

**Психологічний антидепресант,  
або Як знайти сили та подолати психічні травми  
війни?**

*Методичні рекомендації для бібліотекарів*

Війна – надзвичайний психологічний подразник для людини і суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Утім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу – свої, і тих, хто перебуває поруч. Бібліотекарі мають додатковий виклик, оскільки їм випадає працювати в бібліотеках з травмованим населенням.

Ціль рекомендацій – надати загальну інформацію щодо психологічних травм, способів їхнього подолання та декілька кейсів щодо взаємодії з травмованим населенням у своїй професійній діяльності.

Пам'ятайте, що ми переживаємо *колективну травму* – це психічна травма, отримана суспільством внаслідок злочинних воєнних дій. Для зцілення від колективної травми війни варто бути соціально активним і спільно проживати актуальні емоції. Тож, наші рекомендації стосуються бібліотекарів, які самі є постраждалими і одночасно мають надавати психологічну підтримку своїм користувачам. Саме тому, працюючи з людьми в бібліотеці, дотримуйтеся **двох основних принципів**:

- Пам'ятайте про правило «кисневої маски» – перш ніж допомогти іншому, допоможі собі.
- У стані колективної травми важливі саме групові активності.

### Загальна інформація

Дослідники теоретичних і практичних аспектів надання психологічної допомоги особам, що травмовані війною, найчастіше оперують такими поняттями як психічна травма, гострий стрес, ПТСР, порушення адаптації, горе (скорбота, пролонгована реакція горя), травмівна втрата.

Ми розпочнемо саме із визначення цих ключових понять.

*Психічна травма* – це сильний страх, жах чи почуття безпорадності внаслідок події, що загрожує фізичній/психічній цілісності людини або її близькому. Те, що людина пережила, переходить межі звичайного досвіду. Це настільки важкий удар, що людина втрачає здатність продовжувати нормальне життя. При психологічній травмі порушень функцій психіки немає, у людини залишаються можливості через деякий час успішно адаптуватися до нового середовища.

*Гострий стрес* – це найпоширеніший вид стресу, зумовлений надмірними вимогами до людини або очікуванням цих вимог у майбутньому. Зазвичай дія гострого стресу нетривала і не призводить до важких розладів, утім може викликати такі симптоми як: емоційний дистрес (поєднання гніву та роздратування, тривоги та депресії); м'язові проблеми (тілесний біль); проблеми зі шлунком і кишківником, гіперактивність ЦНС (підвищення тиску, прискорення серцебиття тощо). Гострий стрес – не довготривалий стан, зазвичай психіка людини пристосовується і повертається до норми через 2-3 доби.

*Епізодичний гострий стрес*. При цьому розладі люди перебувають у стані збудженості, підвищеної активності, але при цьому – у хаосі. Розрізняють **два типи реагування** в епізодичному гострому стресі. Тип «А» – кардіологічний:

характеризується агресивністю, нетерплячістю, раціоналізованим негативним ставленням до оточуючих. Тип «В»: характеризуються песимістичністю, постійним занепокоєнням, схильністю до депресії. З часом цей стан зникає і людина приходиться в норму.

*Хронічний стрес.* На відміну від епізодичного триває роками, негативно позначається як на психічному благополуччі, так і соматичному здоров'ї. Хронічний стрес виникає, коли людина не бачить вихід із критичної ситуації. Це стрес постійного тиску на людину, коли неприємностей настільки багато, що вона відмовляється шукати можливі варіанти вирішення проблем. Найгіршим аспектом хронічного стресу є те, що люди звикають до нього. Наслідками хронічного стресу можуть бути суїциди, насильство, інфаркт, інсульт чи онкологія. *Цей розлад потребує втручання спеціаліста: психолога, психотерапевта, реабілітолога тощо.*

*Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або посттравматичний синдром* – найбільш розповсюджений розлад, з яким нам прийдеться мати справу. Виникає як відтермінована або тривала відповідь на стресову подію виключно загрозливого або катастрофічного характеру, якою і є, як у нашому випадку, війна. Типові ознаки включають епізоди повторюваних переживань травмованої події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму.

Скільки українців і українок постраждали і можуть постраждати від синдрому ПТСР ще невідомо, адже синдром проявляється через три й більше місяців після пережитих травмувальних подій. *Тож, треба бути готовим, що стикатися з цією проблемою нам доведеться дуже довгий період.*

Окрім психологічних розладів, відзначають додаткові явища. *Горе* – інтенсивний емоційний стан, який властивий людині при втраті когось (або чогось), з ким (або з чим) у неї був глибокий емоційний та психологічний зв'язок. Ця емоція пов'язана із відчуттям об'єктивної чи суб'єктивної втрати значимого об'єкта, частини ідентичності чи очікуваного майбутнього. Доведено, що горе – це не стан, а процес. Горювання – форма зовнішнього вираження жалю або горя через непередбачувану втрату. У нашому випадку це – втрата через війну друзів, близьких, домівки, звичного середовища тощо

## **Психічні та моральні травми**

У психології розрізняють психічні і моральні травми. Розглянемо їх окремо.

### *Психічна травма під час війни*

Як уже було зазначено: після закінчення бойових дій найбільш поширеним психічним розладом, з яким ми матиме справу, буде ПТСР.

За даними Американської психіатричної асоціації, поширеність гострого стресового розладу спостерігається у 13–50% тих, хто пережив травмувальний досвід, і приблизно у половини людей зі стресовим розладом розвивається ПТСР.

Люди, що страждають на ПТСР, знову й знову переживають травматичну подію у своїй свідомості.

ПТСР виникає навіть у тих, хто був не учасником, а свідком травмуючої події. Навіть якщо ми не перебували в епіцентрі воєнних дій (не переживали бомбардування, насильство, фізичну шкоду), усе одно ми щодня переглядаємо новини та бачимо багато смертей, тому отримуємо травму свідка цих подій.

ПТСР є коморбідним розладом (тобто таким, що часто поєднується) або навіть є причиною алкоголізму, наркоманії, різного роду залежностей (ігроманія, нерозбірливі сексуальні зв'язки), психозів, девіантної поведінки тощо.

Основними симптомами посттравматичного стресового розладу є:

- наявна травмуюча подія;
- повторне її переживання: інтрузії (мимовільні повторювані спогади про пережиту травматичну подію) і флешбеки (небажані спогади, які настільки сильні і яскраві, що людина ніби втрачає зв'язок з реальністю і «переміщується» в ситуацію, де відбулася травматична подія);
- поведінка уникнення (певних місць, подій або саме спогадів);
- негативні думки і емоційні порушення (нічні жахіття та порушення сну, сильні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, сильні фізичні реакції);
- підвищена тривожність;
- виражений дистрес (часті зміни настрою, напади агресії, котрі змінюються апатією);
- закритість та бажання до ізоляції

### *Профілактика ПТСР. Як собі допомогти*

Не віддаляйтеся від друзів і близьких. За словами психологів, контакт і підтримка з боку людей є життєво важливою для зцілення та проживання травми. Говорити треба про ваші переживання, а не про саму подію. Проговорювання самої події може стати додатковим стресом.

Активуйте тіло через фізичні навантаження. Така активність допоможе знизити рівень гормонів стресу.

Подбайте про достатній сон, наскільки це можливо в теперішній час. Змушуйте себе займатися повсякденними, звичними для себе життєвими справами. Переключення уваги на рутину, дає змогу відновити відчуття контролю над життям та послаблює рівень тривоги. Наскільки можливо відновіть улюблені заняття.

Фіксуйте свою увагу на тому, чим зараз займаєтеся, якщо маєте чашку, мийте чашку. Це так звана практика самоусвідомлення. Концентрація на дії є елементом усвідомлення, що допомагає повертати собі цілісність сприйняття дійсності.

Є декілька видів терапевтичного впливу на зняття симптомів ПТСР, вони ділять на дві групи:

1. Такі, що потребують спеціалістів: йога, медитація, бойові мистецтва, акупунктура, гіпнотерапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) тощо.
2. Такі, що не потребують – кінна терапія (іпотерапія), біг, арттерапія, ведення щоденника, садівництво, музична терапія тощо

Тож, друга група терапевтичної допомоги для зняття симптомів ПТСР цілком доступна бібліотекарям для роботи зі своїми користувачами.

### *Моральна травма під час війни*

У контексті досвіду війни, «моральна травма» відноситься до тривалого емоційного, психологічного, соціального, поведінкового та духовного впливу дій, які порушують основні моральні цінності людини.

Моральне травмування може відбуватися без очевидної можливості отримання фізичної травми / смерті (наприклад, зрада керівника або довіреної цивільної особи / члена родини) та / або в контексті небезпечного для життя досвіду (окупація, полон).

Моральна травма часто пов'язана з емоціями, які засуджуються мирним суспільством, такими як провинна та сором. Ці емоції можуть ще більше знизити ймовірність того, що люди звертаються за допомогою, боячись бути нехтуваними або негативно оціненими іншими. Процес відновлення після моральної травми має складатися через проговорювання травми. Потерпілому від травми треба надати можливість та дозвіл висловити свій досвід без засудження його дій.

Якщо психічні травми обов'язково потребують діагностування та втручання спеціалістів, то лікування моральних травм можливе через *певні комунікативні активності* такі як:

- здійснення спільної дії – прибирання, висаджування дерев, квітів, організація просторів, тощо
- обговорення та побудова планів на майбутнє
- комунікація навколо якихось подій: презентацій, дозвіллевих заходів, тощо
- спільне навчання

Як бачимо, усі ці комунікативні активності також можна забезпечити в бібліотеці сила самих працівників. При цьому бібліотекарі можуть виступати в двох ролях – одночасно допомогти собі й організувати цю допомогу для мешканців своїх громад.

*Основними компонентами (умовами)* для відновлення після психічних та моральних травм:

- Безпека (це може бути відносно безпечове середовище)
- Цілісність міжособистісних зв'язків (широка мережа соціальної підтримки)
- Доступ до медичної та юридичної допомоги
- Здатність виконувати свої ролі та підтримувати свою ідентичність (поновлення свого соціального статусу, або набуття нового статусу)
- Свобода самовираження, можливість займатися діяльністю, яка приносить задоволення Як бачимо – всі ці компоненти можна забезпечити в бібліотеці.

Проаналізуйте, чи можете ви забезпечити ці умови в своїх бібліотеках, та що потрібно додатково зробити \ змінити в ваших бібліотеках, щоб психологічна адаптація відвідувачів «запрацювала». Можливо треба перебудувати простір, виділити окреме приміщення для заходів із психологічної адаптації, змінити

оформлення (колір, рекламні матеріали). Уважно подивіться, чи не присутні у просторі, у якому ви працюєте з людьми, елементи, які можуть виступати тригерами посилення синдромів ПТСР: фотографії чи постери з війни тощо.

## Психологічна допомога

Перейдемо до деяких кейсів, які можна застосувати в практиці роботи бібліотеки з психологічної допомоги. Для зручності розділимо роботу з травмованим населенням на 2 основних напрямки: *професійна психологічна допомога та соціальна психологічна допомога*.

### *Професійна психологічна допомога*

Для того, щоб надавати своїм користувачам професійну допомогу, зверніться до професіоналів: психологів, психотерапевтів, реабілітологів, йога-терапевтів.

У бібліотеки як інституції є всі можливості налагодити професійну допомогу з психічними травмами. Досвід організації *психологічних консультацій* від професіоналів застосовується в бібліотеках і до початку повномасштабної війни. Тож тут потрібна співпраця з професійними психологами та психотерапевтами в межах певних проєктів. Організувати курси з КПТ в бібліотеці досить просто – достатньо виділити окреме приміщення, в якому буде працювати психолог чи психотерапевт наживо, чи онлайн. Для онлайн-консультацій треба організувати окреме робоче місце для відвідувачів, та допомогти їм з реєстрацією на консультації.

*Для залучення спеціалістів зверніться до ресурсів:*

1. Національна психологічна асоціація (є реєстр психологів): <https://www.npa-ua.org>
2. Проєкт «ПОРУЧ» – це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна: <https://poruch.me/>
3. Проєкт «Надання соціально-психологічної підтримки та допомоги під час війни» від МГО «Міжнародний центр розвитку і лідерства»: <https://cutt.ly/98OGgpa>
4. Онлайн-платформа «Розкажи мені»: надає українцям безкоштовну психологічну допомогу: <https://tellme.com.ua/>
5. Безоплатні онлайн-групи, консультації: <https://cutt.ly/N8OGbHH>
6. Психологічна підтримка онлайн від проєкту «УкрЄдність»: <https://ukr-ednist.com.ua/>
7. Ресурси психологічної підтримки дітей: <http://surl.li/fgjph>
8. Форма для отримання психологічної підтримки від об'єднання «Співдія»: <http://surl.li/fgjpo>

*Контакти, за якими можна отримати безоплатні індивідуальні консультації щодо фізичного, емоційного та психологічного стану:*

1. Контакт-центр МОЗ України – 0-800-602-019
2. Гаряча лінія психологічної підтримки для українців в умовах війни: 0 800 4000 23.

3. Урядова гаряча лінія – 15-45
4. Номер організації Людина в біді – 0-800-210-160 (цілодобово)
5. Лінія емоційної підтримки MOM – 0-800-211-444 (з 10:00 до 20:00 щодня)
6. Лінія запобігання самогубствам Ukraine LifeLine – 7333
7. [Уповноважений Верховної Ради України з прав людини](#) +380 (66) 037 97 08
8. [Національна гаряча лінія для дітей та молоді](#) Громадської організації «Ла Страда-Україна»
9. Безоплатна психологічна допомога [«ВАРТОЖИТИ»: 5522](#)

#### *Чат-боти*

1. Телеграм-канал [“Підтримай дитину”](#), який запустили педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки
2. [Чат-бот ГІ «Марш жінок»](#), де можна знайти психологічну допомогу 24/7
3. Чат-бот [“Друг. Перша допомога”](#) – бот першої психологічної допомоги
4. Чат-бот [https://t.me/Krop\\_SUPP\\_bot](https://t.me/Krop_SUPP_bot) - працюють студенти-психологи з допомогою викладачів.

#### *Ресурси для самоосвіти*

1. Платформа Дія.Цифрова освіта Міністерства цифрової трансформації України допоможе освітніми серіалами:
2. Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних. <http://surl.li/cowjr>
3. Бути поруч: курс з основ психологічної підтримки для освітян та всіх, хто працює з дітьми. <http://surl.li/euien>
4. Платформа Prometheus. Безоплатні курси з психології: <https://prometheus.org.ua/courses-catalog>

#### *З практики роботи бібліотек*

1. Національна бібліотека для дітей м. Київ – блог «Психолог у бібліотеці»: <http://surl.li/fgjrn>
2. Львівська обласна бібліотека для дітей: Монтесорі-простір: психологічні консультації, тренінги: <http://surl.li/fgjrv>
3. Бібліотека ім. М. Костомарова Шевченківського району м. Києва; поради психолога на сайті: <http://surl.li/fgjsb>
4. Дніпропетровська обласна бібліотека для дітей, тренінги з психологічної підтримки підлітків: <http://surl.li/fgjse>
5. КЗ Луцька міська публічна бібліотека – клуб психологічної допомоги під час війни: <http://surl.li/fgjsh>
6. Черкаська обласна бібліотека для дітей: «Хібукі терапія» – українсько-ізраїльський проєкт (взаємодія дитей з м'якою іграшкою, собакою-обіймакою): <https://cutt.ly/t8OJR0c>
7. Столичні бібліотеки організують заходи арттерапії для малечі та підтримки для їхніх батьків: <http://surl.li/fgjul>
8. Централізована бібліотечна система міста Рівного, Рівненська обласна бібліотека для молоді проєкт «Арт-обійМи»: <http://surl.li/fgjuu>

9. Онлайн-лекції психологів на каналі YouTube Публічної бібліотеки імені Лесі України м.Києва: <http://surl.li/fgjva>
- 10.Проект Бібліотерапія Публічної бібліотеки імені Лесі Українки м. Києва: <http://surl.li/fgjvj>

### *Йогатерапія*

Цей достатньо новий і нетрадиційний вид психологічної допомоги, який також вимагає залучення спеціалістів. Заняття йогою знижують рівень тривожності. А на фоні генералізованого тривожного розладу (стану з високим рівнем занепокоєння) вони є навіть ефективнішими, ніж тренінги, на яких вчать керувати стресом. Такі результати показало [дослідження вчених](#) з Медичної школи імені Гроссмана Нью-Йоркського університету. У ньому взяли участь 226 людей, які мають генералізований тривожний розлад. Їх розділили на три групи. Перша проходила курс когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Друга займалася практикою йоги. У кінці дослідження з'ясувалося, що КПТ і йога є ефективнішими, ніж курс з управління стресом.

Організувати в бібліотеці заняття з йоготерапії потребує дещо додаткових зусиль: потрібне більше приміщення, можливо, придбати спеціальний інвентар. Але залучити до цього процесу тренерів, інструкторів, практиків з досвідом цілком можливо. До того ж, можна використовувати для йоготерапії просто дихальні практики або медитації, що не потребує особливих умов (наявність спеціального залу, килимків, тощо).

### *Де залучити йога терапевтів*

Знайти волонтерів серед йога-практиків буде набагато легше, ніж вам здається. Йога практики, як правило, дотримуються принципу «віддавати себе», тому дуже часто проводять заняття абсолютно безкоштовно. Зверніться в місцеві центри реабілітації, фітнес-центри, йога-студії.

Елементами йогатерапії є нескладні практики, якими володіють люди, що захоплюються йогою, як напрямком роботи над собою. Додатково вивчить свою аудиторію (користувачів бібліотеки, мешканців громади – можливо, серед них ви знайдете людей з досвідом йога практики. Вони можуть виступати в ролі провайдерів технік, які використовує йогатерапія, надаючи напівпрофесійну допомогу.

### *Додаткові ресурси:*

1. Українська федерація йоги: філії. <https://www.in.yoga/branches>
2. Як і навіщо займатись йогою під час війни: <http://surl.li/fhqll>
3. 5 безкоштовних застосунків для занять йогою: <http://surl.li/fhqlo>

### *Соціальна психологічна допомога*

Соціальна психологічна допомога відрізняється від професійної тим, що застосовувати певні практики можна без участі професіоналів. Бібліотекарі можуть самостійно набути навичок соціально-психологічної допомоги та використовувати їх в роботі. Розглянемо декілька кейсів, які можна брати на озброєння.

### Кейс №1



*Низка протоколів від ізраїльських психологів (якраз розроблена саме на базових навичках йоги)*

Ці вправи допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Це прості техніки, які можуть здатися дещо примітивними, але насправді є дуже дієвими.

Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихати аромат уявної квітки (мінімум 8 разів).

Випийте склянку води маленькими ковтками або хоча б змочіть ротову порожнину.

Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі

Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні доли мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

Оцініть температуру приміщення та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчутти зовнішню точку опори. Можна також відтискатися від підлоги або «забивати цвяшки п'ятами»

Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукайте ними. Також відновити спокій допомагають: спів або мугикання, масаж очних яблук подушечками долонь, почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості рухатися).

## Кейс №2

### Арттерапія

Лікування творчістю. Усі види арттерапії є ефективними в нашому випадку. Арттерапія – це можливість «викричати» свої проблеми через візуальні образи. А якщо ви застосовуєте цю техніку з дітьми, то спершу мистецтво буде терапією, то згодом може перерости у захоплення. Тож, організуйте групові заняття в бібліотеці із залученням різних вікових груп.

Загальні правила арттерапії:

- Заняття не повинно тривати довше двох годин.
- Основна частина – мистецтво.
- Підштовхуйте людей до обговорення.

Різновиди арттерапії і її вплив:

- Образотворче мистецтво з використанням олівців, пальчикових фарб (розвиток сенсорних відчуттів, уяви, фантазії, здатності до самоконтролю).
- Образотворче мистецтво з використанням природних матеріалів (відчуття форми, кольору, фактури, запаху і звуку в безпосередньому контакті з матеріалом. Розвиток усіх сенсорних аналізаторів).
- Образотворче мистецтво з використанням з використанням пластичних матеріалів - пісок, глина, тісто, пластилін (розуміння об'єму, пружності та можливості трансформації. Розвиток сенсорних відчуттів та просторової орієнтації).
- Пісочна терапія (ігри з піском) і пісочна анімація (малювання піском) (формування відчуття опори; стабілізація емоційного стану).
- Музикотерапія, танцювально-рухова терапія (формування відчуття ритму, темпу, балансу, амплітуди та спрямованості руху в просторі. Зменшення фізичного та емоційного напруження).

#### *Додаткові ресурси:*

1. Основні методи арт-терапії <http://surl.li/cuvoz>
2. Арттерапія як інструмент психологічної допомоги: <http://surl.li/fhqnz>
3. Вправи з арттерапії для дітей та дорослих: <http://surl.li/evcmh>
4. Методичний курс «Арттерапія як метод відновлення ресурсу особистості»: <https://umity.in.ua/course/?id=956753>
5. Арттерапевтичні методи, які допомагають під час війни: <http://surl.li/fhqoe>
6. Три ефективні методики арт-терапії в боротьбі зі стресом: <http://surl.li/fhqoj>

#### Кейс №3

##### Бібліотерапія

Це одна з форм психотерапії, спрямована на поліпшення стану людини, що сприяє її духовному зростанню. Вона досить сильно і довгостроково впливає на людину, усуває наслідки депресії, негативні емоції.

Бібліотерапія може використовуватися як *в індивідуальній, так і в груповій роботі*. Її можна застосовувати і самостійно бібліотекарем, і у співпраці з психотерапевтом. У залежності від мети заняття, підбирається художній твір, що має відповідати наступним вимогам:

- Він повинен бути високого художнього рівня.
- Герої твору мають бути духовно близькими читачеві.
- Ситуації, описані в книзі, повинні бути близькими до переживань і мають спонукати до дій, боротьби, до знайдення в собі духовних сил.
- Потрібно уникати стомлених, заплутаних книг, сюжетів, у яких герой випадково отримує успіх, не рекомендується сентиментальна література і література жахів.

Письменники, що рекомендуються: Т. Шевченко, І. Франко, Леся Українка, В. Симоненко, Б. Олійник, Л. Костенко, Р. Кіплінг, Ч. Діккенс, В. Гюго, О. Дюма, Е. Золя, О. Бальзак, релігійна література. Не варто вибирати занадто об'ємні твори.

Особливо рекомендується науково-популярна література, покликана дати загальне уявлення в області знань, у якій людина відчуває складнощі.

Найбільшою популярністю користуються морально-побутові повісті, пригодницька література, історичні романи, книги про мандри.

Рекомендується використовувати гумористичну літературу, вона допомагає зміцнити впевненість у собі, стимулює позитивні емоції.

Не можна забувати про те, що особа по-різному реагує на ту чи іншу літературу. Тому збуджених, неспокійних варто заспокоїти, зосередити, а людей з пригніченим настроєм, байдужих – навпаки, зацікавити, схвилювати, активізувати.

### *Як організувати заходи з бібліотерапії*

Спочатку треба організувати безпосередньо прочитання книг. Перед читанням книги дається інструкція: «Прочитайте і відзначте ті місця, які вас особливо вразили, викликали почуття, думки, спогади. Виділіть особливо ті місця, які здалися для вас незвичайними, незрозумілими». Дозвольте читачам ставити помітки олівцем в книгах, або робити нотатки в блокноті, з посиланнями на сторінки.

Рекомендується пропонувати літературу, далеку від суті конфлікту, яка однак допомагає налаштуватися на роботу, зацікавити клієнта.

Можна запропонувати для читання 2-3 книги. Конкретні рекомендації важко запропонувати, оскільки багато чого залежить від інтелектуального рівня людей, з якими ви працюєте, а також від здібностей і винахідливості бібліотекаря. Книги для читання не повинні бути занадто об'ємними (50-70 сторінок) та дидактичними.

Наступний етап – закріплення ефекту від прочитаного. Проведіть обговорення, під час яких має проводитися корекція розуміння читачами змісту книги, акцент робиться тільки на найважливішому, актуальному. Якщо заняття відбуваються в групі, то це має бути 5-7 осіб із схожими літературними поглядами та загальним рівнем культури. Групове обговорення дає можливість говорити про свої проблеми в опосередкованій формі, виявляти свої емоції, порівнюючи їх з емоціями героїв й учасників заняття, обговорити альтернативи виходу зі складної ситуації.

Заключна частина – підтримка душевної врівноваженості й оптимізму. У ході бібліотерапії клієнт матиме вести читацький щоденник, що допомагатиме аналізувати динаміку особистісного росту й може допомогти діагностувати поліпшення або погіршення емоційного стану, якщо ви працюєте у співпраці з психотерапевтом.

### *Додаткові ресурси:*

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020: <http://surl.li/ejilw>
2. Бібліотерапія : прогр. та навч.-метод. матеріали для студ. зі спец. 029 «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа» / Харк. держ. акад. культури ; уклад. Н. А. Коржик. – Х., 2018. – 30 с.
3. Валерій Зливков та Світлана Лукомська «Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги»: <https://lib.iitta.gov.ua/734178/>

4. Психологічна служба у дитячих бібліотеках : консультація / держ. закл. «Нац. б-ка України для дітей» ; уклад. Ю. В. Осадча. – К., 2012. – 16 с.
5. Лівін Марк. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях [Текст] / М. Лівін, І. Полудьонний . – 2-ге вид. – К. : Наш Формат, 2021. – 264 с.
6. Лівін Марк. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці [Текст] / М. Лівін, І. Полудьонний . – 2-ге вид. – К. : Наш Формат, 2022. – 264 с.

*Додатково пропонуємо список книжок для читання від публічної бібліотеки імені Лесі Українки м. Київ, яка розробила його в межах проекту «Бібліотерапія: твоя книга щастя 18+».*

При депресивних станах:

1. Вишневський Я. Самотність у мережі
2. Вишня О. Гуморески
3. Кларк С. Наблюдая за французами
4. Мартен-Люган Х. Закохані в книжки не сплять на самоті
5. Ремарк Е. Три товариші
6. Робертс Г. Тінь гори
7. Слоун Р. Цілодобова книгарня містера Пенумбри
8. Страут Е. Олівія Кіттеридж
9. Страшенко О. Світ урятувався, бо сміявся
10. Швая М. Я зануда

При станах тривожності:

1. Бредбері Р. Кульбабове вино
2. Зусак М. Крадійка книжок
3. Іванцова М. Вітражі
4. Мураками Х. Безбарвний Цкуру Тадзакі та роки його прощі
5. Мартен-Люган А. Закохані в книжки не сплять на самоті
6. Рогашко А. Крізь безодню до світла
7. Роллан Р. Очарованная душа
8. Сеттерфілд Д. Тринадцята казка
9. Форман Г. Облиш мене

*\*Терапевтичний ефект: заспокоєння, задоволення, почуття впевненості, віра в себе та в своє майбутнє.*

Відчуття самотності:

1. Боуэн Д. Уличный кот по имени Боб
2. Бронте Ш. Джейн Эйр
3. Вульф В. На маяк
4. Врублевська В. Соломія Крушельницька
5. Дашвар Л. Село не люди
6. Забужко О. Музей покинутих секретів
7. Малярчук Т. Забуття
8. Маркес Г. Сто років самотності
9. Мураками Х. Хроніки Заводной Птицы
10. Ондатте М. Англійський пацієнт

- 11.Рижко О. Карнавал триває
- 12.Рогашко А. Сукня
- 13.Селінджер Д. Над прірвою у житі
- 14.Тартт Д. Щиголь
- 15.Федорова В. Дочь генерала
- 16.Хемінгуей Е. Свято, що завжди з тобою
- 17.Уоррен Р. Все королівське військо
- 18.Эванс П. Рождественская шкатулка

*\*Терапевтичний ефект: покращення настрою, звільнення від невпевненості у собі, підвищення самооцінки та посилення прагнення до мети.*

В стресових ситуаціях та при неврозах:

1. Браун Д. Джерело
2. Гарріс Д. Шоколад
3. Гілберт Е. Їсти, молитися, кохати
4. Мартен-Люган А. Щасливі люди читають книжки і п'ють каву
5. Роне Т. де Мокко Сердечна подруга
6. Франкл В. Людина у пошуках сенсу

*\*Терапевтичний ефект: повертає відчуття спокою та впевненості в майбутньому. Чужі помилки змушують замислитися над своїми.*

При станах безвиході:

1. Браун Д. Джерело
2. Грін Д. Винні зірки
3. Курков А. Шенгенська історія
4. Плат С. Під скляним ковпаком
5. Ренд А. Атлант розправив плечі
6. Робертс Г. Шантарам
7. Стейнбек Д. Грона гніву.

*\*Терапевтичний ефект: стимулює цілісність особистості та активізує діяльність на подолання труднощів. Дає уявлення про цілісність світу та місце людини в ньому.*

При відчуттях страху:

1. Абгарян Н. Далі жити
2. Антоні Д. Блок Виходу немає
3. Винничук Ю. Танго смерті
4. Генна К. Соловей
5. Денисенко Л. Відлуння
6. Джабер Х. Килим-літак до Багдада
7. Мадзантіні М. Народжений двічі
8. Мастерова В. На тому боці
9. Мюссо В. Холод пепла
- 10.Роздобудько І. Все, що я хотіла сьогодні. Лікарняна повість.
- 11.Роздобудько І. Гудзик
- 12.Уліцкая Л. Драбина Якова
- 13.Шлінк Б. Читець

*\*Терапевтичний ефект: розширює межі можливого, загострюючи до крайності ситуації і вчинки, дає можливість прийняти без страху свої думки і бажання.*

При конфліктній ситуації в сім'ї:

1. Амаду Ж. Дона Флор і два її чоловіки
2. Багрянний І. Тигролови
3. Базен Е. Подружнє життя
4. Бінчі М. Благословенний рік
5. Гоукінз П. Дівчина у потягу
6. Котляревський І. Наталка Полтавка
7. Коупленд Д. Нормальних семей не бывает
8. Лис В. Країна гіркої ніжності
9. Нечуй-Левицький І. Кайдашева сім'я
10. Папанова М. Сімейні обставини
11. Піколт Д. Ангел для сестри
12. Пілчер Р. Повернення додому
13. Рута М. Тріада. Лабіринтами доль
14. Страут Е. Мене звати Люсі Бартон
15. Фромм Е. Мистецтво любові
16. Леннокс Дж. Сліди на піску
17. Еріа Ф. Родина Буссардель.

*\*Терапевтичний ефект: допомагає справлятися з психо емоційними труднощами, прощати і забувати образи, бути терпиміше один до одного.*

#### Кейс №4

Найдорожче – діти

З дітьми потрібно працювати дуже обережно, допомагати їм долати виклики війни, правильно «проходити» стресові ситуації, психологічно підтримувати дітей відповідно до віку й особливостей сприйняття. При роботі з дітьми краще застосовувати командні прийоми: це буде сприяти швидкої соціальної адаптації та зняттю симптомів психічної травми.

Враховуючи високий рівень обізнаності та зацікавленості дітей цифровими технологіями, варто застосовувати в роботі саме їх.

Цікавим ресурсом для можливої роботи з психосоціальної допомоги дітям є застосунок Jamboard: <https://support.google.com/meet/answer/10071448?hl=uk>

*Jamboard* – це цифрова дошка GSuite, яка пропонує багатий досвід спільної роботи для команд та аудиторій. Вона дозволяє розвивати креативність: можна створити колаж, відредагувати його зі свого пристрою і поділитися ним з іншими. Кожен може співпрацювати на Jam у будь-який час та в будь-якому місці. Тобто можна збирати групи дітей віртуально та пропонувати їм взаємодію. Для роботи використовується смартфон або планшет. Якщо група вже знайома між собою, регулярно збирається і задача – включити всіх на початку, то добре працює шкалювання. Шкалу роблять від 0...10 і відмічають різнокольорово, де хто. І вкінці повторно – що змінилося, у який бік і з якої причини.

Запропонуйте дітям зробити презентації-колажі про себе, скачати їх та презентувати себе (знайомитися) на основі зроблених колажів. За словами психологів – найбільш ця активність підходить підліткам.

Дитина може писати на своєму екрані в реальному часі, а інші діти зможуть відразу побачити результати. Але що ще пропонує ця диво-дошка:

- Смарт-екран
- Автоматична ретрансляція як реального часу
- Автоматичне збереження у хмарі
- Інструмент розпізнавання форм
- Використання різних ручок, маркерів та віртуальних олівців
- Пишіть і стирайте пальцем чи стилусом
- До 16 контактних точок одночасно
- Гіперчутливий детектор
- Інтеграція з інструментами Google
- Липкі нотатки, фотографії та віртуальні наклейки.

*Переваги цих активностей:*

1. Необмеженість часом та простором (ви можете давати завдання заздалегідь, при цьому діти можуть працювати вдома). *Інструкція з використання дошки:* <http://surl.li/fhqus>
2. *Miro* – ще одна безкоштовна та проста у використанні онлайн-дошка, з якою ви можете працювати разом у будь-який час і в будь-якому місці: <https://miro.com/ru/online-whiteboard/>. Робота з цифровими застосунками виконує одразу декілька задач: психологічне та емоційне розвантаження засобами арттерапії (створення колажів), навички комунікації (проговорювання власних станів під час презентації).

*Додаткові ресурси для роботи з дітьми:*

1. Кабінет психолога на Національній освітній платформі: <https://vseosvita.ua/help>
2. Психологічна підтримка для дітей: спільний проєкт OsvitaNow, Освіторія і ЮНІСЕФ. <https://osvitanow.org/psychological-support-for-children/>
3. Киця Кицюня: <https://www.youtube.com/watch?v=zPMryG8fqNY>
4. Фізкультхвилинки: <http://surl.li/evcpv>
5. Кращі терапевтичні казки для дітей: <http://surl.li/fhqvl>
6. Терапевтичні казки: <http://surl.li/brsmy>
7. Ігри для зняття стресу: <https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file>
8. Картки сили – ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>
9. Ресурсна скриня – матеріали для роботи з дітьми: <http://surl.li/evcnb>
10. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: <https://lib.iitta.gov.ua/734178/>
11. Цикл соціальних мультиплікаційних роликів з порадами психологів: <https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tyykl-rolykiv>
12. Інформаційний комікс для дітей у воєнний стан: «Поради від захисника України»: <http://surl.li/bolyn>

Кейс № 5

Масові заходів як групової форми духовно психологічного супроводу

Масові заходи є певною формою колективної взаємодії, тому вони доречні при роботі з людьми психічно травмованими. Краще організовувати заходи присвячені висвітленню проблемам духовно-морального розвитку особистості, формування дбайливого ставлення до власного духовного світу, до інших людей, до природи, до світу загалом. Рекомендуємо залучити до організації професійних психологів, які допоможуть уникнути негативних подразників.

*Декілька прикладів таких активностей:*

1. Профорієнтаційний ярмарок «Світ професій» (рекомендується проводити для демобілізованих військовослужбовців). Суть полягає у презентації різноманітних професій. Метою ярмарку є ознайомлення з різноманітними цивільними професіями, усвідомлення професійно значущих якостей, початкова професійна переорієнтація (якщо військовий розчарувався в обраній спеціальності), яка має своє завершення у формі індивідуальної профконсультації. Військовослужбовці під керівництвом психологів розбиваються на підгрупи по 3-4 особи і презентують певну професію (або професійний напрям) за такими критеріями:

- предмет професійної діяльності (природа, техніка, людина, знакова система, художній образ);
  - історія розвитку професії (коли зародилася, в яких формах існувала, змінювалася); до якої статі більш тяжіє професія («чоловіча», «жіноча», «чоловічо-жіноча»)
  - які психологічні якості є професійно важливими для цієї професії;
  - особливості професійного середовища;
  - з якими професійними напрямками межує зазначена професія, в яких галузях застосовується;
  - сучасні інноваційні технології та напрями подальшого розвитку професії.
- На ярмарку має бути представлено 8-10 професій гуманітарного і технічного профілю.

Як варіант цього заходу можна провести «Ярмарок вакансій» або «Мої професійні можливості», тобто аналіз усіх можливих напрямів та вакансій з метою визначення можливостей самореалізації військовослужбовців у світі цивільних професій.

2. Тематичні художні та фотовиставки. На виставках презентуються авторські фото або живопис. Тематикою виставок можуть бути: «Пори року», «Природа», «Наше місто», «Глобальні світові події», «Гармонія кохання», «Гармонія Всесвіту» тощо. За бажанням авторів можна влаштовувати індивідуальні виставки й проводити їх урочисту презентацію. Ці заходи надихають усіх присутніх звертати увагу на красу оточуючого світу й спонукають самим створювати витвори мистецтва.

3. «Свято гармонії» – масовий захід полягає у презентації групами (або підгрупами) художніх, музичних, дизайнерських, флористичних тощо творів. Мета заходу – створення атмосфери краси, гармонії, піднесеного настрою, що зумовлює набуття досвіду перебування особистості у вищих психічних станах («Пікових переживаннях» – за висловом А. Маслоу). Організацію та проведення «Свята гармонії» пропонується проводити у



великій аудиторії (актовій залі, холі) у вигляді містерії чи концерту на фоні художньої виставки (фото, живопису тощо) або у форматі open air.

4. «Свято емоційного позитиву й сили волі» – масовий захід, що полягає у презентації різноманітних емоційно-позитивних і вольових якостей. Мета: усвідомлення цінності вольових якостей, які сприяють емоційно-позитивному стану особистості; набуття навичок розвитку сили волі та свідомого опанування власними почуттями. Пропонуємо для презентації такі вольові якості (терплячість, самоконтроль, організованість, стриманість, старанність, наполегливість) і позитивні почуття (оптимізм, впевненість, щирість, довіра). Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: учасники розбиваються на підгрупи, готуються до презентації певної вольової якості та позитивного емоційного стану, який вона викликає. Далі по черзі презентують свої «творчі здобутки». Презентація може проходити у вигляді доповідей, інсценувань, імпровізацій, відеокліпів за алгоритмом:

- назва – визначення вольової якості, її сутність (у чому вона полягає, протилежністю яких вад є зазначена вольова якість, на які духовні чесноти вона спирається);
- етапи формування цієї вольової якості (через які вчинки актуалізується ця вольова якість);
- корисні поради щодо: подолання власного слабовілля; що необхідно для конструктивного спрямування волі; як за допомогою волі опанувати негативні почуття;
- які позитивні емоції викликає розвинута вольова якість; навести приклади, коли доводилось спостерігати розвиток певних вольових якостей, як це вплинуло на життя й настрій людини.

Корисним буде також проведення таких заходів як: конкурси художньої та технічної творчості; перегляди фільмів морального змісту з наступним їхнім обговоренням.