



ВЛЛИЖ ОД ЯННЕННЯ ДО ЖИТТЯ

РЕІНТЕГРАЦІЯ
СІМЕЙ ВЕТЕРАНІВ ТА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
У СУСПІЛЬСТВО



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти і культури (EACEA). Європейський Союз та EACEA не несуть за них жодної відповідальності.



Зміст

ПЕРЕДМОВА	5
УКРАЇНЦІ В СЛОВАЧЧИНІ В ІСТОРИЧНІЙ ПЕРСПЕКТИВІ	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ЖІНКАМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	11
Теоретичні засади психосоматичного лікування травми	17
ПСИХОСОМАТИЧНА ПІДТРИМКА У ПОДОЛАННІ ТРАВМИ	17
Нейробиологічні субстрати травми	18
Особливості сучасної бойової травми	18
Психосоматичні інтервенційні техніки	20
Перспектива сімейних систем: вторинна травматизація	21
Критерії для термінового втручання	22
ЦИФРОВІ НАВИЧКИ	25
ПКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ	29
Особливі рекомендації, якщо ви втратили партнера	32
Особливі рекомендації, якщо ваш партнер повернувся з війни	32
ТЕСТ: турбота про себе	35
Практичний посібник з IT-навичок	41
ЦИФРОВІ НАВИЧКИ ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ	41
НАВИЧКИ РОБОТИ З ПЕРСОНАЛОМ: Резюме та співбесіда	45
ТЕСТ: цифрові навички для повсякденного життя	47
Рекомендації для фахівців	53
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРАКТИКІВ, АКТИВІСТІВ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ПОЛІТИКІВ	53
Рекомендації для громадських активістів	54
Рекомендації для політиків	55



Мета публікації - донести експертну інформацію до фахівців у державному, освітньому та громадському секторах, які займаються реінтеграцією жінок військовослужбовців у суспільне життя.

У лютому 2022 року збройні сили Російської Федерації напали на Україну. Цей військовий конфлікт, який триває донині, спричинив масовий рух мільйонів українських жінок, дітей та чоловіків до Європи. Реакція Європейського Союзу була швидкою - було створено низку механізмів підтримки, зокрема програму Erasmus+. До існуючих пріоритетів програми було додано конкретний заклик підтримати реакцію європейських систем освіти і навчання на війну в Україні. Саме завдяки цьому заклику і побачила світ ця публікація. Праця є результатом спільного словацько-українсько-турецького проекту, який тривав з січня по грудень 2025 року і залучив понад 200 учасників. Мета публікації - надати експертну інформацію фахівцям у державному, освітньому та громадському секторах, які працюють над реінтеграцією жінок військовослужбовців у повсякденне життя. Вона також адресована жінкам, які безпосередньо постраждали або постраждають від наслідків війни і змушені долати втрату коханої людини, фізичні травми або довготривалі психологічні наслідки воєнного насильства та невизначеності. Оскільки публікація слугує двом різним цільовим групам, вона розділена на фахову та практичну частини. Професійні розділи виділені синім кольором і включають розділи з історії, методології, психосоматичної підтримки та IT-навичок. Практичні розділи виділені жовтим кольором і містять навчальні та тестові матеріали з психології, IT-навичок та управління персоналом. Наприкінці подано висновки та рекомендації на майбутнє.



Українці приїжджали на нашу територію і в мирний час, і в часи кризи. Вони допомагали заселяти регіони, сприяли економічному зростанню, збагачували культурне життя, зміцнювали університети та приносили нові ідеї.

Сьогодні багато говорять про нинішню міграцію з України, але не всі усвідомлюють, що те, що ми переживаємо, не є ні новим, ні незнайомим. Насправді, це повторюване історичне явище, яке мало дивовижну тяглість і часто дуже позитивний вплив у нашій історії.

Якщо ми озирнемося на 19 століття, то побачимо, що міграція з території сучасної України до північної та східної Словаччини була нормальною частиною функціонування тодішнього Угорського королівства. Особливо з Галицької та Закарпатської областей приїжджали русинські та українські родини в пошуках землі, роботи та більш мирних умов життя. Вони заселяли переважно малонаселені регіони Шаріша, Земпліна та Абова. Вони допомагали обробляти землю, засновували нові садиби, приносили ремісничі навички та практики і поступово стали природною частиною культурної мозаїки північно-східної Словаччини. Ці міграційні рухи часто мали стабілізуючий ефект, заповнюючи демографічні порожнечі та зміцнюючи економіку регіону.

Наступний важливий етап настав після створення Чехословаччини у 1918 році. Утворення нової держави відкрило простір для вільного пересування мешканців Підкарпатської Русі, які увійшли до її складу. Багато молодих чоловіків, ремісників, робітників і студентів виїжджали на заробітки до промислових центрів чеських земель, а також до Кошиць чи Братислави. Чехословаччина потребувала робочої сили для своїх швидко зростаючих промислових підприємств, і українці та русини з Підкарпаття відігравали значну роль у цьому процесі. У той же час з'явилося освічене покоління, яке закінчило університети в Празі та Брно. Багато з них згодом стали видатними представниками української інтелігенції.

Інша важлива глава почала писатися після 1917 року. Більшовицька революція і падіння царської Росії спричинили одну з найбільших хвиль еміграції в історії Східної Європи. Тисячі українців, серед яких професори, науковці, юристи, лікарі, митці, політики та студенти, втекли на Захід, рятуючись від насильства, репресій та хаосу громадянської війни. І Чехословаччина на чолі з президентом Масариком прийняла їх з розпростертими обіймами.

У 1920-х роках Чехословаччина стала одним з найбільших центрів української еміграції у світі. У рамках так званої "Російської акції допомоги" держава надала стипендії, житло, роботу та вільні академічні умови тисячам українських інтелектуалів. Український вільний університет був заснований у Празі і функціонував як повноцінний університет. У Подєбрадах знаходилася одна з найважливіших технічних та економічних установ української еміграції - Українська господарська академія. У Празі виходили українські часописи, діяли театральні колективи, наукові товариства, культурні об'єднання і навіть еміграційні політичні організації. Українські професори ставали членами різних академічних

УКРАЇНЦІ В СЛОВАЧЧИНІ В ІСТОРИЧНІЙ ПЕРСПЕКТИВІ

інституцій, що лише сприяло піднесенню рівня освіти та наукової роботи.

Можна з упевненістю сказати, що внесок цієї громади в чехословацьке суспільство був незаперечним. Він торкнувся багатьох сфер, від культурного збагачення до підвищення рівня університетів та наукових установ. У міжвоєнний період Прага стала інтелектуальним домом для української еліти, що мало вирішальне значення для збереження української культури в часи, коли її придушували на батьківщині.

Після Другої світової війни продовжувалися подальші переселення населення. Українців і русинів переважно переселяли на чеські землі, де вони допомагали заселяти прикордонні райони, що звільнилися після виселення німецького населення. Завдяки їм вдалося відновити виробництво, сільське господарство та повсякденне життя на територіях, які після 1945 року були майже спорожнілими.

Нарешті, коли ми подивимося на сьогодні, то побачимо ту саму картину, що й у минулому: приїзд людей з України має



ПОВЕРНЕННЯ ДО ЖИТТЯ
(реінтеграція сімей ветеранів та військовослужбовців у суспільство)

переважно позитивний вплив на Словаччину. Приїжджають переважно молоді, працездатні люди, які компенсують нестачу робочих рук, роблять внесок в економіку, створюють сім'ї і природним чином інтегруються в суспільство. Демографічно старіюча Словаччина, таким чином, отримує нові імпульси, робочу силу, культурну енергію та нові перспективи. Дивлячись у минуле, можна зробити висновок, що присутність українців на нашій території - це не загроза, а історична норма. І ця норма неодноразо-

во приносила користь нашому суспільству.

Українці приїжджали на нашу територію і в мирний час, і в часи кризи. Вони допомагали заселяти регіони, сприяли економічному зростанню, збагачували культурне життя, зміцнювали університети та приносили нові ідеї.

У часи, коли вони потребували допомоги, Чехословаччина надавала їм її. Сьогоднішня хвиля міграції - не виняток, а продовження довгої історії взаємної близькості, співіснування та співпраці.

Бібліографія

- Zdeňka Rachůnková – Michaela Řeháková (ed.). Práce ruské, ukrajinské a běloruské emigrace v Československu 1918 – 45. Praha, Národní knihovna ČR, 1996.
- Nadia Zavorotna. Scholars in Exile: The Ukrainian Intellectual World in Interwar Czechoslovakia. University of Toronto Press, 2020.
- Hanna Velychko. Dijal'nist' ukraïns'koï emigracii v Podebradach (perša polovina 20 st.). Praha, Univezita Karlova, 2015.
- Ľubica, Harbuľová. Život ukrajinskej emigrácie v medzivojnovom Československu v prácach českých a slovenských historikov. In Človek a spoločnosť [Individual and Society], 2019, roč. 22, Supplement, s. 120-136.



ПОВЕРНЕННЯ ДО ЖИТТЯ
(реінтеграція сімей ветеранів та військовослужбовців у суспільство)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ЖІНКАМИ, ЯКІ ПОСТТРАЖДАЛИ ВІД ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

У цьому розділі представлено підхід, заснований на участі, як ключову методологію для роботи з жінками та сім'ями, які постраждали від воєнного конфлікту. Партисипативний підхід уможливує справжнє партнерство між експертами та учасниками, коли кожна людина розглядається як експерт у власному житті. Креативні та інтерактивні методи допомагають подолати бар'єри у спілкуванні, зруйнувати ієрархії та уможливити двосторонню комунікацію. Малюнки, символи, зображення та історії показують, що кожен має щось цінне, чим може поділитися зі свого досвіду та запропонувати громаді.

Підхід на основі участі означає, що користувачі послуг, бенефіціари та клієнти спільно розробляють послуги, які вони отримують. Їх сприймають як експертів у своєму житті. Експерти діляться знаннями, а учасники - життєвим досвідом. Переваги всіх однаково цінні. Співпраця та відкритий діалог не відбуваються самі по собі. Ми не можемо очікувати, що люди просто почнуть з нами розмовляти. Існують бар'єри в соціальних ієрархіях, в соціальних конвенціях. Ми можемо працювати разом лише тоді, коли не відчуваємо загрози у спілкуванні один з одним.

Найкращий спосіб почати довіряти спільно-продуктивному, спільно-творчому, неієрархічному підходу, - це спробувати його на власному досвіді. Коли ми беремо участь в одному з таких заходів, ми розмірковуємо про те, що ми відчували, будучи частиною цієї групи, будучи залученими до проекту та діяльності.

Важливо, щоб кожен відчував, що його внесок у групову дискусію цінується. Деякі люди можуть бути сором'язливими, інші - впевненими в собі. Кожного вважають експертом у своєму житті, і кожен має чим поділитися. Знання, навички та ідеї обмінюються і створюють відчуття приналежності. Заохочуючи кожного індивідуально поділитися своїм досвідом на початку семінару, ми даємо зрозуміти учасникам, що вони важливі як особистості, що ми хочемо почути їхній досвід і вітаємо їхні ідеї.

Практичні техніки для воркшопів

У наступному розділі представлено 12 перевірених технік для фасилітації партисипативних воркшопів. Ці заходи сприяють формуванню почуття приналежності, дають можливість самовираження та розвивають стійкість серед учасників.

ВСТУПНЕ І ЗАВЕРШАЛЬНЕ КОЛО

Мета: Створення простору та формування очікувань

Заохочуючи всіх по черзі ділитися своїм досвідом на початку семінару, ми даємо зрозуміти учасникам, що вони важливі, що ми хочемо почути їхній досвід і вітаємо їхні ідеї. Вони також вчаться дола-

Найкращий спосіб почати довіряти до копродуктивного, співтворчого, неієрархічного підходу, це спробувати його на собі.

ти страх виступати перед групою. Якщо група дуже велика, ми можемо розділити її на менші групи з кількома фасилітаторами. Почніть з чогось простого.

ОБВЕДИ СВОЮ РУКУ

Мета: Усвідомлення власних навичок, підвищення життєстійкості, подолання тривожності

Процедура: "Мене звуть... Я добре вмю..." Напишіть своє ім'я в центрі обведеної руки.

Напишіть п'ять різних навичок - по одній на кожному пальці.

Представтеся групі.

Приклейте всі руки до стіни - це наша група.

Ця активність допомагає вам стати помітними в групі і бути оціненими за ваш внесок. Це також може слугувати мовною вправою.

ОЧІКУВАННЯ - ЩО ВИ ХОЧЕТЕ ОТРИМАТИ?

Мета: Визначити мотивацію учасників та узгодити очікування

Процедура: Запропонуйте колоду карт з ідеями. Вправа виконується в малих групах. Люди обговорюють, чому вони долучилися до проекту. Приклади: познайомитися з іншими людьми, зробити внесок у суспільство, покращити життя сім'ї, вдосконалити мовні навички, покращити кар'єрні перспективи.

Чисті картки: Додайте кілька чистих карток, на яких учасники можуть написати власні ідеї та мотивації.

Сортування карток: У великій групі розклейте картки на стіні за трьома категоріями: найважливіше, важливе, менш важливе.

СУПЕРГЕРОЙ Я

Мета: Усвідомлення власних ресурсів і виявлення ресурсів у навколишньому середовищі - важлива стратегія управління стресом. Творчість також сприяє психічному здоров'ю та благополуччю.

Процедура: Намалуйте картинку і подумайте:

Ім'я супергероя
Особливі здібності, супергеройські сили
Твоя місія
Чи є у вас щит?
Хто ваші вороги?
Хто вам допомагає?

РІВЕНЬ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Мета: Швидка самооцінка

Процедура: За шкалою від 1 до 10, наскільки ви впевнені в цих сферах?

Мовні навички

ІТ-навички

Стратегії управління стресом

Ми можемо підготувати стовпчикові діаграми, які учасники заповнюють, як у комп'ютерній грі, де вони збирають бали для свого персонажа.

РИНОК НАВИЧОК

Мета: Обмін навичками та досвідом між учасниками

Процедура: Це ваш стенд: Що ви можете запропонувати групі? Які навички, якості, ідеї ви приносите? Яка ваша експертиза? Які стенди ви хотіли б побачити? Що ви шукаєте? Чого ви хотіли б навчитися від інших? Які стенди ви вже бачили? Чи хороші ці ідеї? Яку підтримку ви бачили або отримали від своєї сім'ї та громади?

Оцініть стенди: Даруйте сердечка або зірочки хорошим ідеям.

Цю вправу також можна виконувати в онлайн-інструменті, такому як Padlet, для розвитку ІТ-навичок.

КОЛА КОНТРОЛЮ

Мета: Розвиток життєстійкості та подолання стресу - допомога людям усвідомити, що вони можуть змінити у своєму житті, а що їм потрібно відпустити, бо вони не можуть це контролювати.

Процедура: Зробіть стрічкою великі кола на підлозі. Станьте в них. Всередину покладіть картки з ситуаціями. Подивіться, чи не потрібно перемістити якісь картки в інше коло.

Коло контролю (в центрі): те, що ви можете контролювати. Ви маєте над ними владу. Наприклад: що ви їсте, коли спите, що дивитися, з ким розмовляєте.

Коло впливу: речі, на які ви можете трохи впливати, наприклад, планування майбутнього, робота, сім'я, зобов'язання, продуктивність, думки інших людей.

Коло інтересів (зовнішнє): те, що знаходиться поза вашим контролем. Ви не можете їх змінити, тому не варто надто перейматися через них, наприклад: ЗМІ, політика, ціни.

Зауваження: Ця вправа також може бути використана як творча вправа з оцінки ризиків для проекту.

ОПОВІДАННЯ ІСТОРІЙ

Мета: Визначення напрямку та пріоритетів, бар'єрів та ресурсів. Використовується для пошуку позитивних стратегій подолання стресу.

Процедура: Індивідуально або в групі напишіть оповідання або створіть комікс. Ці чотири запитання допоможуть вам:

Хто є героєм?

Чого хоче герой?

Хто стоїть на його шляху?

Хто може йому допомогти?

Ця діяльність також може бути використана як спосіб розвитку мовних навичок. Ми можемо надати стимули з ключовою лексикою. Можна використовувати онлайн-інструменти для спільного написання текстів або інструменти штучного інтелекту для генерації зображень з метою відпрацювання навичок роботи з ІТ.

ШМАТОК ШПАГАТУ

Мета: Життєві шляхи та плани на майбутнє - сприяє рефлексії над точками стійкості, усвідомленню того, як ми долаємо труднощі

Процедура: Для цього вам знадобиться клубок пряжі або шпагат. Символізуйте цим шнурком свій життєвий шлях. Чи були злети і падіння, плавні ділянки або якісь вузли? З точки в теперішньому створіть траєкторію майбутнього. Як би ви хотіли, щоб це розвивалося у вашому майбутньому?

Вправа може бути досить особистою та інтимною, тому, ймовірно, краще проводити її в невеликих групах по 2-3 учасники. Окрім сприяння добробуту, ця вправа

розвиває комунікативні/мовні навички. Учасники також можуть використовувати малюнки або символи.

ГЕРБ

Мета: Усвідомлення, вираження, обмін та обговорення цінностей і навичок окремих осіб у групі

Процедура: Учасники малюють символи або пишуть слова, що представляють їхні цінності, традиції або навички, якими вони пишуться і хотіли б, щоб їх запам'ятали майбутні покоління, на заздалегідь підготовленому плані герба.

Ця діяльність може бути груповою, спрямованою на представлення групових або суспільних цінностей. Це позитивна, підтримуюча діяльність, яка сприяє психічному здоров'ю та благополуччю через відчуття компетентності та обміну досвідом.

ПЛАЩ-НЕВИДИМКА

Мета: Дослідження видимих і невидимих ідентичностей

Коли люди мігрують до іншої країни, їхня ідентичність змінюється. Часто їм доводиться залишати своє життя позаду і шукати новий сенс на новому місці. Іноді їхній великий життєвий досвід і професійна кваліфікація не визнаються. Вони можуть відчувати себе невидимими.

Процедура: Для цієї вправи зробіть накидку зі шматка тканини або шарфа. Люди можуть прикрашати його або прикріплювати слова чи символи ззовні та зсередини.

Зовні - видиме: що бачать люди, що, на їхню думку, я можу зробити, за кого вони мене приймають

Всередині - невидиме: те, чого не бачать люди, мої приховані якості

Вправа може бути проведена з національним прапором як мантією на плечах і обговоренням того, що ховається під видимою стереотипною ідентичністю.

ОСТАННЄ КОЛО

Мета: Рефлексія та підсумки воркшопу

Процедура: Тримайте шматок нитки, коли передаєте його наступній людині. Ця вправа складається з двох раундів.

У першому раунді формується мережа між людьми. У другому раунді сітка знову розплутається. Поміркуйте над своїми враженнями від воркшопу:
Що було сьогодні складним?
Що вам сподобалося сьогодні?

Результати дослідження

Сім'ї, чий чоловік, батьки, сини або брати брали участь у війні або конфлікті, зазнали психічних розладів, фізичних травм або загинули. Військовий спосіб життя став викликом для шлюбу через нестабільність і тривалу розлуку. За відсутності чоловіків жінки часто брали на себе додаткові ролі в сім'ях, надаючи емоційну підтримку дітям і тим, хто їх оточував. Їх вважали сильними, здібними та винахідливими. Водночас вони відчували брак соціальної та інституційної підтримки і наголошували на потребі в додатковій освіті, навчанні та підтримці психічного здоров'я з боку фахівців, які розуміють їхню ситуацію.

"Я навчилася боротися з життям і виховувати своїх дітей самостійно. І я зрозуміла, що ми сильні жінки і можемо подолати все".

Партисипативні, творчі методи можуть сприяти комунікації та заохочувати до самовираження, оскільки вони дають зрозуміти, що учасників цінують за їхню стійкість і знання, набуті протягом життя.

Розуміння механізмів життєстійкості жінок допомогло сформулювати рекомендації для подальшої підтримки, такі як зосередження на духовності, фокусування не лише на окремих особах, а й на цілих сімейних системах, а також зосередження на обміні досвідом між сім'ями та підвищенні обізнаності в громадській сфері.

"Для мене було честю познайомитися з людьми, які поділяють один і той же біль, говорити однією мовою і разом знаходити рішення".

Справжнє прислуховування до голосів жінок зробило послуги більш відповідними їхнім реальним потребам і підвищило задоволеність цими послугами. Творча, інтерактивна взаємодія з жінками та їхніми сім'ями розширює можливості та є більш

економічно ефективною, оскільки результат може допомогти задовольнити потреби сімей у більш оперативний та індивідуальний спосіб.

Про позитивний вплив партисипативного підходу говорили і самі фасилітатори, яким вперше було запропоновано самим спробувати себе у творчій діяльності. Потім вони впровадили ці активності на практиці. Результатом стало, серед іншого, те, що жінки познайомилися з іншими жінками, які опинилися в подібній ситуації. З'явилося розуміння індивідуального характеру як проблем, так і механізмів стійкості, а також можливість по-різному висловити власні історії. Фасилітатори повідомили, що учасниці також цінували те, що їх вислухали в неупередженому середовищі.

"Відповідаючи на запитання за допомогою ігор та малюнків, ми значно полегшили розуміння процесу".

Рекомендована література

- Callan, B., Nkhoma, P., & Thompson, N. (2025). Critical Research and Creative Practice with Migrant and Refugee Communities Towards Interventions Based on Practice Research and Community Voices. Policy Press.
- Delgado, M. (2015). Urban youth and photovoice: Visual ethnography in action. Oxford University Press.
- Gouillart, F. and Hallett, T. (2015) 'Co-creation in government', Stanford Social Innovation Review, 13, p. 40.
- International Association for Public Participation (IAP2). (2018). IAP2's public participation spectrum [Diagram]. cdn.ymaws.com/8.5x11/print.pdf
- Lawson, H. A., Carangi, J. C., Pyles, L., Jurkowski, J. M. and Bozlak, C. T. (2015) Participatory action research. Oxford University Press.
- Lessner Listiakova, I. et al. (2024). Policy Playbook for co-creation of educational practices. University of Suffolk. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12091227>
- Liamputtong, P., & Rumbold, J. (2008). Knowing differently: Arts-based and collaborative research methods. Nova Publishers.
- Lundy, L. (2007) "Voice" is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nations

- Convention on the Rights of the Child', British educational research journal, 33(6), pp. 927-942.
- McGarry, K., Bradley, C., & Kirwan, G. (2024). Rights and social justice in research: advancing methodologies for social change. Policy Press, an imprint of Bristol University Press.
- Nelson, D.R., Folhes, M.T. and Finan, T.J. (2009) 'Mapping the road to development: A methodology for scaling up participation in policy processes', Development in Practice, 19(3), pp. 386-395. <https://doi.org/10.1080/09614520902808225>.
- Reed, K., & Schenck, M. C. (2023). The right to research : historical narratives by refugee and Global South researchers. McGill-Queen's University Press.
- Reimer, K. E., Kaukko, M., Windsor, S., Mahon, K., & Kemmis, S. (2023). Living well in a world worth living in for all: Volume 1: Current practices of social justice, sustainability and wellbeing (p. 244). Springer Nature.

- Schroeder, D. (2024). Vulnerability revisited : leaving no one behind in research. Springer.
- Adak, S. (2020). Expansion of the Diyanet and the Politics of Family in Turkey under AKP Rule. Turkish Studies, 22(2), 200-221. <https://doi.org/10.1080/14683849.2020.1813579>.
- Arenliu, A., Bertelsen, N., Saad, R., Abdulaziz, H., & Weine, S. M. (2020). War and displacement stressors and coping mechanisms of Syrian urban refugee families living in Istanbul. Journal of Family Psychology, 34(4), 392.
- Ben-Porat, G., Filc, D., Ozturk, A. E., & Ozzano, L. (2023). Populism, religion and family values policies in Israel, Italy and Turkey. Mediterranean Politics, 28(2), 155-177.
- Öztop, F. A., Kenar, N., & Gürson, A. P. (2023). Religion, Family Pressure, Life Conditions: Turkish Female Foreign Fighters in Their Own Words. Terrorism and Political Violence, 36(5), 660-678. <https://doi.org/10.1080/09546553.2023.2189963>.



Теоретичні засади психосоматичного лікування травми

Соматична парадигма: за межами когнітивної обробки

Соматичний підхід до травми, започаткований Пітером А. Левіним і розширений сучасними вченими, фундаментально переосмислює наше розуміння психологічної травми. Згідно з цією парадигмою, значення травми полягає насамперед не в самій події, а в тому, як організм зберігає і переробляє травматичний досвід. Ця перспектива зміщує клінічну увагу з наративної реконструкції на фізіологічну регуляцію.

Новаторська праця Левіна "Пробудження тигра: зцілення травми" (в оригіналі *Waking the Tiger: Healing Trauma*) (1997) формулює основний принцип, який керує соматичним втручанням: Травма – це не те, що з нами сталося. Так наш організм навчився захищати себе. І коли ми дозволяємо тілу завершити цей процес, починається зцілення.

На розвиток травми впливають кілька факторів: попередній життєвий досвід, наявні системи підтримки та здатність нервової системи завершити природний цикл стресу. Таке розуміння має глибокі наслідки для клінічної практики - воно припускає, що терапевтичні втручання повинні бути спрямовані на незавершені захисні реакції організму, а не зосереджуватися виключно на когнітивній реструктуризації.

Діагностична система DSM-5 та соматичні кореляти

Відповідно до критеріїв DSM-5, психологічна травма може бути наслідком безпосереднього переживання травматичної події, свідчення такої події, дізнавшись про травматичні події, що торкнулися близьких членів сім'ї або друзів, або повторного професійного контакту з неприємними деталями травматичних подій. Кожен з цих шляхів активує систему психосоматичного реагування на стрес, хоча і з різною інтенсивністю та хронічним характером.

Клінічна диференціація розпізнає травму в спектрі від травми з маленької літери (яка може бути вирішена за допомогою природних механізмів подолання та індивідуального життєвого досвіду) до травми з великої літери (що вимагає професійного втручання та спеціалізованих протоколів лікування). Грецька етимологія слова "травма" (рана) дає влучну метафору: деякі рани загоюються природним шляхом, тоді як інші потребують медичного втручання.

*Травма – це не те, що з нами сталося.
Так наш організм навчився захищати себе.
І коли ми дозволяємо тілу завершити
цей процес, починається зцілення.*

**ПСИХОСОМАТИЧНА ПІДТРИМКА
У ПОДОЛАННІ ТРАВМИ**

Нейробиологічні субстрати травми

Дисрегуляція трикомпонентної нейронної системи

Травматичний вплив запускає каскад нейробиологічних змін, що впливають на три

найважливіші структури мозку. Розуміння цих змін створює основу для цілеспрямованих психосоматичних втручань.

Структура	Патофізіологія	Клінічні прояви
Мигдалеподібне тіло	Гіперреактивність, знижений поріг тривоги	Часті хибні сигнали небезпеки, гіперпильність, перебільшені реакції – переляк
Гіпокамп	Можлива атрофія, фрагментація спогадів	Труднощі з інтеграцією досвіду, нав'язливі спогади, часова дезорієнтація
Префронтальна кора	Знижена активація, ослаблений контроль зверху вниз	Порушення раціональної оцінки, емоційна дисрегуляція, виконавча дисфункція

Клінічне значення: Травма порушує інтегроване функціонування систем, що відповідають за оцінку безпеки, консолідацію пам'яті та саморегуляцію. Однак мозок зберігає нейропластичну здатність до відновлення - принцип, який лежить в основі всіх психосоматичних терапевтичних підходів.

Фізіологія реакції на стрес та гендерні аспекти

Реакція на стрес розвинулася для управління короткостроковими загрозами: оцінка загрози → мобілізація → дії → відновлення. Сучасна війна та хронічна нестабільність активують цю систему без можливості завершити цикл, що призводить до постійної фізіологічної мобілізації.

Гендерні гормональні фактори суттєво впливають на моделі реагування на стрес:

- **Естроген:** підвищує стійкість до стресу, в періоди спаду (ПМС, перименопауза) підвищується вразливість до тривоги
 - **Прогестерон:** дефіцит корелює з безсонням і дратівливістю
 - **Окситоцин:** активує реакцію турботи та приязні, полегшує соціальний зв'язок та пошук підтримки
- Хронічний стрес прискорює біологічне старіння, підвищуючи ризик депресії, остеопорозу та серцево-судинних захворювань - системного стану, що впливає на тіло, емоції та стосунки одночасно.

Особливості сучасної бойової травми

Технологічне середовище та травмогенні фактори

Сучасні збройні конфлікти мають відмінні риси, які створюють унікальні моделі травматичного стресу:

- **Безпілотні літальні апарати (БПЛА/дрони)** - постійна, непередбачувана загроза, що породжує хронічну гіперпильність без можливості регенеративного відпочинку.
- **Високоточна зброя** - акустичні подразни-

ки стають потужними психологічними тригерами, викликане звуком збудження зберігається навіть після бою.

- **Обмежений оперативний простір** - тривала адаптація до постійної мобілізації перешкоджає поверненню до базового автономного функціонування.
- **Невизначеність ротацій** - неможливість планувати повернення, постійна загроза повторної мобілізації увічнює хронічний стан стресу.

- **Інформаційна війна** - суперечливі повідомлення та тиск ЗМІ посилюють тривогу та когнітивну дезорієнтацію.
- **Асиметричні лінії фронту** - відсутність чітких зон бойових дій збільшує ризик морального ураження при контактах з цивільним населенням.

Клінічний наслідок:

Технологічне середовище сучасної війни підтримує постійну напругу і порушує природні цикли відновлення. Постконфліктна адаптація, як правило, займає 6-18 місяців, що підкреслює потребу в розширеній підтримці.

Спектр травматичних реакцій

Тип реакції	Часові рамки	Ключові особливості
Нормальна стресова реакція	Протягом 4 тижнів	Тривога, порушення сну, нічні кошмари - спонтанно минають, якщо їх підтримати
Гостра реакція на стрес	Перші 4 тижні	Тяжкі симптоми, що потребують моніторингу - потенціал для спонтанного вирішення
ПТСР (гостра фаза)	1 - 3 місяці	Нав'язливі спогади, унікаюча поведінка – показане професійне втручання
ПТСР (хронічний)	> 3 місяців	Обмеження активності, соціальна ізоляція – потребує комплексного лікування
ПТСР із запізнілим початком	Від місяців до років	Поява симптомів після латентного періоду, часто спровокована наступними стресами
Моральна шкода	Змінна	Дії, що порушують особистий моральний кодекс, глибока провина, сором, втрата сенсу

Статистична довідка: Постконфліктні дані з Туреччини свідчать про 300% зростання психологічних розладів після воєнних подій. Епідеміологічні дослідження показують, що серед населення, яке зазнало травми, приблизно 20% демонструють стійкість без клінічних симптомів, 40-60% розвивають соматичні розлади, розлади адаптації або депресію, і приблизно 20% мають гостру симптоматику, що вимагає негайного втручання.

Клінічна симптоматика (критерії DSM-5)

Діагноз ПТСР передбачає наявність симптомів у чотирьох кластерах, що зберігаються більше одного місяця зі значними функціональними порушеннями:

- **Кластер Б: Нав'язливі симптоми**
- Повторювані, мимовільні нав'язливі

спогади про травматичну подію

- Тривожні сни зі змістом, пов'язаним з подією
- Дисоціативні реакції (так звані флешбеки), коли людина відчуває або діє так, ніби подія повторюється

Кластер С: Ухильні симптоми

- Уникнення тривожних спогадів, думок або почуттів про травматичну подію
- Уникнення зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)

Кластер D: Негативні зміни у пізнанні та настрої

- Стійкий негативний емоційний стан (страх, жах, гнів, провина, сором)
- Значно знизився інтерес до основних видів діяльності
- Почуття відокремленості або відчуження від інших

Кластер Е: Зміни збудливості та реактивності

- Дратівлива поведінка та спалахи гніву
- Надмірна пильність

- Перебільшені реакції – переляк
- Проблеми з концентрацією уваги
- Розлади сну

Психосоматичні інтервенційні техніки

Основний принцип: інтеграція тіла і розуму

Тіло і психіка функціонують як єдина система. Соматичні втручання сприяють завершенню циклу реакції на стрес і відновлюють відчуття контролю та усвідомлення теперішнього моменту. Наведені нижче техніки є доказовими підходами до регулювання активації вегетативної нервової системи.

Двостороння стимуляція: Техніка обіймів метелика

Обійми метелика (Abrazo de la Mariposa), розроблені Люсіною Артїгас після урагану Поліна в Мексиці, використовують двосторонню стимуляцію для полегшення обробки травматичних спогадів та емоцій, одночасно зменшуючи фізіологічні маркери стресу.

Протокол

1. **Положення:** сидючи або стоячи в спокійній обстановці.
2. **Положення рук:** схрестіть руки на грудях, права рука на лівому плечі, ліва рука на правому плечі (або схрестіть долоні під ключицями).
3. **Двостороннє постукування:** чергуйте повільні, м'які постукування по грудях, імітуючи рухи крил метелика.
4. **Спостереження:** помічайте думки, почуття, образи, не засуджуючи і не намагаючись їх змінити.
5. **Дихання:** підтримуйте глибоке, повільне дихання, ви також можете включати самозаспокійливі твердження.
6. **Тривалість:** рекомендується три повторення по 30-60 секунд.

Механізм: Двостороння стимуляція активує обидві півкулі головного мозку, полегшуючи міжпівкульну комунікацію та інтеграцію травматичного матеріалу, подібно до механізмів, запропонованих для EMDR-терапії.

Показання: Гостра реакція на стрес, епізоди тривоги, нав'язливі спогади, труднощі із засинанням.

Техніки регуляції дихання

Квадратне дихання (тактичне дихання)

Ця техніка, яку використовують військові та працівники екстрених служб, вирівнює симпатичну та парасимпатичну активацію за допомогою структурованих фаз дихання однакової тривалості.

Протокол

- Кожна фаза = 4 секунди
7. Вдих через ніс (4 секунди)
 8. Затримка дихання (4 секунди)
 9. Видих через рот (4 секунди)
 10. Затримка дихання з порожніми легенями (4 секунди); повторювати щонайменше 3 хвилини

Дихальна техніка 4-7-8

Ця методика, розроблена доктором Ендрю Вайль наголошує на тривалому видиху для активації парасимпатичної реакції.

1. Повільний вдих, повністю заповнити легені (4 секунди)
2. Затримайте дихання, продовжуйте рахувати (до 7)
3. Повний видих під час рахунку до 8

Заземлення:

Сенсорний протокол 5-4-3-2-1

Ця когнітивно-сенсорна техніка перериває дисоціацію та спогади, перенаправляючи увагу на чуттєвий досвід теперішнього моменту, одночасно відновлюючи зв'язок із середовищем "тут і тепер".

Протокол

- 5 речей, які ви можете ПОБАЧИТИ
- 4 речі, які ви можете ПОЧУТИ

- 3 речі, які ви можете ПОНЮХАТИ (нюх)
- 2 речі, які можна спробувати НА СМАК
- 1 річ, до якої можна ДОТОРКНУТИСЯ

Клінічна довідка: Ця техніка особливо ефективна в управлінні тривогою, дисоціативними епізодами та поверненні людини до стану усвідомлення теперішнього моменту, коли вона відчуває нав'язливі симптоми.

Перспектива сімейних систем: вторинна травматизація

Застосування теорії сімейних систем Мюррея Боуена

Теорія сімейних систем Мюррея Боуена забезпечує фундаментальну основу для розуміння хвильових ефектів травми: сім'я - це єдина емоційна система, де зміна одного члена викликає реакцію всієї структури.

Ключова динаміка системи

- Взаємозалежність:** стан одного члена впливає на інших; одужання є системним процесом за своєю суттю.
- Емоційні трикутники:** стресові ситуації породжують тимчасові коаліції, які можуть стабілізувати або дестабілізувати систему.
- Перерозподіл ролей:** відсутність партнера-військовослужбовця вимагає функціональної реорганізації,

повернення вимагає повторних переговорів.

Вторинна травматизація: клінічне визнання

Вторинна травматизація розвивається у близьких родичів через тривале спільне проживання з травмованою особою. Прояви схожі на первинний ПТСР: тривога, порушення сну, емоційне виснаження, підвищена пильність і соматичний дистрес.

Ставте на перше місце турботу про себе: Метафора з кисневою маскою в літаку має пряме відношення до справи - особи, які здійснюють догляд, повинні забезпечити власне благополуччя, перш ніж ефективно підтримувати інших. Якщо у двох членів сім'ї спостерігаються гострі симптоми, втручання має бути спрямоване на більш важкохворого члена сім'ї.

Захисні фактори та фактори ризику

Захисні фактори	Фактори ризику
Якісні стосунки до травми	Існуюча дисфункція відносин
Ефективні комунікативні моделі	Уникнення комунікації або ескалація конфліктів
Сильні мережі соціальної підтримки	Соціальна ізоляція
Релігійний/духовний сенс життя	Втрата сенсу та екзистенційна тривога
Емоційно зрілі члени сім'ї	Емоційна реактивність та слабка диференціація

Сім'ї, які виявляють захисні фактори, демонструють оптимальну адаптацію і прогноз на відновлення після впливу бойових дій.

Критерії для термінового втручання

Негайне професійне втручання показано за наявності наступних симптомів або поведінки:

- Суїцидальні думки або самошкодливальна поведінка
- Нездатність виконувати повсякденні справи
- Вживання речовин як основний механізм подолання труднощів
- Агресія або насильство по відношенню до себе або інших
- Прогресуюче погіршення симптомів незважаючи на втручання

Тривожні ознаки у дітей

- Раптові зміни в поведінці
- Регрес у розвитку
- Тривалі нічні кошмари (> 1 місяць)
- Відмова відвідувати школу або погіршення успішності
- Поведінка, що завдає собі шкоди
- Суїцидальні заяви

- Крайня агресія або повна апатія
- Розлади сну або харчування, що тривають > 2 тижні

Бібліографія

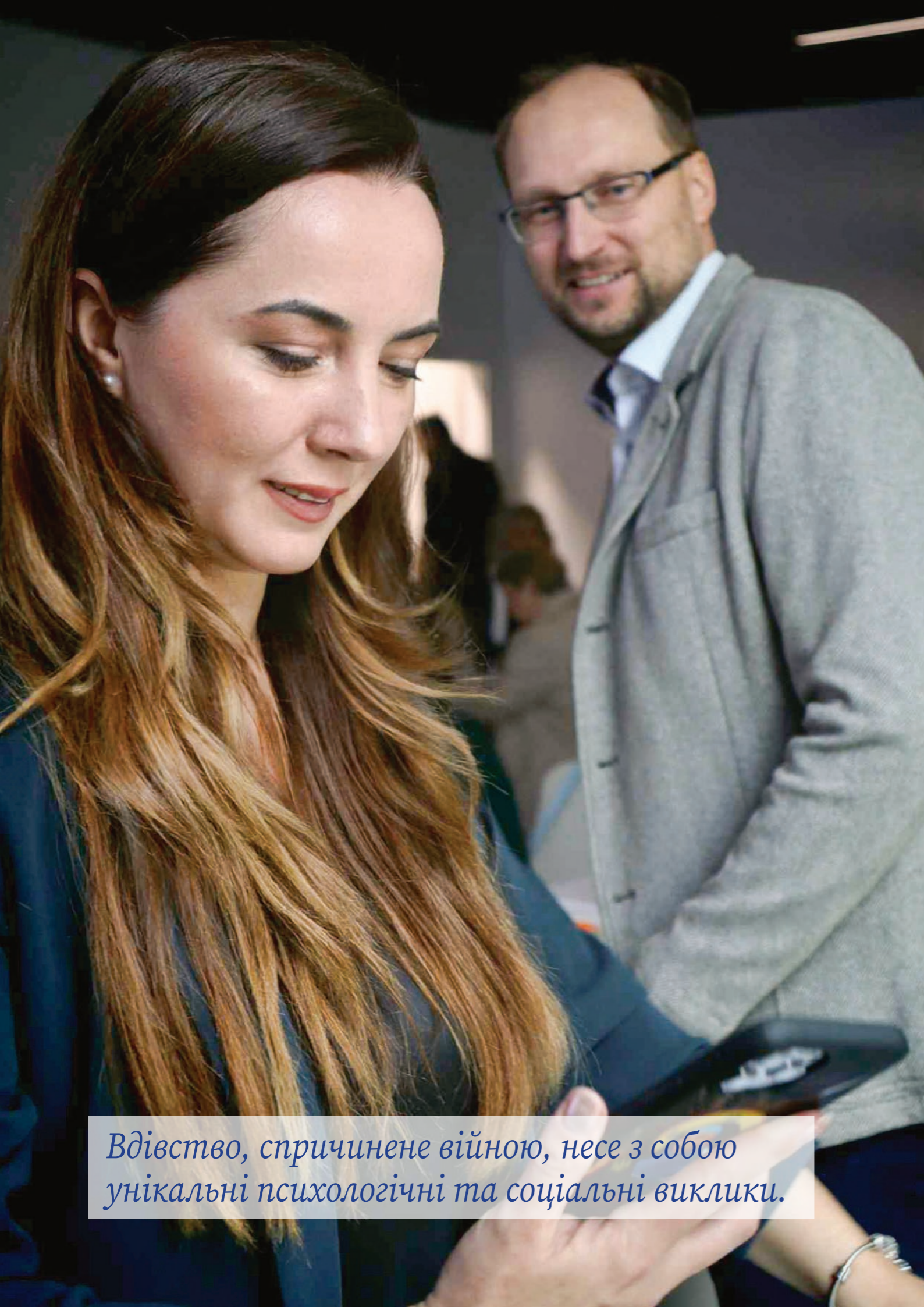
Клінічні настанови

- BOO3 (2020). Робити те, що важливо під час стресу
- BOO3 (2021). Самопоміа плюс (SH+)
- BOO3 (2016). mhGAP Intervention Guide
- APA (2017). Настанова з лікування ПТСР
- NICE (2018). NG116 ПТСР
- VA/DoD (2023). Клінічна практична настанова з

Основна література

- Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living
- Levine, P. A. (1997). Waking the Tiger: Healing Trauma
- Shay, J. (1994). Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character
- van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score
- Wadsworth, S.M. & Riggs, D. (2011). Risk and Resilience in U.S. Military Families





Вдівство, спричинене війною, несе з собою унікальні психологічні та соціальні виклики.

Теоретична основа

Підходи з урахуванням травми ґрунтуються на визнанні того, що несприятливий досвід має глибокий вплив на когнітивні функції та здатність до навчання. Харріс і Фалло (2001) побудували травмоінформовані послуги на п'яти основних принципах: безпека, довіра, вибір, співпраця та розширення можливостей. Ці принципи набувають особливої актуальності при роботі з людьми, які переживають тривалу травму.

Перрі та Салавітц (2017) у своєму дослідженні показали, що хронічний стрес суттєво впливає на здатність мозку до навчання - зокрема, на робочу пам'ять та виконавчі функції. Тому педагогам важливо визнати, що очевидні труднощі з технологіями можуть не бути проявом когнітивних обмежень, а відображати травматичні реакції.

Різні теорії андрагогіки підкреслюють, що дорослі навчаються найефективніше, коли викладання відповідає кільком умовам: воно орієнтоване на учасників, спирається на їхній власний життєвий досвід, відповідає нагальним потребам, зосереджене на вирішенні конкретних проблем і ґрунтується на внутрішній мотивації.

Гендерний цифровий розрив залишається значним явищем у всьому світі: жінки на 7% рідше користуються інтернетом (МСЕ, 2023). З іншого боку, дослідження AbuJarour et al. (2019) представляє обнадійливий висновок про те, що коли жінки проходять цілеспрямоване навчання цифровим навичкам, вони засвоюють їх дуже швидко і демонструють високий рівень мотивації.

Специфічні міркування у випадку українських жінок які проживають у Словаччині

Дослідження сімей, які переживають військовий конфлікт, показують, що дружини військовослужбовців страждають від підвищеного рівня тривожності, депресії та психосоматичних проблем. Для українських жінок, чії партнери воюють у зоні активних бойових дій, ці стресові фактори є ще більш інтенсивними - вони посилюються їхньою незахищеністю у спілкуванні та постійною загрозою життю їхніх партнерів. Тому під час навчання цифровим навичкам необхідно враховувати, що учасниці можуть відчувати раптові емоційні реакції, викликані повідомленнями з фронту, можуть мати труднощі з концентрацією уваги через хронічну пильність, можуть потребувати гнучкості, щоб реагувати на термінові повідомлення з України, і можуть надавати особливий пріоритет тим навичкам, які полегшать їм зв'язок зі своїми партнерами.

Вдівство, спричинене війною, несе з собою унікальні психологічні та соціальні виклики. Здорова адаптація до втрати передбачає чергування переживання горя з поступовим поверненням до нормального життя. Навчання цифровим навичкам природно вписується в орієнтовану на відновлення частину процесу.

Під час навчання одиноких матерів та осіб, які здійснюють основний догляд, важливо думати про практичні аспекти: забезпечення догляду за дітьми під час навчання, адаптація розкладу до шкільних зобов'язань дітей, включаючи такі теми, як батьківський контроль та безпека дітей в Інтернеті, а також зосередження уваги на навичках, які допоможуть матерям підтримувати освіту своїх дітей.

Педагогічні рекомендації

При створенні навчального середовища важливо звертати увагу на кілька аспектів. Фізичне середовище має бути приємним - зручні сидіння, багато світла і чіткий огляд виходів. Не менш важливою є передбачувана структура: встановлена рутина, чітко сформульовані цілі кожної зустрічі та своєчасне інформування про будь-які зміни. Емоційна безпека може бути побудована на основі групових домовленостей про конфіденційність, взаємоповагу та підтримку. Тема цифрової безпеки повинна бути включена в початок тренінгу, щоб розв'язати можливі побоювання учасниць.

Необхідно наголошувати на повазі до культурного походження учасників. На практиці це означає визнання та розвиток цифрових навичок, якими вже володіють учасники, надання матеріалів українською мовою та поступову інтеграцію словацької, використання прикладів з повсякденного життя учасників та повагу до відмінностей у стилях спілкування.

Українські жінки, які приїжджають до Словаччини, привозять із собою цінні ресурси: високий рівень освіти (грамотність дорослого населення в Україні перевищує 95%), стійкість, яку вони продемонстрували, успішно впоравшись із переміщенням, сильну мотивацію до навчання, зумовлену конкретними цілями, а також міцні соціальні зв'язки та згуртованість спільноти.

Пропозиція навчальної програми

На базовому рівні безпека: створення паролів, розпізнавання фішингу, захист конфіденційності та безпечне використання онлайн-банкінгу. За цим слідує потреба у зв'язку, що включає в себе комунікаційні

платформи, безпечне використання соціальних мереж та відеодзвінки. Третій рівень фокусується на доступі до послуг - державних електронних сервісів, порталів охорони здоров'я, банківських послуг та перекладачів. Четвертий рівень - економічна сфера: пошук роботи, написання резюме, професійний нетворкінг та дистанційна робота. На вершині ієрархії - самореалізація за допомогою інструментів штучного інтелекту, творчих додатків і просунутих цифрових навичок.

Лонг і Магерко (2020) розуміють ШІ-грамотність як здатність критично оцінювати технології штучного інтелекту та ефективно працювати з ними. Під час навчання українок важливо наголошувати на приватності - конфіденційні персональні дані ніколи не повинні вводитися в системи штучного інтелекту. Учасниці повинні знати, що ШІ може видавати неточну або повністю сфабриковану інформацію (так звані галюцинації), а тому результати завжди слід перевіряти. Практичне застосування ШІ включає переклад, допомогу в розумінні документів, пошук рецептів і планування подорожей. Штучний інтелект повинен бути представлений як помічник, який розширює можливості людини, а не як заміна.

Практичні рекомендації для викладачів

Індивідуальні заняття не повинні перевищувати 90-120 хвилин і повинні включати регулярні перерви. Доведено, що краще починати з короткої заземлюючої вправи та чіткого огляду програми. Нові поняття слід вводити поступово, лише по одному за раз, і одразу ж застосовувати на практиці. Учасниці будуть вдячні за письмові матеріали українською мовою, до яких вони зможуть повернутися пізніше. Завершення зустрічі повинно включати резюме, місце для запитань та короткий огляд наступної зустрічі. Не менш важливим є час для неформальної взаємної підтримки та нетворкінгу.

Якщо учасниця відчуває емоційні труднощі, бажано запропонувати їй тихе місце для відпочинку, склянку води і можливість вирішити, чи хоче вона продовжувати, чи потребує відпочинку. Важливо дати їй зрозуміти, що емоційні реакції цілком зрозумілі за даних обставин. Тренер повинен мати

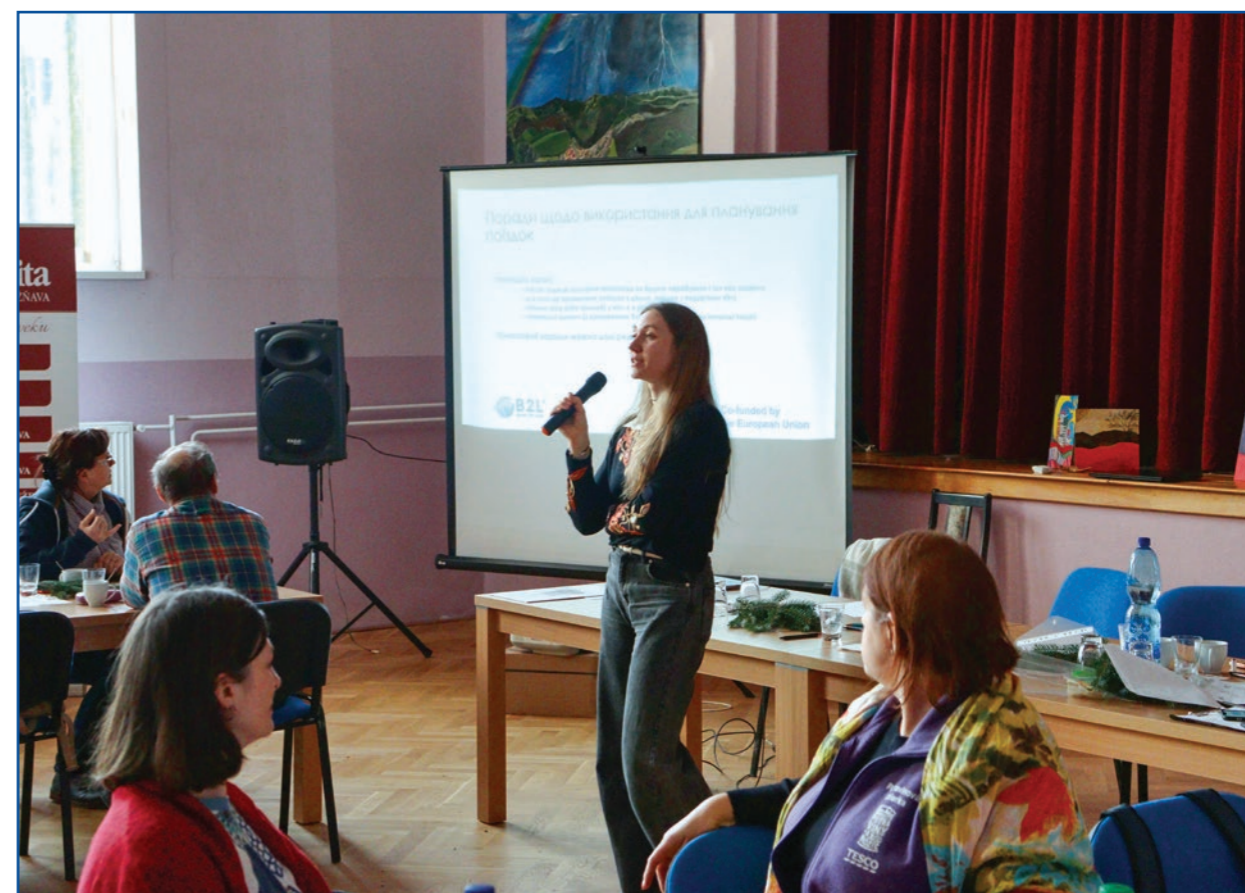
під рукою інформацію про наявні служби психологічної підтримки. Водночас він повинен усвідомлювати межі своєї ролі - він не є терапевтом, і якщо ситуація виходить за межі його компетенції, він повинен направити учасника до професіоналів.

Групову динаміку можна стимулювати, працюючи в парах і малих групах. Більш досвідчених учасниць можна заохочувати допомагати новачкам. Добре створювати можливості, де учасниці можуть поділитися власним досвідом і знаннями. Неформальний час до і після тренінгу допомагає групі будувати стосунки і довіру.

Бібліографія

- AbuJarour, S., et al. (2019). ICT-enabled refugee integration. CAIS, 44, 874–890.
- Brekke, J. P., & Staver, A. B. (2023). Digital challenges for refugees in Europe. JRS, 36(2), 267–291.
- Gay, G. (2018). Culturally responsive teaching. Teachers College Press.
- Goodkind, J. R. (2006). Promoting refugees' well-being through mutual learning. AJCP, 37(1–2), 77–93.
- Harris, M., & Falot, R. D. (2001). Using trauma theory to design service systems.

- Jossey-Bass. Helsper, E. J. (2012). A corresponding fields model for social and digital exclusion. CT, 22(4), 403–426.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.
- ITU. (2023). Facts and figures 2023: Internet use. International Telecommunication Union.
- Knowles, M. S. (1984). Andragogy in action. Jossey-Bass.
- Leurs, K., & Smets, K. (2018). Refugee connected. FMR, 58, 21–24.
- Long, D., & Magerko, B. (2020). What is AI literacy? CHI Conference 2020, 1–16.
- Mansfield, A. J., et al. (2010). Deployment and mental health services. NEJM, 362(2), 101–109.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The boy who was raised as a dog. Basic Books.
- Saleebey, D. (2006). The strengths perspective in social work practice. Pearson.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping. Death Studies, 23(3), 197–224.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving. Cognitive Science, 12(2), 257–285.



*Прості техніки,
щоб допомогти вашому тілу і розуму знайти спокій*

Посібник для жінок, які постраждали від війни

*Дорогі читачки,
ви пережили так багато. Якщо ви втратили партнера на війні або ваш партнер повернувся з невидимими ранами, ваше життя змінилося так, що важко передати словами. Можливо, ви покинули дім, країну, все знайоме. Ви несете в собі власний смуток, страхи, виснаження.*

Ця глава написана для вас. Не як заміна професійній допомозі, а як набір простих практичних інструментів, які ви можете використовувати прямо зараз, де б ви не були. Ці техніки допомогли тисячам людей по всьому світу - вони працюють, тому що звертаються безпосередньо до вашого тіла, а не тільки до розуму.

Вам не потрібне спеціальне обладнання. Вам не потрібно перебувати в тихому місці. Ви можете робити ці техніки, коли доглядаєте за дітьми, стоїте в черзі, коли не можете заснути вночі або коли просто сидите з негативними емоціями. Вони у вашому розпорядженні, коли вам це потрібно.

Розуміння того, що відбувається у вашому тілі

Коли ми переживаємо страшні або приголомшливі події, наше тіло переходить у захисний режим. Це абсолютно нормально, ваше тіло намагається захистити вас. Іноді, однак, ця захисна реакція застряє і продовжується навіть після того, як безпосередня небезпека минула.

МОЖЛИВО, ВИ ПОМІТИЛИ

- Сильне серцебиття без видимої причини
- Проблеми зі сном або нічні кошмари
- Почуття постійної напруги або нервозності
- Труднощі з концентрацією уваги або запам'ятовуванням речей
- Фізична напруга, головний біль або проблеми зі шлунком
- Відчуття заціпеніння або відриву від свого життя
- Раптові хвилі смутку, страху або гніву
- Відчуття виснаження навіть після відпочинку

Це не ознаки слабкості. Це ознаки того, що ваш організм доклав чимало зусиль, щоб захистити вас. Техніки, описані в цьому розділі, допоможуть вам м'яко сказати своєму тілу, що воно може розслабитися, що прямо зараз, в цей момент, ви в безпеці.

Техніка 1: Обійми метелика

Ця прекрасна техніка була створена, щоб допомогти дітям після руйнівного урагану в Мексиці. Відтоді вона допомагає людям різного віку по всьому світу, в тому числі багатьом, хто пережив війну, втрати та переміщення.

*Техніки, описані в цьому розділі,
допоможуть вам м'яко сказати своєму
тілу, що воно може розслабитися,
що зараз, у цю мить, ви в безпеці.*

КОЛИ ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Коли ви відчуваєте тривогу або перевантаження
- Коли повертаються болючі спогади
- Коли не можете заснути
- Після отримання важких новин
- Коли у вас швидко б'ється серце
- Перед стресовою розмовою або після неї

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ

1. **Знайдіть зручне положення.** Ви можете сидіти, стояти або лежати. Закрийте очі, якщо вам так зручно, або залиште їх напівзакритими.
2. **Схрестіть руки на грудях.** Покладіть праву руку на ліве плече, а ліву - на праве. Ваші руки тепер схожі на крила метелика, що відпочивають на вашому серці.
3. **Почніть обережно постукувати.** Почергово повільно постукуйте долонями - правою, лівою, правою, лівою - як метелик, що ніжно махає крильцями. Постукування має бути м'яким і повільним.
4. **Дихайте природно.** Не намагайтеся контролювати дихання. Нехай тече.
5. **Помітьте, що наближається.** Можуть з'являтися думки, почуття, образи. Не потрібно їх відганяти або триматися за них. Просто помічайте їх, як хмари, що пропливають по небу.
6. **Продовжуйте 1-3 хвилини.** Припиніть, коли відчуєте себе спокійнішою. Ви можете повторювати це кілька разів на день.

Чому це працює

Коли ви постукуєте з боку в бік, ви м'яко стимулюєте обидві сторони мозку. Це допомагає вашому мозку обробляти складні емоції та спогади у більш спокійний спосіб. Схрещення рук також створює відчуття обіймів і захисту, чого ми всі потребуємо, особливо у важкі часи.

Добре нагадування.

Ви також можете навчити цій техніці своїх дітей. Це може стати спільним ритуалом розради. Деякі мами роблять це разом з дітьми перед сном.

Техніка 2: Дихання для заспокоєння

Дихання - це як пульт дистанційного керування для вашої нервової системи. Коли ви дихаєте певним чином, ви можете послати сигнали в мозок, які говорять: "Тепер можна розслабитися". Дивовижна річ про дихання полягає в тому, що воно завжди з вами, незалежно від того, де ви знаходитесь і що відбувається навколо вас.

Квадратне дихання

Цю техніку використовують військові та рятувальники по всьому світу, оскільки вона працює швидко і надійно навіть у дуже стресових ситуаціях.

КОЛИ ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Коли потрібно швидко заспокоїтися
- Перед важким телефонним дзвінком або зустріччю
- Коли ви відчуваєте наростання паніки
- Коли ви прокидаєтеся з тривогою

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ

ВДИХ через ніс Порахуй: 1, 2, 3, 4	ЗАТРИМАТИ повні легені Порахуй: 1, 2, 3, 4
ВИДИХ через рот Порахуй: 1, 2, 3, 4	ЗАТРИМАТИ порожні легені Порахуй: 1, 2, 3, 4

Повторіть цей цикл щонайменше 4 рази або продовжуйте протягом 3-5 хвилин. Якщо ви вважаєте, що 4 секунди занадто довго, почніть з 3 секунд і поступово збільшуйте їх.

Дихальна техніка 4-7-8

Ця техніка особливо корисна, коли ви не можете заснути або коли вам потрібна більш глибока релаксація. Більш тривалий видих говорить вашому тілу, що настав час відпочити.

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ

- Спокійно вдихніть через ніс протягом 4 секунд
- Затримайте дихання на 7 секунд
- Повністю видихніть ротом протягом 8 секунд (можете видати легкий звук «фууу»)
- Повторіть 3 - 4 рази

Чому дихання працює

Коли ви дихаєте повільно і глибоко, особливо коли ваш видих довший за вдих, ви активуєте частину нервової системи, що відповідає за відпочинок і відновлення. Серцебиття сповільниться, кров'яний тиск знизиться, а гормони стресу зменшаться. Це як натиснути кнопку перезавантаження для вашого тіла.

Техніка 3: Заземлення

Іноді наш розум повертає нас назад до болючих моментів або вперед до страшних можливостей. Техніки заземлення допомагають вам повернутися туди, де ви є насправді, прямо тут і зараз, у теперішньому часі, де ви в безпеці.

КОЛИ ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Коли спогади про минуле є пригнічуючими
- Коли ви відчуваєте відірваність від свого тіла або оточення
- Під час кошмару або після нього
- Коли тривога змушує все здаватися нереальним
- Коли ви не можете перестати думати про майбутнє

Метод 5-4-3-2-1

Ця проста техніка використовує п'ять почуттів, щоб закріпити вас у теперішньому моменті. Ви можете робити це будь-де і будь-коли з розплющеними очима.

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ

5 - Я БАЧУ: Озирніться навколо і назвіть 5 речей, які ви бачите. Промовте їх вголос, якщо можете, або тихо подумки. ("Я бачу вікно. Я бачу чашку. Я бачу годинник...")

4 - Я ЧУЮ: Назвіть 4 речі, які ви чуєте прямо зараз. Прислухайтесь уважно. Навколо завжди є шум, навіть у тихих місцях. ("Я чую рух транспорту. Я чую своє дихання. Я чую птахів...")

3 - ВІДЧУВАЮ НА ДОТИК: Назвіть 3 речі, які ви відчуваєте фізично. («Я відчуваю стілець, на якому сиджу. Я відчуваю тканину своєї футболки. Я відчуваю свої ноги на підлозі»).

2 - Я ВІДЧУВАЮ ЗАПАХ: Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте носом. Якщо ви нічого не відчуваєте, назвіть 2 запахи, які вам подобаються. («Я відчуваю каву. Я відчуваю свіже повітря.»)

1 - Я ВІДЧУВАЮ ЙОГО НА ЯЗИЦІ: Назвіть 1 річ, яку ви можете спробувати на смак. Якщо ви нічого не відчуваєте, випийте води або чаю. ("Я відчуваю м'яту з зубної пасти.")

Просте фізичне заземлення

Якщо метод 5-4-3-2-1 здається вам занадто складним, спробуйте ці простіші альтернативи:

- Щільно притисніть ноги до підлоги** і відчуйте, як земля підтримує вас
- Тримайте щось холодне** (кубик льоду, холодну воду, заморожені овочі)
- Сполосніть обличчя холодною водою** або потримайте зап'ястя під холодною проточною водою
- Стисніть руки в кулак**, потримайте 5 секунд, потім відпустіть
- Доторкніться до різних текстур навколо вас** і опишіть, що ви відчуваєте

Чому заземлення працює

Коли ми відчуваємо тривогу або повторно переживаємо травму, наш мозок не може відрізнити минуле від теперішнього, пам'ять від реальності. Свідомо зосереджуйтесь на тому, що відчувають ваші органи чуття ПРЯМО ЗАРАЗ, ви допомагаєте мозку зрозуміти, що ви тут, у цей момент, і що ви в безпеці.

Особливі рекомендації, якщо ви втратили партнера

Втрата партнера на війні - одна з найглибших ран, яку може пережити людина. Ваше горе унікальне, і не існує правильного способу його переживання чи зцілення. Ці техніки не призначені для того, щоб забрати ваше горе. Скорбота - це природна реакція на любов і втрату. Вони допоможуть вам, коли біль здається нестерпним, або коли вам потрібно функціонувати для себе чи своїх дітей.

Коли приходять хвилі смутку

Горе часто приходять хвилями, іноді передбачувано, іноді без попередження. Коли прийде хвиля:

- По-перше, визнайте це** - "Це горе. Це любов. Це пройде."
- Використовуйте обійми-метелики** - вони забезпечують комфорт обіймів, коли ви відчуваєте себе найбільш самотніми.

- Дихайте повільно** - навіть кілька глибоких вдихів допоможуть вам залишатися присутнім.
- Пам'ятайте** - хвили завжди будуть відступати. Ця інтенсивність вщухне.

Практичні моменти, коли техніки допомагають

- Перш ніж увійти до будинку після отримання повідомлення
- При поводженні з його речами
- Для ювілеїв, днів народжень, свят
- Коли потрібно бути сильною заради своїх дітей, але всередині ви відчуваєте себе розбитою
- Перед сном, коли спогади збігаються
- Коли ви несподівано натрапляєте на щось, що нагадує вам про нього

Особливі рекомендації, якщо ваш партнер повернувся з війни

Ваш партнер повернувся, але, можливо, це вже не та людина, яка пішла. Жити з людиною, яка принесла з собою травму війни, - це великий виклик. Можливо, ви відчуваєте полегшення, але ви розгублені, любов змішана з виснаженням або надія змішана з сумом за тим, що було раніше.

Ці техніки для ВАС. Ви не наливаєте з порожньої склянки. Піклуватися про себе - це не егоїстично, це необхідно.

Коли варто використовувати ці методи

- Після важкої ночі** (його кошмарів, неспокою або спалахів).
- Коли його настрої раптово змінюється** і ви відчуваєте напругу в тілі у відповідь на його поведінку.
- Перед розмовою, яка** може стати для нього спусковим гачком.
- Коли ви відчуваєте, що його травма**

стає вашою (вторинна травматизація реальна).

- Коли ви сумуєте за людиною, якою вона була раніше**, і відчуваєте провину за це почуття.
- Коли потрібно бути спокійною заради дітей**, навіть коли вдома панує напружена атмосфера.

Чим ви можете поділитися з ним

Коли він буде відкритий до цього, ви можете обережно познайомити партнера з цими техніками. Багато ветеранів знаходять полегшення в..:

- квадратне дихання** - тим більше, що воно було розроблене для військових цілей;
- техніки заземлення** - особливо корисні для флешбеків;
- обійми-метелики** - ви можете робити їх удвох як спосіб з'єднання без слів.



Важливо!

Ніколи не намагайтеся нав'язати техніку партнеру. Нехай він прийде до цього у свій час. Ваша роль полягає не в тому, щоб бути його терапевтом, а в тому, щоб піклуватися про себе, щоб бути присутньою і люблячою.

Короткий огляд: яка техніка коли?

Я відчуваю...	Спробуй...
Тривожно калатає серце	Квадратне дихання (4-4-4-4)
Переповнені спогадами	Заземлення (5-4-3-2-1)
Сумно, самотня	Обійми метелика
Я не можу заснути.	Дихання 4-7-8
Відключений, заціпенілий	Фізичне заземлення (холодна вода, текстури)
Мені потрібно швидко заспокоїтися	Квадратне дихання + ноги твердо стоять на землі
У паніці, пригнічені	Холодна вода на обличчя + повільний видих

Коли звертатися за професійною допомогою

Ці техніки є інструментами для щоденного подолання труднощів, але вони не замінять професійної підтримки. Зверніться до фахівця з психічного здоров'я, лікаря або кризової служби, якщо:

- у вас з'являються думки про самоушкодження;
- ви не можете виконувати основні щоденні дії (їсти, спати, піклуватися про себе або своїх дітей);
- ви вживаєте алкоголь або наркотики, щоб впоратися з ситуацією;
- ваші симптоми з часом погіршуються, а не покращуються;
- ви не почуваетесь в безпеці вдома;
- ваші діти виявляють ознаки занепокоєння, які вас турбують;
- ви відчуваєте себе абсолютно самотньою і без надії.

Попросити про допомогу - це не слабкість.

Це мудрість і мужність.

Останнє слово

Ви сильніші, ніж ви думаєте. Те, що ви читаєте це, шукаєте допомоги, намагаєтеся подбати про себе, вже саме по собі є актом мужності.

Ці методи найкраще працюють, якщо їх застосовувати регулярно, а не лише під час кризи. Спробуйте використовувати хоча б одну з них щодня, можливо, обійми метелика перед сном або кілька хвилин усвідомленого дихання вранці. З часом ваша нервова система навчиться, що вона може розслаблятися, що спокій можливий.

Ви не самотні на цьому шляху. Мільйони жінок по всьому світу поділяють ваш досвід. І хоча кожна подорож унікальна, ми всі заслуговуємо на турботу, співчуття і хвилини спокою.

Будьте добрі до себе.



ТЕСТ: турбота про себе

Перевірка знань психосоматичних технік

Інструкція до тесту

Цей тест допоможе вам перевірити, чи правильно ви зрозуміли методи самопомоги. Це не тест, це можливість попрактикувати те, чого ви навчилися.

Час не обмежений. Відповіді можна знайти в кінці тесту.

Частина 1: Обведіть правильну відповідь.

- Коли наша нервова система переходить у захисний режим після травматичного досвіду, що може статися?
 - Він завжди заспокоюється сам по собі протягом декількох годин.
 - Він може застрягнути навіть після того, як небезпека минула.
 - Він взагалі перестає працювати.
 - Режим захисту активується тільки для дітей.
- Скільки секунд триває кожна фаза квадратного дихання (вдих, затримка, видих, затримка)?
 - 2 секунди
 - 4 секунди
 - 6 секунд
 - 8 секунд
- Скільки речей ми повинні ПОЧУТИ в методі заземлення 5-4-3-2-1?
 - 5 речей
 - 4 речі
 - 3 речі
 - 2 речі
- Чому довше видихання (наприклад, у техніці 4-7-8) допомагає розслабитися?
 - Втомлені легені.
 - Активує частину нервової системи, що відповідає за відпочинок.
 - Підвищує рівень гормонів стресу.
 - Змушує серце битися швидше.

Частина 2: Правда чи ні

Позначте, чи твердження є правдивим чи неправдивим.

- Техніки, описані в цій книзі, замінюють професійну допомогу.
 Правда Неправда
- При обіймах метелика ми чергуємо поплескування правою і лівою рукою.
 Правда Неправда
- Квадратне дихання використовують військові та рятувальники по всьому світу.
 Правда Неправда
- Заземлення 5-4-3-2-1 вимагає закритих очей.
 Правда Неправда

9. Вторинна травматизація - це те, чого можуть зазнати члени родини.
 Правда Неправда
10. Просити про допомогу є ознакою слабкості.
 Правда Неправда
11. Горе після втрати партнера часто приходиться хвилями.
 Правда Неправда
12. Ви повинні нав'язувати партнеру методи, щоб він швидше одужав.
 Правда Неправда

Частина 3: Завдання

Підбирайте техніку до ситуації, в якій вона буде найбільш ефективною. Кожну техніку використовуйте тільки один раз.

А) Обійми метелика В) Квадратне дихання С) Дихання 4-7-8 D) Заземлення 5-4-3-2-1

13. Я лежу в ліжку і не можу заснути, мої думки не зупиняються.
14. Я відчуваю себе дуже самотньою і потребую відчуття комфорту та обіймів.
15. У мене бувають флешбеки - спогади про минуле настільки яскраві, що я відчуваю, ніби я знову там.
16. Через 5 хвилин у мене важка телефонна розмова, і мені потрібно швидко заспокоїтися.

Частина 4: Заповніть у правильному порядку

Заповніть правильні цифри в способі заземлення 5-4-3-2-1.

17. - речі, які ви можете **побачити**
18. - річ(и), яку(і) ви можете **ПОЧУТИ**
19. - річ(и), яку(і) можна **ТОРКНУТИСЯ**
20. - річ/речі, які ви можете **ПОНЮХАТИ**
21. - речі, які можна **СКУШТУВАТИ**

Частина 5: Практичні ситуації

Прочитайте ситуацію і дайте відповідь на запитання.

Ситуація 1

Марія прокинулася посеред ночі після нічного кошмару. Її серце калатає, руки тремтять, і вона відчуває себе, ніби вона повернулася в минуле. Вона не знає, де знаходиться, і відчуває паніку.

22. Яку техніку Марія повинна використати в першу чергу і чому?
-
-

Ситуація 2

Чоловік Анни повернувся з війни три місяці тому. У нього часто бувають спалахи гніву і нічні кошмари. Анна почувається виснаженою, тривожною і іноді відчуває, що його травма стає і її травмою. Вона не знає, що робити.

23. Що б ви порадили Анні? Виберіть дві найважливіші речі.
-
-

Ситуація 3

Єва втратила чоловіка рік тому. Сьогодні вона знайшла його стару футболку в шафі. Хвиля смутку,

така сильна, що вона ледве може дихати, накриває її.

24. Що Єва повинна була сказати собі і яку техніку вона могла б використати?
-
-

Частина 6: Попереджувальні сигнали

Коли необхідно звернутися за професійною допомогою? Позначте всі правильні відповіді.

25. Які з наведених нижче ситуацій потребують професійної допомоги? (Позначте всі правильні варіанти.)
- Думки про самоушкодження
 - Іноді смуток
 - Вживання алкоголю або наркотиків, щоб впоратися з проблемою
 - Неможливість виконувати основні види повсякденної діяльності
 - Періодичні нічні кошмари
 - Почуття небезпеки вдома
 - Погіршення симптомів з часом
 - Періодична тривога



КЛЮЧ ДО ВІДПОВІДІ

(Перед перевіркою спробуйте спочатку відповісти самостійно.)

Частина 1: Вибір правильної відповіді

1. б) Він може залишатися застряглим навіть після того, як небезпека минула.
2. б) 4 секунди
3. б) 4 речі
4. б) Активує частину нервової системи, що відповідає за відпочинок.

Частина 2: Правда чи ні

5. Н (Вони не є заміною, а лише доповненням).
6. Р (Двостороннє постукування.)
7. П (Це тактичне дихання.)
8. Н (Зроблено з відкритими очима).
9. Р (Вторинна травматизація реальна).
10. Н (Це мудрість і мужність).
11. П (Горе приходять хвилями).
12. Н (Ніколи не нав'язуйте, дайте йому простір).

Частина 3: Завдання

13. В) Дихання 4-7-8 (для сну)
14. А) Обійми метелика (відчуття комфорту)
15. D) Заземлення 5-4-3-2-1 (повернутися до теперішнього часу)
16. Б) Квадратне дихання (швидке заспокоєння)

Частина 4: Правильний порядок

17. 5 речей, які ви можете побачити
18. 4 речі, які ви можете почути
19. 3 речі, до яких можна доторкнутися
20. 2 речі, які можна відчутти по запаху
21. 1 річ, яку можна скуштувати

Частина 5: Практичні ситуації

22. **Мері:** Вона повинна використовувати заземлення 5-4-3-2-1, тому що їй потрібно повернутися в сьогодення і усвідомити, де вона знаходиться. Потім вона може використовувати дихання для заспокоєння.
23. **Анна:** 1) Вона повинна спочатку подбати про себе (вижне наливаєте з порожньої склянки). 2) Вона може щодня використовувати техніки для себе. Вона не повинна намагатися бути його терапевтом або нав'язувати йому техніки.
24. **Єва:** Вона мала б сказати собі: "Це горе. Це любов. Це пройде". Вона може використовувати обійми метелика, щоб забезпечити відчуття комфорту та обійми в самотні моменти.

Частина 6: Попереджувальні сигнали

25. **Правильні відповіді:** думки про самоушкодження, вживання алкоголю або наркотиків, щоб впоратися, нездатність виконувати основні повсякденні дії, відчуття небезпеки вдома, погіршення симптомів з часом.

(Періодичний смуток, періодичні нічні кошмари і періодична тривога є нормальними реакціями і не потребують негайної професійної допомоги, якщо тільки вони не погіршуються).



Молодець! Не має значення, скільки балів ви заробили. Важливо те, що ви вирішили навчитися піклуватися про себе. Це вже сам по собі великий крок.





Інтернет містить різні загрози, включаючи шахрайство та крадіжку даних, які можуть наразити користувачів на небезпеку.

Практичний посібник з ІТ-навичок

ВСТУП ТА ЦІЛІ НАВЧАННЯ

Цифрові технології та штучний інтелект - це ІНСТРУМЕНТИ, які є частиною нашого сучасного життя. Цей посібник допоможе вам навчитися користуватися ними безпечно та впевнено.

Що ви дізнаєтеся

- Базові знання про безпечне користування Інтернетом
- Як розпізнати ризики в онлайн-просторі
- Як технології (включно зі ШІ) можуть полегшити повсякденне життя
- Як підвищити цифрову безпеку та захистити себе і свою сім'ю



Пам'ятай: Інтернет допомагає нам: спілкуватися, працювати, отримувати інформацію. Але він також несе ризики: шахрайство, крадіжка даних, фальшиві профілі. Тому важливо знати, як захистити себе.

БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

Основні загрози в Інтернеті

Інтернет містить різні загрози, включаючи шахрайство та крадіжку даних, які можуть наразити користувачів на небезпеку.

Остерігайтеся фішингових листів

- Ніколи не відкривайте підозрілі посилання або вкладення.
- Перевірте відправника та веб-адресу.
- Будьте обережні з фальшивими повідомленнями від банку або кур'єра.

Соціальні мережі

- Діліться з розумом - налаштуйте приватність профілю.
- Не повідомляйте свій номер соціального страхування, адресу або плани подорожей.
- Не надсилайте особисті дані через неперевірені посилання.



УВАГА! Не надсилайте особисті дані через неперевірені посилання або електронні листи. Це найпоширеніший спосіб крадіжки даних.

БЕЗПЕЧНІ ПАРОЛІ

Ваші паролі - це перша лінія захисту від несанкціонованого доступу до ваших акаунтів.

**ЦИФРОВІ НАВИЧКИ
ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ**

Основні правила створення пароля

- Використовуйте щонайменше 12 символів.
- Поєднуйте великі та малі літери, цифри та спеціальні символи.
- Уникайте очевидних комбінацій (імена, дати народження, 123456).
- Не використовуйте одне і те ж слово або просту фразу.

Приклади паролів

Поганий приклад:

maria1990, password123, qwerty

Гарний приклад: **K9\$mPw2@xL5nQ8z!**

Менеджери паролів

Запам'ятати десятки складних паролів практично неможливо. Використовуйте менеджери паролів:

- Bitwarden (безкоштовний, з відкритим вихідним кодом)
- 1Пароль
- LastPass
- Дашлане.



Порада: Ці програми зберігають всі ваші паролі в зашифрованому вигляді, і вам потрібно пам'ятати лише один головний пароль.

Двофакторна автентифікація (2FA)

Двофакторна автентифікація додає додатковий рівень захисту. Навіть якщо хтось дізнається ваш пароль, він не зможе потрапити у ваш акаунт без другого фактора.

Типи 2FA

- SMS-коди (менш безпечно, але краще, ніж нічого)
- Додатки для аутентифікації (Google Authenticator, Microsoft Authenticator, Authy)

4. QR-КОДИ:

ЯК ЇХ БЕЗПЕЧНО ВИКОРИСТОВУВАТИ

QR-код - це спеціальний штрих-код, який може зберігати таку інформацію, як посилання на сторінку, контактні дані, інформацію про товар.

Правила безпеки під час сканування QR-кодів

1. QR-код повинен бути розміщений на надійному джерелі. Не скануйте код, якщо ви не впевнені в джерелі.
2. Прочитайте початок посилання, перш ніж перейти за ним, там має бути чіткий текст або назва компанії.
3. Не вводьте персональні дані або конфіденційну інформацію на сторінках, що відкриваються за допомогою QR-коду.



ВАЖЛИВО! Шахраї можуть наклеїти свій QR-код поверх оригінального. Завжди перевіряйте, щоб код не виглядав підробілим.

ОНЛАЙН БАНКІНГ ТА ФІНАНСОВИЙ ЗАХИСТ

Основні правила для безпечного онлайн-банкінгу

- Використовуйте лише офіційні банківські додатки.
- Ніколи не входьте в банк через публічне з'єднання Wi-Fi.
- Увімкнуті сповіщення про рух коштів на рахунку.
- Регулярно перевіряйте свої виписки.



Ніколи не розголошувати: CVV-код картки, PIN-код, повний номер картки по телефону або в повідомленнях. Справжній банк **НІКОЛИ** не запитує ці дані!

БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ТА ЗАХИСТ ДІТЕЙ

Як захистити дітей в інтернеті

- Використовуйте батьківські налаштування на YouTube, Google, Netflix та інших платформах.
- Обмежте час, який діти проводять в інтернеті.
- Відстежуйте, якими додатками користуються ваші діти і з ким вони взаємодіють.

Популярні програми батьківського контролю

- Google Family Link
- Norton Family

основі даних і імітує людське мислення та навчання.



УВАГА! Штучний інтелект не бездоганний, він іноді може помилятися. Важливу інформацію завжди перевіряйте!

Як ШІ може допомогти в повсякденному житті

- Допомога з перекладом або написанням текстів
- Організація дня - нагадування, календарі, планування завдань
- Пояснення складних текстів (наприклад, медичних висновків)
- Пошук пропозицій роботи та написання резюме
- Планування подорожей, рецепти



Пам'ятай: Штучний інтелект - це підтримка, а не заміна людського прийняття рішень. Використовуйте його як помічника!

Популярні AI-асистенти

- ChatGPT - openai.com
- Bing Chat (Копілот) - в Edge
- Gemini - gemini.google.com/app
- Клод - claude.ai

РОБОТА З МОДУЛЕМ CHATGPT

Як почати

- Зареєструйтесь та створіть обліковий запис (Зареєструйтесь) на openai.com.
- Підтвердіть свою електронну адресу.
- Введіть рік народження.
- Підтвердьте, що ви людина, вирішивши головоломку.
- Готово! Тепер можна починати працювати зі штучним інтелектом.

Як правильно писати команди (промпти)

- Команда - це вказівка ШІ. Чим точніша команда, тим точніший результат.
- Накази мають бути чіткими та детальними.
- Включіть історію розмови (щоб ШІ пам'ятав попередні відповіді).
- Вкажіть формат відповіді - таблиці, кількість речень, порівняння.
- Додайте приклади.

- Qustodio
- Kaspersky Safe Kids

Чого вчити дітей

- Не спілкуйтеся з незнайомцями онлайн
- Не діліться особистою інформацією
- Розповідати батькам про підозрілі контакти
- Розпізнавати та повідомляти про кібербулінг
- Критично оцінювати онлайн-контент

ФІШИНГ: ЯК РОЗПІЗНАТИ ШАХРАЙСТВО

Фішинг - це спроба шахраїв видати себе за надійні організації з метою викрадення вашої особистої інформації, паролів або грошей.

Як розпізнати фішинг в електронному листі

- Перевірте адресу відправника (не тільки ім'я, але й саму адресу).
- Шукайте граматичні та орфографічні помилки.
- Остерігайтеся терміновості та тиску ("Ваш рахунок буде заблоковано!").
- Не натискайте на посилання, краще відвідайте сторінку самостійно.
- Наведіть курсор на посилання, щоб побачити справжню URL-адресу.

Фішинг у повідомленнях (SMS)

- Банки зазвичай не запитують паролі чи коди через SMS.
- Не довіряйте повідомленням про призи або несподівані призи.
- Перевіряйте інформацію через офіційні канали.

Фішинг по телефону

- Ніколи не розголошуйте CVV-код картки, PIN-код або повний номер картки.
- Не встановлюйте програми на прохання співробітників банку.
- Якщо ви сумніваєтеся, покладіть слухавку і зателефонуйте в організацію самостійно.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ (AI) - ОСНОВИ

Штучний інтелект (від. Штучний інтелект (ШІ) - це програма, яка навчається на

Безпечна робота зі штучним інтелектом



НИКОЛИ не вводьте: PIN-коди та паролі, номери банківських карток, номери паспортів або посвідчень особи, коди безпеки (CVV, CVC), номери соціального страхування, медичні записи з повною ідентифікацією, конфіденційна робоча інформація, інтимні фотографії або відео.

Поводьтеся з ним обережно

- повні імена та прізвища (використовуйте "моя подруга Анна" замість її повного імені),
- точні адреси (можна написати "мій район", "моє місто"),
- телефонні номери,
- дати народження,
- фінансові дані.



Золоте правило: Не діліться з ШІ тим, що ви не хотіли б бачити в інтернеті.

10. ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ AI

Розпізнавання тексту з зображень

Завантажте фото з рукописними нотатками і напишіть:

"Напишіть / переписіть / напишіть / розпізнайте текст на малюнку".

Потім попрацюйте з результатами: виправте помилки, підсумуйте найважливіші моменти.

Розшифровка медичних документів

Приклад команди:

"Медичний висновок обстеження додаю. Прочитайте його і поясніть детально, що в ньому сказано для мене, як для нефакхівця".

Допомога на кухні

Напишіть команду, яка вказує:

- які інгредієнти у вас є в наявності,
- особливі вимоги (дієта, швидке приготування за 25 хвилин),

- для кого вона призначена (для дітей/дорослих).

Планування подорожей

Напишіть команду, яка вказує:

- місце, куди ви плануєте поїхати;
- для кого вона призначена (подорож з дітьми, з подругами);
- скільки часу (або грошей) у вас є;
- особливі вимоги (бюджет, активний відпочинок).

ШІ як персональний вчитель мови

Приклад команди:

"Виправляйте помилки в іншомовних текстах, які я буду вставляти. Переписіть їх так, щоб вони виглядали як написані носієм мови. Поясніть мені словацькою, чому ви внесли ці зміни".

AI як помічник у складних ситуаціях

Приклад ситуації: Вашу дитину не прийняли до школи. ШІ може:

- консультують, як запросити офіційне письмове обґрунтування;
- пояснити, куди і як подавати апеляцію;
- створити проект звернення словацькою мовою;
- перекласти документ іншою мовою.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Цікавість - це добре, але дійте з обережністю.
- Перевіряйте інформацію та джерела.
- Використовуйте технології як помічника, а не як загрозу.
- Поділіться своїми знаннями з родиною та друзями.
- Кожен крок до цифрової безпеки - це крок до більшої свободи.



Бажаємо вам успіхів! Ви зможете оволодіти всіма необхідними цифровими навичками. Головне - практика, не бійтеся пробувати щось нове!

НАВИЧКИ РОБОТИ З ПЕРСОНАЛОМ: Резюме та співбесіда

Цей розділ допоможе вам підготуватися до роботи, яка принесе вам задоволення.

Що таке резюме?

Резюме - це ваша візитна картка, документ, який представляє ваш досвід, освіту та навички. Це допомагає роботодавцю вирішити, чи запрошувати вас на співбесіду.

Резюме має бути стислим, чітким і правдивим.

Структура резюме:

1. Персональні дані (ім'я, контактна інформація)
2. Професійний профіль - короткий опис ваших сильних сторін
3. Досвід роботи (від найновішого до найстарішого)
4. Освіта
5. Навички (мовні, технічні, м'які навички)
6. Волонтерство, курси, сертифікати

Поради щодо складання хорошого резюме

- Використовуйте простий дизайн.
- Адаптуйте резюме до конкретної посади.
- Використовуйте активні дієслова: "організовувала", "керувала", "забезпечувала".
- Перевірте орфографію та граматику.

Ресурси для шаблонів резюме

- itlektor.eu - шаблони резюме в Word та поради
- zivotorisonline.cz - різні шаблони для завантаження
- mamrohovor.cz - сучасні та привабливі шаблони

ПІДГОТОВКА ДО СПІВБЕСІДИ

Перед співбесідою

- Дізнайтеся більше про компанію.
- Підготуйте відповіді на типові запитання.

Типові запитання на співбесіді

- Розкажіть нам про себе.
- Які ваші сильні та слабкі сторони?
- Чому ви хочете працювати у нас?
- Як ви вирішуєте конфлікти з колегами?

Підготуйте свої запитання для роботодавця

Про посаду:

- Які мої основні обов'язки?
- Як виглядає типовий робочий день на цій посаді?
- З якими командами я працюватиму?

Про компанію

- Як би ви описали культуру компанії?
- Які цінності є найважливішими для вашої компанії?
- Як компанія підтримує розвиток співробітників?

Про умови праці

- Який графік роботи і чи є у мене можливість гнучкого графіка?
- Це офісна робота чи віддалена?

Одяг для співбесіди

Перше враження є вирішальним.

- Одяг: відповідно до типу посади
- Кольори: нейтральні (синій, сірий, бежевий) виглядають професійно
- Взуття: чисте, закрите, зручне
- Аксесуари: стримані - менше - краще

Що взяти з собою:

- Копія резюме (роздрукована)
- Примітки про компанію або посаду
- Перелік питань до роботодавця
- Ручка та блокнот
- Пляшка води (про всяк випадок)

Психологічна підготовка:

- Зробіть глибокий вдих, це допоможе зняти стрес.

- Посміхайтесь - позитивна енергія заразлива.
- Практикуйте свої відповіді перед дзеркалом або з другом.

- Нагадайте собі про свої сильні сторони, що ти можеш багато чого запропонувати.

Бажаємо вам успіхів!



ТЕСТ: цифрові навички ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ

ЧАСТИНА А:

Виберіть одну правильну відповідь і обведіть її.

1. Яка мінімальна рекомендована довжина безпечного пароля?
 - (a) 6 символів
 - (b) 8 символів
 - (c) 12 символів
 - (d) 4 символи
2. Що з перерахованого нижче НЕ є менеджером паролів?
 - a) Бітварден
 - (b) LastPass
 - c) Instagram
 - г) 1Пароль
3. Що означає аббревіатура 2FA?
 - a) подвійна швидкість з'єднання
 - b) двофакторна автентифікація
 - (c) два типи паролів
 - (d) подвійний брандмауер
4. Що таке фішинг?
 - (a) тип комп'ютерного вірусу
 - (b) спроба шахраїв викрасти персональні дані, видаючи себе за надійні організації
 - (c) застосування до рибальства
 - (d) тип соціальної мережі
5. Яка програма призначена для батьківського контролю?
 - a) TikTok
 - б) Google Family Link
 - в) WhatsApp
 - г) Spotify
6. Що означає аббревіатура AI?
 - a) автоматичний інтернет
 - b) штучний інтелект
 - (c) інформація про заявку
 - г) активний інтернет
7. На якій сторінці можна зареєструватися в модулі ChatGPT?
 - a) facebook.com
 - (b) openai.com
 - в) google.com
 - d) chatgpt.sk

8. Чим ви НІКОЛИ не повинні ділитися з AI-помічником?
- (а) кулінарні рецепти
 - (б) питання про погоду
 - (с) паролі та PIN-коди
 - г) плани на вихідні

ЧАСТИНА Б: ПРАВДА ЧИ НЕПРАВДА

Позначте, чи твердження є правдивим чи неправдивим.

9. Безпечний пароль може включати ваше ім'я та дату народження.
 Правда Неправда
10. QR-коди можуть бути небезпечними, якщо їх зловживають шахраї.
 Правда Неправда
11. Банк може попросити вас ввести PIN-код за допомогою SMS.
 Правда Неправда
12. Двофакторна автентифікація підвищує безпеку рахунку.
 Правда Неправда
13. Фішингові листи часто містять орфографічні помилки.
 Правда Неправда
14. ШІ завжди на 100% точний і ніколи не помиляється.
 Правда Неправда
15. Безпечно входити в інтернет-банкінг через публічну мережу Wi-Fi.
 Правда Неправда
16. Ви ніколи не повинні повідомляти нікому CVV-код своєї картки.
 Правда Неправда

ЧАСТИНА С: ЗАПОВНІТЬ ПРОПУЩЕНІ СЛОВА

Доповніть речення правильними словами.

17. Надійний пароль повинен містити щонайменше символів.
18. - це програма, яка зберігає всі ваші паролі в зашифрованому вигляді.
19. Перед скануванням QR-коду необхідно переконатися, що він знаходиться на ресурсі
20. Резюме має містити досвід роботи, від до найстаріших.

ЧАСТИНА Д: КОРОТКІ ВІДПОВІДІ

Відповідайте на запитання своїми словами.

21. Назвіть три ознаки, за якими можна розпізнати фішинговий лист:
1.
 2.
 3.
22. Запишіть три речі, які варто взяти з собою на співбесіду:
1.
 2.
 3.
23. Як ШІ може допомогти в повсякденному житті? Наведіть два приклади:
1.
 2.

ЧАСТИНА Д: ПРАКТИЧНА СИТУАЦІЯ

Прочитайте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Ситуація:

Ви отримали лист з текстом: Шановний клієнт! Ваш банківський рахунок буде заблоковано протягом 24 годин. Натисніть тут і введіть свої дані для входу для підтвердження: www.banka-overenie123.com.

24. Чи є цей лист легітимним, чи це спроба фішингу? Поясніть, чому:
-
-
-
25. Як би ви правильно відреагували на такий лист? Напишіть два кроки:
1.
 2.



КЛЮЧ ДО ПРАВИЛЬНОЇ ВІДПОВІДІ

Частина А: Вибір правильної відповіді

1. с) 12 символів
2. в) Instagram
3. б) двофакторна автентифікація
4. б) спроба шахраїв викрасти персональні дані, видаючи себе за надійні організації
5. б) Google Family Link
6. б) штучний інтелект
7. б) openai.com
8. в) паролі та PIN-коди

Частина Б: Правда чи ні

9. Неправда (пароль не повинен містити особисту інформацію)
10. Правду.
11. Неправда (банк ніколи не запитує PIN-код через SMS)
12. Правду.
13. Правду.
14. Неправда (ШІ може робити помилки)
15. Неправда (публічний Wi-Fi не є безпечним для банкінгу)
16. Правду.

Частина С: Вставте пропущені слова

17. 12
18. Менеджер паролів (наприклад, Bitwarden, LastPass, 1Password)
19. надійний
20. найновіший

Частина D: Короткі відповіді

21. Можливі відповіді: підозріла адреса відправника, граматичні помилки, терміновість/ тиск, підозрілі посилання, запит на персональні дані
22. Можливі відповіді: копія резюме, ручка, блокнот, нотатки компанії, список запитань, пляшка води
23. Можливі відповіді: переклад текстів, написання резюме, пояснення медичних висновків, планування рецептів, вивчення мов

Частина Е: Практична ситуація

24. Це фішинг. Ознаки: терміновість (24 години), підозріла URL-адреса, запит облікових даних для входу
25. Можливі реакції: не переходити за посиланням, не відповідати, зв'язатися з банком на пряму за офіційним номером, повідомити про фішинг, видалити електронну пошту





Дослідження підтвердили, що психологічна підтримка є одним з найважливіших факторів успішного подолання травми.

Ці рекомендації ґрунтуються на практичному досвіді та емпіричних висновках проекту "Повернення до життя" (B2L), підтриманого програмою Erasmus+. Проект був зосереджений на психосоціальній підтримці та навчанні IT-навичкам жінок, які пережили втрату близьких внаслідок збройного конфлікту. Цільовою групою були переважно вдови загиблих воїнів, матері загиблих та родичі ветеранів і військовослужбовців.

Аналіз потреб та відгуки понад сотні учасників семінарів в Анкарі, Братиславі, Жиліні та Чеському Брезові надали інформацію про фактори, які позитивно впливають на процес подолання травми та реінтеграції в суспільство. Ці висновки слугують основою для формулювання рекомендацій, спрямованих на три ключові групи: практиків, активістів громадянського суспільства та політиків.

Рекомендації для фахівців

Психосоціальна підтримка

Дослідження підтвердили, що психологічна підтримка є одним з найважливіших факторів успішного подолання травми. До 45% учасників проектних заходів висловили зацікавленість у тому, щоб дізнатися більше про управління стресом і тривогою. Це також вказує на необхідність для фахівців у галузі психічного здоров'я розробляти програми групової терапії, які створюють простір для обміну досвідом між людьми зі схожими долями. Учасниці проекту однозначно підтвердили терапевтичний ефект таких зустрічей.

Інтеграція духовного виміру

Аналіз стратегій подолання показав, що віра і духовні цінності відіграють значну роль у процесі прийняття втрати і збереження надії. Фахівці повинні бути готові інтегрувати духовний вимір у терапевтичні втручання та співпрацювати з духовними наставниками, коли це необхідно. Такий підхід узгоджується з концепцією позитивного релігійного копінгу, задокументованою в літературі.

Розвиток цифрової грамотності

Результати опитування показали, що близько 20% учасників висловили зацікавленість у вивченні цифрових навичок та використанні електронного урядування. Розробники повинні забезпечити доступність навчальних програм з IT, особливо для жінок у сільській місцевості. Забезпечення рівного доступу до цифрових технологій для жінок і чоловіків має бути пріоритетом. Цифрові навички мають бути пов'язані з практичними життєвими ситуаціями (електронне урядування, охорона здоров'я, школа, робота), а також з підтримкою з боку однолітків. Для жінок

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРАКТИКІВ, АКТИВІСТІВ
ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА
ПОЛІТИКІВ**

ефективно поєднувати цифрове навчання з кар'єрним консультуванням та підтримкою самооцінки.

Креативні та партисипативні методи

У проекті B2L успішно використовувалися інтерактивні техніки, такі як малювання, робота з символами, картки емоцій та рефлексивні вправи. Учасники високо оцінили ці методи як спосіб полегшення вираження емоцій. Фахівці повинні бути навчені використанню креативних та виразних технік, які зменшують бар'єри у спілкуванні на чутливі теми.

Розвиток комунікативних компетенцій

Близько 35% учасників були зацікавлені в покращенні своїх комунікативних навичок. Фахівці повинні включати в свої програми навчання ефективній комунікації, впевненості в собі та побудові стосунків. Ці компетенції мають вирішальне значення для успішної реінтеграції в трудове та соціальне життя.

Рекомендації для громадських активістів

Будування спільнот підтримки

Одним з найважливіших висновків проекту стало те, що зустрічі з тими, хто пережив подібний досвід, значно зменшують відчуття самотності та приносять емоційне полегшення. Громадські активісти повинні активно створювати і підтримувати групи підтримки, які дозволяють проводити регулярні зустрічі, обмінюватися досвідом і будувати міцні дружні стосунки. Всі учасники проекту (100%) висловили готовність взяти участь у подібному проекті в майбутньому, що підтверджує високий попит на подібні ініціативи.

Заохочуйте наставництво та групи "рівний-рівному" (жінки-жінкам). На практиці це зменшує ізоляцію, підвищує самооцінку та полегшує повернення до роботи/навчання.

Для діяльності в громаді створіть систему захисту - чіткі правила безпечного простору, анонімність за необхідності, нульову

Спеціальні програми для жінок та дітей

На основі висновків проекту ми рекомендуємо розробити диференційовані моделі підтримки з урахуванням специфічних потреб жінок і дітей. Матері часто стикаються з проблемою пояснення втрати батька своїм дітям і надання емоційної підтримки, поки самі переживають процес скорботи. Спеціалізовані програми повинні вирішувати цю проблему подвійного навантаження.

Якщо тема міграції/повернення актуальна, також працюйте з темами стигматизації та "почуття невдачі" після повернення або втрати - ці фактори можуть посилити ізоляцію і перешкоджати пошуку допомоги. Рекомендується безпечні групи та довгострокова психосоціальна підтримка.

Розглянемо специфічну ситуацію одиноких матерів - окрім скорботи, вони часто несуть на собі весь тягар "догляду". На практиці це означає пропонувати програми з ігровою зоною/наглядом за дітьми, гнучким розкладом, онлайн-участю та зв'язком із соціальними службами і механізмами підтримки школи.

толерантність до насильства та процедуру виявлення ризиків (гендерно зумовлене насильство, торгівля людьми). Підготуйте свої контакти та мережу перенаправлень для отримання допомоги спеціалістів.

Підвищення видимості та обізнаності

Проект успішно створив мотиваційні відеоролики з історіями жінок, які поділилися джерелами своєї життєстійкості. Громадські активісти повинні продовжувати ділитися життєвими історіями через цифрові та культурні медіа, щоб підвищувати обізнаність громадськості, боротися зі стигмою та надихати інших людей, які переживають подібний досвід.

Міжсекторальна співпраця

Громадські активісти повинні виступати посередниками між державними установами та цільовими групами. Їх роль полягає у визначенні потреб громад, адвокації

системних змін та забезпеченні того, щоб голоси постраждалих людей були почуті на рівні формування політики. Партнерство з експертами може підвищити якість послуг, що надаються.

Підвищення особистого розвитку та впевненості в собі

Учасники визначили незалежність і впевненість у собі як ключові чинники особистої сили. Громадські активісти повинні пропонувати програми особистого розвитку, менторські програми та можливості для здобуття нових навичок і хобі. Ці заходи сприяють

побудові осмисленого життя та зміцненню психологічної стійкості.

Інклюзивні та персоналізовані підходи

Незважаючи на високу загальну задоволеність проектом, деякі учасники вказали на необхідність більш індивідуального підходу. Громадські активісти повинні переконатися, що їхні програми враховують різноманітність потреб та очікувань учасників. Рекомендується регулярно збирати зворотний зв'язок і адаптувати програми на основі виявлених потреб.

Рекомендації для політиків

Спростити адміністративні процеси

Хоча більшість учасників проекту не повідомляли про серйозні проблеми у спілкуванні з державними установами, близько третини респондентів вказали на бюрократичні перепони та відсутність підтримки. Тому ми рекомендуємо запровадити єдине вікно для сімей загиблих, що забезпечить комплексне вирішення всіх адміністративних питань, пов'язаних із соціальними правами, освітою дітей та доступом до послуг з підтримки.

Підтримка у працевлаштуванні та професійний розвиток

Учасники чітко визначили трудове життя як ключовий фактор особистої влади та незалежності. Політика повинна підтримувати програми перекваліфікації та кар'єрного розвитку для жінок, які постраждали від травми. Ми рекомендуємо створити систему стипендій та грантів для освіти та підприємництва, а також запровадити гнучкий графік роботи для поєднання роботи та сімейних обов'язків.

Системна підтримка сімей

Багато учасників зіткнулися з проблемами, пов'язаними з вихованням дітей без партнера. Політики повинні забезпечити комплексну підтримку одиноким матерям, включаючи доступ до якісного догляду за

дітьми, психологічну підтримку дітей, які ростуть без батька, а також фінансову допомогу для покриття потреб дітей в освіті та розвитку.

Зміцнення екосистеми польових та громадських організацій

При розробці та впровадженні політики підтримки жінок, які постраждали або постраждали від війни, вкрай важливо систематично пов'язувати та зміцнювати некомерційний та громадський сектори, які на практиці займаються різними аспектами їхнього життя - від соціальної та психосоціальної підтримки, освіти та працевлаштування, до інтеграції в громаду та захисту прав.

Досвід роботи на місцях показує, що цілеспрямована адміністративна, технічна та фінансова підтримка окремих організацій, які працюють безпосередньо і довгостроково з цільовою групою, часто є більш ефективною і цілеспрямованою, ніж виняткова опора на загальні програми. Такий підхід дозволяє гнучко реагувати на реальні потреби жінок, враховуючи місцевий контекст і надаючи допомогу в зрозумілій, доступній і достовірній формі.

Водночас, важливо, щоб державні установи створили сприятливі умови для функціонування цих організацій, включаючи технічну та методологічну підтримку, обмін даними та ноу-хау, а також довгострокову

передбачуваність фінансування. Активне налагодження зв'язків між організаціями - через платформи, робочі групи або форуми спільнот - дозволяє краще зрозуміти, хто працює в системі, які послуги вони надають і де виникають прогалини в підтримці.

Створення спільноти організацій, що надають допомогу, у такий спосіб посилює синергію їхньої роботи, зменшує дублювання, підвищує якість послуг, що надаються, і, зрештою, сприяє швидшому, цілеспрямованішому та стійкішому охопленню жінок з цільової групи.

Висновок

Результати проекту "Повернення до життя" чітко підтверджують, що ефективна підтримка жінок, які постраждали від травми, вимагає скоординованого підходу всіх зацікавлених сторін. Політики несуть відповідальність за створення системних рамок і забезпечення доступу до послуг. Фахівці надають експертну психосоціальну підтримку. Громадські активісти створюють спільноти підтримки та забезпечують безперервність зв'язків.

Ключовим висновком є те, що духовність, підтримка сім'ї, продуктивна діяльність,

емпатійне середовище та пошук сенсу є універсальними факторами, які підтримують процес зцілення. Впровадження представлених рекомендацій може суттєво сприяти покращенню якості життя постраждалих осіб та їхній успішній реінтеграції в суспільство.

Проект B2L показав, що інвестиції в психосоціальну підтримку приносять вимірювані результати у вигляді високої задоволеності учасників та їхньої готовності продовжувати подібні заходи. Ці висновки мають стати поштовхом для подальших ініціатив у цій сфері.

Рекомендована література:

- International Organization for Migration (IOM). (2018). A Framework for Assisted Voluntary Return and Reintegration. IOM, Geneva.
- International Organization for Migration (IOM). (2019). Reintegration Handbook: Practical guidance on the design, implementation and monitoring of reintegration assistance. IOM, Geneva.
- International Organization for Migration (IOM). (2023). Gendered Reintegration Experiences and Gender-Sensitive/Responsive/Transformative Approaches to Reintegration Assistance (PUB2023/135/R). IOM, Geneva.





BACK TO Life

B2L[®]
BACK TO LIFE

Joint Education

TENENET
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Spolufinancovaný
Európskou úniou

