

## УВАГА!

У випадку стійкого проявлення цих симптомів, психологічна допомога особливо важлива:

Підвищена тривожність, гнівливість, дратівливість, надпильність, або навпаки - емоційна відчуженість;

Нав'язливі спогади з проявом інтенсивних переживань і тілесних реакцій, ніби змушений переживати подію знову і знову;

Нічні кошмари або безсоння;

Панічні напади;

Відчуття ізольованості;

Уникнення розмов, людей, ситуацій, що нагадують про травмуючу подію;

Складнощі з концентрацією уваги, зосередженням на виконанні завдання, запам'ятовуванням матеріалу;

## БЕЗКОШТОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Емоційна підтримка російською мовою за телефоном:

**1809**

Безкоштовні консультації психологів, російською мовою:

[www.psyhelpforua.eu](http://www.psyhelpforua.eu)

[www.manodaktaras.lt/slava-ukraini](http://www.manodaktaras.lt/slava-ukraini)

<https://krizesiveikimas.lt>



Vilniaus  
universitetas



## ПАМ'ЯТКА

Емоційна допомога  
студентам з України

## I крок допомоги

---

### САМОПІДТРИМКА

**Попіклуйся про себе, підготуй план самопідтримки:**

**Пригадай, що допомагало почуватися добре раніше.**

Наприклад.: медитація, прогулянка, дихальні вправи, спорт, кулінарія, музика, улюблені справи, розмова з другом та інше.

**Обери три речі, що допоможуть почуватися краще саме зараз, і назви їх якомога конкретніше.**

Наприклад: гуляти – де, в який час доби, як довго, за яким маршрутом, з тією чи іншою людиною, слухаючи музику, разом із собакою і таке інше.

**Виріши, що може допомогти дотримуватись цього плану.**

Наприклад, носити план з собою в кишені, розташувати на помітному місці, розповісти про нього друзям, знайомим, щоб нагадували і т.д.

## II крок допомоги

---

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОФЕСІЙНІ ПСИХОЛОГІЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ

**Якщо засоби самопідтримки не ефективні, з'яжись з психологами спільноти університету:**

**Ірина** +37065899392  
(українською або російською),

**Інга** +37069934818  
(литовською або російською),

Або зареєструйся листом: [padek@vu.lt](mailto:padek@vu.lt).

Тривалість однієї консультації приблизно 50 хвилин. День і час обговорюються заздалегідь, тому чекати в черзі біля дверей не знадобиться. Зустріч відбувається в комфортному кабінеті, облаштованому для приватних і конфіденційних бесід.

## III крок допомоги

---

### ГРУПИ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДОПОМОГИ

Групи емоційної взаємодопомоги – це можливість для студентів університету ділитися своїм досвідом та почуттями, отримувати і надавати підтримку один одному, пізнавати себе та інших краще, проживати цінність конструктивного щирого спілкування.

Групи формуються на українській, та російській мовах, наживо та дистанційно, один раз на тиждень (частота коригується, за мірою необхідності).

Тривалість групових зустрічей – 1,5 години

Учать **БЕЗКОШТОВНА**.

Конфіденційність гарантована

З питань участі звертайтеся до психологів спільноти університету:

**Ірина, Інга, Йокубас або [padek@vu.lt](mailto:padek@vu.lt).**

