишатися у досягненнях колег. Вони дійсно герої, вони врятували та змінили сотні життів, у життя десятків тисяч людей додали надію та підтримку. Але є такі історії, які запам'ятались мені найбільше.

М., 32 роки, жінка пережила наругу під час окупації, прийшла до психолога в стані депресії, не мала бажання жити, боялася людей, через що майже рік вже не працює. Наш психолог працював з нею понад три місяці. Минуло сім місяців. Ми маємо спільне досягнення. Жінка пішла працювати нянею в дитячий садочок. Познайомилася з молодим чоловіком та готується до весілля. Вона змогла прожити те горе, яке з нею сталося.

С., йому 44. Під час одного з прильотів він втратив дружину та доньку. Прийшов до психолога, бо не мав сенсу життя. Терапія була довгою. Одного дня він подзвонив і повідомив, що більше не потребує підтримки психолога. Він став капеланом. В Куп'янську він зустрів бабусю, яка сама виховувала онучку. Зараз вони стали його родиною. Він поспішає до них після кожного виїзду.

Таких історій у скарбничці наших психологів дуже багато. Коли я чую такі історії, я точно знаю, що наші психологи мають благословення змінювати життя тих, хто цього потребує.



— Як Ви бачите перспективу розвитку напрямку психологічної допомоги в цей воєнний час?

— Через війну в Україні є багато людей, яким ця допомога конче необхідна. І на жаль, їх буде з кожним роком більше, навіть після перемоги. Зараз людей все ще тримає власний мобілізаційний ресурс, але він вичерпується. Тому психологія буде дуже стрімко розвиватися, особливо в галузях психотерапії, психосоціальної підтримки та психологічної реабілітації. Зараз психологічна допомога стає ключовим елементом для впорядкування емоційного стану та збереження психічного здоров'я людей, які пережили війну та конфлікт.

Через невпинне психологічне напруження, викликане воєнними подіями, важливо буде забезпечувати якісну психологічну допомогу для подолання посттравматичних стресових розладів, депресії, тривожності та інших психічних труднощів.

Психологи будуть активно вивчати й впроваджувати ефективні методи та техніки роботи з тими, хто пережив травматичні ситуації. Це може містити індивідуальні та групові психотерапевтичні підходи, розвиток навичок стресостійкості та методів саморегуляції.

Також передбачається акцент на психологічні програми для різних груп населення, зокрема ветеранів, дітей, сімей та внутрішньо переміщених осіб. Важливо буде створювати інноваційні методики та технології для поліпшення результативності психологічної підтримки.

Окрім того, розвиток мережі психологічних служб, які будуть доступні для громадян у різних регіонах, стане важливим завданням. Забезпечення широкого доступу до професійної психологічної допомоги допоможе зробити її більш ефективною та вчасною.

Отже, можна очікувати, що психологія, зокрема її галузі, пов'язані з воєнним конфліктом, буде на передовій розвитку, зорієнтованому на вирішення труднощів та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили воєнні події в Україні.

— Люди яких категорій можуть отримати психологічну допомогу в ADRA Ukraine, і що для цього потрібно?

— На сьогодні всі категорії населення крім діючих військових, які проживають на підконтрольній Україні території, можуть отримати психологічну допомогу в ADRA Ukraine. Для цього потрібно або зателефонувати на гарячу лінію, або просто прийти в один з центрів захисту та підтримки.





## У ФОКУСІ

### Побутові предмети, необхідні для облаштування житла, отримали від ADRA Ukraine мешканці Святогірської громади

П'ятнадцятого січня відбулася доставка гуманітарного вантажу від ADRA Ukraine до с. Хрестище Краматорського району Донецької області. Цей вантаж містив побутові предмети для підтримання базових потреб мешканців Святогірської громади, що постраждали від війни, а саме: меблі, засоби опалення, предмети побутової техніки для облаштування тимчасового житла. Допомога надана за підтримки [SlovakAid](#), [ADRA Network](#), [словацького](#), [японського](#) та [чеського](#) представництв ADRA.

Серед речей, доставлених до села Хрестище: печі на дровах, мікрохвильові печі, газова плита, пральна машина, дерев'яні паливні брикети та інші необхідні мешканцям предмети. Найближчим часом цю допомогу видадуть малозабезпеченим, самотнім, літнім людям, особам з інвалідністю, постраждалим сім'ям тощо. Представники влади висловили подяку організації ADRA Ukraine та представникам донорів за підтримку мешканців Святогірської громади та видачу їм благодійної допомоги.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням всі населені пункти Святогірської громади зазнали величезних руйнувань у житловому секторі: понад 1 500 жителів громади залишилися без житла. Проте на сьогодні в громаді залишаються близько 3 000 жителів, з яких майже 500 — це внутрішньо переміщені особи. Тому однією з головних потреб громади залишається забезпечення мешканців населених пунктів необхідними побутовими предметами для задоволення базових потреб.

19/01/2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/pobutovi-predmety-neobhidni-dlya-oblashtuvannya-zhytla-otrymaly-vid-adra-ukraine-meshkanczi-svyatogirskoyi-gromady>





## У ФОКУСІ

### Громадські організації міста Миколаєва презентували свої гуманітарні ініціативи для грантового конкурсу, який проводить ADRA Ukraine

У місті Миколаєві 18 січня відбулась ознайомча зустріч з представниками громад і організацій, які бажають взяти участь у проєкті ADRA Ukraine «Підтримка ініціатив громад» за фінансування Міністерства закордонних справ Данії (DANIDA). На зустрічі, яку провела фасилітатор проєкту Ірина Бояр, було 19 осіб, у тому числі представники 16 громадських організацій, які знайомились і презентували свої проєкти та ініціативи.

Підтримка ініціатив громад передбачає грантовий конкурс, на який громадські організації подають заявки на отримання грантової фінансової допомоги, яка повинна бути спрямована на реалізацію ініціатив з покращення життя, добробуту та на допомогу мешканцям Миколаєва. Так, благодійна організація «Щедрик» планує подати заявку на закупівлю матеріалів для дитячої арт-терапії; клуб осіб з інвалідністю «Вікторія» подає заявку на закупівлю меблів для приміщення клубу; ДСНС м. Миколаєва ініціювала заявку на облаштування класу безпеки, де для дітей проводитимуть інструктаж з протимінної безпеки.

Заявки на участь у грантовому конкурсі приймаються до 9 лютого.

23/01/2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/gromadski-organizacziyi-mista-mykolayeva-prezentuvaly-svoyi-gumanitarni-inicz-iatyvy-dlya-grantovogo-konkursu-yakjy-provodyt-adra-ukraine>



## У ФОКУСІ

### На «Зимових посиденьках» у столиці самотні люди згадували сімейні традиції разом із психологами ADRA Ukraine

У Києві 28 січня відбулася групова програма психологічної підтримки «Зимові посиденьки», організована у межах проєкту LEAP за сприяння [Уряду Канади](#). Захід, спрямований на емоційне розвантаження самотніх людей, відвідали до 15 осіб.

Психологині ADRA Ukraine Ірина Ісакова і Ольга Ващиніна провели тренінг «Долонька самопомоги», на якому присутні вчилися допомагати собі у тривожних та стресових ситуаціях. Відвідувачі згадували також сімейні традиції зі свого дитинства, що викликало в них позитивні емоції. Гості заходу промальовували свої почуття під час арт-терапії, брали участь у різноманітних конкурсах. Діяла фотозона, що також позитивно впливало на настрій присутніх.

29/01/2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/na-zymovyh-posydenkah-u-stolyczi-samotni-lyudy-zgaduvaly-simejni-tradycziyi-r-azom-iz-psyhologamy-adra-ukraine>



## Історія

**Марина Мельник**  
з м. Київ

*«Сьогодні від ADRA не тільки я, але й всі присутні та гості отримали величезну психологічну допомогу», — каже Марина, мешканка столиці.*

Зараз дуже складний час для багатьох людей, що проживають на території України. У зв'язку з воєнним станом, постійними обстрілами та тривогою люди просто не знають, як впоратись зі своїми емоціями або навіть депресивними думками. Марина Мельник також переживає певні труднощі. Саме тому жінка відвідала один з психологічних тренінгів від ADRA Ukraine за підтримки [Уряду Канади](#).

*«Всі ми тут підзарядилися енергією та надією», — коментує жінка.*

Здоровий психологічний стан — це дуже важливий аспект життя. Тому вкрай важливо надавати людям не тільки матеріальну допомогу, але й таку підтримку.

*«Ми дуже вдячні працівникам ADRA», — щиро висловлюється бенефіціарка.*

Тепер, після психологічних тренінгів та лекцій Марина зможе більше розуміти себе та керувати своїми думками.



## Історія

### Володимир Рибалкін з м. Святогірськ Донецької області

«Сьогодні наша громада отримала і пічі СВЧ, і паливні брикети, і холодильники, і пральні машинки», — розповідає начальник Святогірської воєнної адміністрації Володимир Рибалкін.

В умовах воєнного стану багато людей лишилися звичайних речей через постійні обстріли. З постійним перепадом світла псується техніка, люди втрачають роботу і не можуть самостійно замінити пошкоджені речі. Ще жителі маленьких містечок або селищ взимку топлять пічки. Проте через брак коштів закупити дрова чи брикети в них просто немає змоги. Тому Володимир Рибалкін дуже вдячний, що ADRA Ukraine за підтримки [японського представництва ADRA](#) допомагає задовільнити ці потреби.

«Ця гуманітарна допомога піде сім'ям з дітьми, соціально незахищеним людям, які першочергово потребують допомоги на нашій території».

Звичайно, кожен, хто живе на території України, потребує зараз підтримки. Проте деякі люди потребують її найбільше.

«Це, я сподіваюся, значно підвищить якість життя мешканців нашої громади».

Володимир Рибалкін впевнений, що така допомога зможе змінити умови життя людей на краще.



## Історія

### Мешканці села Сидорове Донецької області

*«Якби не ADRA, ми б не перезимували. Цю зиму ми б взагалі не пережили», — діляться жителі одного із сіл Святогірської громади Донецької області, що отримали гуманітарну допомогу від благодійної організації.*

З настанням холодів багато жителів України опинились в скрутному становищі. Адже чимало людей втратили роботу, а знайти нову не так вже й легко. Особливо виникають складнощі у жителів селищ, адже там потрібно топити пічки, а дрова та брикети коштують дорого.

Тому селяни не перестають дякувати: *«Отримали ми брикети від ADRA, велике їм спасибі».*

Завдяки підтримці [ADRA International](#) і представництв благодійної організації в таких країнах як [Чехія](#), [Японія](#), [Німеччина](#), [Нідерланди](#), [Пуерто Ріко](#), [Норвегія](#), [Іспанія](#), [Південна Корея](#), [Бельгія](#), [Данія](#), [Франція](#), [Італія](#), [Португалія](#), люди отримали можливість пережити цю зиму в теплі.

Тепер жителі села Сидорове мають паливні брикети, завдяки яким вони зможуть розтопити пічки та зігріти свої сім'ї. Вони від щирого серця вдячні за цю підтримку, адже АДРА Ukraine разом зі своїми партнерами не просто допомагають людям пережити цю зиму, вони допомагають не втратити віру в людей та добро.



## БІЛЬШЕ НОВИН

**Мешканці Костянтинівки отримали продуктово-гігієнічні набори за підтримки японських партнерів**  
03/01/2024

**ADRA Ukraine продовжує підтримувати українців. 20 місяців війни.**  
05/01/2024

**У Кривому Розі діти з інвалідністю отримали новорічні подарунки від ADRA Ukraine**  
12/01/2024

**Мешканцям двох громад у Харківській області роздали продуктивні набори від Всесвітньої продовольчої програми ООН**  
16/01/2024

**Волонтерський центр «Гостина» в Дніпрі отримує фінансову допомогу від ADRA Ukraine та канадських партнерів**  
17/01/2024

**Для мешканців прифронтової Святогірської громади ADRA Ukraine доставила 432 тони паливних брикетів**  
19/01/2024

**В Очакові нужденні отримали продуктивні набори від Всесвітньої продовольчої програми ООН**  
24/01/2024

**Львівський прихисток для переселенців забезпечує людей всім необхідним завдяки фінансовій допомозі від ADRA Ukraine**  
26/01/2024



## Контакти

### КОНТАКТ-ЦЕНТР

+38 067 333 1752 (Київстар)  
+38 093 170 6739 (Lifecell)  
+38 050 615 5750 (Vodafone)

### СКАРГИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

+38 073 170 7271

Неділя - четвер: 08:00 - 20:00  
П'ятниця: 08:00 - 14:00  
Субота: вихідний

### ЕВАКУАЦІЯ ТА ПЕРЕВЕЗЕННЯ

+38 050 572 0407  
+38 067 203 6248

### ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА

+38 050 434 8462

Неділя - четвер: 09:00 - 18:00  
П'ятниця: 09:00 - 14:00  
Субота: вихідний

### ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

+38 095 276 0491  
+38 050 010 5978  
+38 050 010 4669

Щоденно: 09:00 - 19:00



@adra\_ukraine



@ADRA.Ukraine



www.adra.ua

Ви можете підтримати наші проєкти, натиснувши тут:



ПІДТРИМАТИ



ADRA