

## RED CROSS MED CENTER - мережа Центрів підтримки та реабілітації в Україні

В умовах збройного конфлікту стан психіки та психічне здоров'я стають особливо важливими аспектами життя. Багато людей відчувають стрес, виснаженість, страх і паніку, але часто вони не мають доступу до необхідної психологічної підтримки. У зв'язку з цим ідея створення спеціалізованих центрів, таких як RED CROSS MED CENTER, де люди можуть бути в безпеці та отримувати професійну допомогу, набуває особливого значення.

Одним з основних аспектів, які слід враховувати, є посттравматичний стресовий синдром (PTSD), який може розвиватися внаслідок травматичних подій.

Згідно з останніми дослідженнями, проведеними вченими з Київського університету, значна частина українського суспільства виявляє збільшений рівень стресу, пов'язаного з поточним воєнним конфліктом. Звіт розкриває, що багато опитаних досвідчують симптомів посттравматичного стресового синдрому (PTSD) та депресії. Аналіз вказує на кілька особливо постраждалих груп, таких як жінки, особи віком від 26 до 40 років, безробітні та ті, хто був переміщений всередині країни або за кордон. Антон Курапов, один з авторів звіту, наголошує, що незалежно від того, чи брали опитані безпосередню участь в трагічних подіях чи ні, всі вони мають тенденцію до досвідження гострого стресу та виявляють певні симптоми посттравматичного стресового синдрому.

Мета RED CROSS MED CENTER: створення мережі Центрів Підтримки та Реабілітації. Кожен з центрів має бути місцем:

- надання інформації про симптоми PTSD та вказівки на ефективні методи лікування,
- визначення методів лікування та вказівка місць, де можна шукати допомогу дистанційно, поза допоміжними центрами, включаючи мережу,
- комплексне лікування, яке охоплює співпрацю з лікарем сімейної медицини та фахівцями з психічного здоров'я,
- забезпечення основних потреб, таких як безпека, харчування та відновлення регулярного сну,
- навчання пацієнтів ефективному управлінню своїм психічним станом в кризових ситуаціях та навчання наданню підтримки їхнім близьким,


- освітні заходи щодо швидких методів самопомоги, технік заземлення та антистресового дихання.

Вони також можуть виступати платформою для спілкування та обміну досвідом між людьми, які пережили подібні травматичні ситуації.

Один з ключових аспектів роботи RED CROSS MED CENTER - Центрів Підтримки та Реабілітації - це забезпечення матерям необхідних інструментів для підтримки психічного здоров'я своїх дітей. У воєнних умовах, де багато сімей переживає стрес і тривожні ситуації, матері відіграють ключову роль у створенні стабільності та емоційної безпеки для своїх дітей. Саме матері часто визначають роль у формуванні стійкості та адаптації дітей до стресових ситуацій. Такі програми спрямовані на надання жінкам інструментів, які допоможуть їм бути не лише підтримкою для своїх дітей, але й активними учасницями в процесі психологічного відновлення родини.

Навчання матерів має фокусуватися на ефективній комунікації з дітьми, підтримці їх емоційного розвитку та наданні підтримки в складних ситуаціях. Психологічна підтримка має також важливе значення для сімей, чії члени перебувають на фронті. Навчання технік підтримки на відстані, а також забезпечення інструментів для емоційного здоров'я дітей - це ще один важливий елемент роботи таких центрів.

Підсумовуючи, створення RED CROSS MED CENTER - Центрів Підтримки та Реабілітації під час війни - це необхідний крок у підтримці та відновленні нашого суспільства. Вони мають за мету забезпечити людям не лише професійну допомогу, але й підтримку від спільноти, яка розуміє їх труднощі та готова допомогти у процесі психологічного відновлення.



**Оксана Карачун**  
Практикуючий психолог  
по роботі з біженцями  
та психологічною травмою