

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: РЕСУРС ДЛЯ КРАЩОГО ЖИТТЯ



#1

ХТО ТАКІ ПСИХОЛОГ/ИНЯ І ЧИМ ВІН/ВОНА ЗАЙМАЮТЬСЯ?

Психолог/иня — це професіонал/ка, який/яка працює над психічним, емоційним та стосунковим благополуччям людей.

- Він/вона слухає вас без засудження.
- Допомагає зрозуміти ваші емоції, думки та поведінку.
- Надає інструменти для подолання труднощів та покращення якості вашого життя.



#2

ЧИ Є ПСИХОЛОГ/ИНЯ ЄДИНИМ РЕСУРСОМ?

У багатьох культурах емоційна підтримка надається родиною, друзями чи членами громади. Іноді її також надають місцеві професіонали (цілителі, шамани тощо).

Що спільного між ними та психологами/инями?

- Вони пропонують слухання та підтримку.
- Допомагають подолати важкі часи.
- Зміцнюють почуття приналежності та зв'язку.
- Чи можуть вони працювати разом?
Абсолютно так!



#3

ЧОМУ ДЕЯКІ ЛЮДИ МАЮТЬ СУМНІВИ ЩОДО ЗАПИТУ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ?



А що, якщо вони не зрозуміють моєї культури чи досвіду?



Є психологи/ині, які пройшли навчання для роботи з людьми різних культурних середовищ, часто співпрацюючи з мовними та культурними медіаторами.



А що, якщо звернення по допомогу означає, що я слабка/ий?



Визнавати потребу в підтримці — це акт сили, а не слабкості!

#4

КОЛИ СЛІД ЗВЕРТАТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА/ІНІ?

- Якщо негативні емоції не проходять і ви відчуваєтеся переповненими.
- Якщо смуток, тривога чи гнів впливають на ваше повсякденне життя.
- Якщо вам важко спати, їсти, концентруватися чи встановлювати зв'язки з іншими.
- Якщо ви відчуваєтеся самотніми або непорозумілими, навіть серед близьких людей.
- Якщо ви пережили складну подію чи значні зміни і важко справляєтеся з ними.



#5

ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ — ЦЕ ПЕРШИЙ КРОК!

Якщо ви відчуваєте потребу в підтримці, ви можете звернутися до Here4U — безкоштовного сервісу ЮНІСЕФ, яка надає анонімну психологічну підтримку неповнолітнім без супроводу, молодим мігрантам та біженцям.



Ми тут, аби допомогти
тобі!



Зв'яжись із нами:



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move