

ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ

Посібник для тих,
хто доглядає поранених

Авторка посібника – засновниця та керівниця ГО “Психологічна підтримка та реабілітація Вільний Вибір”, психологиня Тетяна Руденко

Літературне редагування: Аліна Денисенко

Верстка та дизайн: Катерина Дорошенко



Громадська організація «Вільний Вибір» від 2015 року надає безоплатну психологічну підтримку захисникам, захисницям та їхнім родинам у доказових методах психотерапії.

Сайт: vvybir.org.ua

Instagram: [@vilnyi_vybir](https://www.instagram.com/vilnyi_vybir)

Facebook: [@vvybir](https://www.facebook.com/vvybir)

Організація створила мобільний застосунок психологічної підтримки ветеранів/-ок База: ним можна скористатися в будь-який час, з будь-якої точки світу, не контактуючи з іншими людьми.

Застосунок:



Правозахисний центр для військовослужбовців «Принцип» — це громадська організація, заснована 2023 року. Ми працюємо над тим, щоб військовослужбовці, ветерани та їхні сім'ї почувалися гідно та захищено, отримували підтримку на

службі й у цивільному житті. Наші стратегічні цілі стосуються посилення людського капіталу на службі, захисту прав найбільш вразливих категорій й удосконалення підтримки щодо ветеранів та членів їхніх родин після служби.

instagram: [@pryncyp.ua](https://www.instagram.com/pryncyp.ua)

facebook: [@pryncypua](https://www.facebook.com/pryncypua)

x(twitter): [@pryncyp_ua](https://twitter.com/pryncyp_ua)

Правовий навігатор:



Цей посібник був підготовлений за підтримки Програми «Партнерство за сильну Україну». Зміст цього посібника є виключною відповідальністю «Правозахисного центру для військовослужбовців «Принцип» і не обов'язково відображає позицію Програми та/або її фінансових партнерів.

Програма «Партнерство за сильну Україну» – це багатостороння донорська ініціатива, що фінансується урядами Великої Британії, Естонії, Канади, Норвегії, Фінляндії, Швейцарії та Швеції. Метою Програми є посилення стійкості України в

умовах російської агресії шляхом надання критично важливої підтримки місцевим громадам у співпраці з українськими державними органами, громадянським суспільством, ЗМІ та приватним сектором.

Сайт: pfru.org.ua

Для тих, хто доглядає

Ми створили цей посібник для тих, хто став опорою для поранених військових або ветеранів/ветеранок: допомагає близькій людині вставати, одягатися, лікуватися, витримувати біль – фізичний і психологічний.

Довготривалий догляд є величезним навантаженням на нервову систему, тіло і психіку доглядальниці чи доглядальника. Тому якщо вам складно, то це нормальна реакція організму.

Ви можете помічати:

- постійну втому, яка не минає після сну;
- дратівливість або різкі емоційні реакції;
- відчуття провини за ці емоції;
- бажання хоча б на день “зникнути”;
- відчуття ізоляції – ніби ніхто до кінця не розуміє.

Оскільки догляд є марафоном, а не спринтом, то піклуватися про себе – не егоїзм, а умова такої довготривалої допомоги.

У цьому посібнику ви знайдете:

- пояснення того, що відбувається з психікою під час довготривалого стресу;
- прості техніки стабілізації;
- способи зменшувати провину і внутрішню напругу;
- ідеї, як зберігати межі у стосунках;
- інформацію про ознаки, коли варто звернутися по професійну допомогу.

Навіть у дуже обмежених обставинах у вас все одно є простір вибору – як ставитися до себе, як відновлювати сили та коли просити підтримки.

ЗМІСТ

Розділ 1. Що відбувається зі мною?	5
Що таке стрес	5
Невелика перевірка для себе	8
<hr/>	
Розділ 2. Як підтримати себе: маленькі практичні кроки	9
Швидка стабілізація нервової системи	9
Щоденна турбота про себе	10
Піклування про тіло	11
Робота зі складними емоціями	13
Межі у догляді	14
Складні розмови і конфлікти	16
Коли варто звернутися по допомогу	18
Де шукати підтримку	19
<hr/>	
Використана література	20

Розділ I

Що відбувається зі мною?

На вас тиснуть відповідальність та невизначеність, і це викликає реакції психіки й нервової системи. Багато доглядальниць і доглядальників думають, що з ними “щось не так”, коли помічають зміни у своїх емоціях або поведінці. Насправді більшість цих реакцій — нормальна відповідь на тривалий стрес.

Що таке стрес

Це адаптивна реакція, яка мобілізує наше тіло та психіку заради ефективних дій для виживання. У дикій природі — це миттєвий фізичний виклик: хижак наближається, тож треба бігти. Після цього стресова реакція завершується.

В людини стрес виникає не лише через фізичну загрозу життю, а й через соціальні та психологічні фактори. А коли природа таких загроз стає постійною, реакція стресу затягується на години, дні, місяці, роки. Це можуть бути: складний робочий графік, висока відповідальність за інших людей, конфлікти, перевантаження, необхідність спілкування з людьми із різним, часто з болючим, досвідом, високий рівень вимог до себе та своєї діяльності.

Якщо людина тривалий час перебуває в активованому стресовому режимі, це поступово виснажує організм і призводить до емоційного та фізичного виснаження.

Фізіологія стресу

Коли організм сприймає загрозу — фізичну чи психологічну — активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (HPA axis). Це одна з основних систем реакції на стрес.

Гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон (КРГ) → КРГ стимулює гіпофіз до вироблення адренокортикотропного гормону (АКТГ) → АКТГ діє на наднирники, які починають активно виділяти кортизол

Кортизол — головний гормон стресу, який підвищує рівень глюкози у крові (енергія для втечі/боротьби), пригнічує імунітет (щоб зменшити запалення), впливає на роботу мозку, серця, судин.

У короткостроковій перспективі така реакція корисна: організм

мобілізує ресурси для виживання. Але у випадку хронічного стресу ці механізми стають руйнівними для мозку та тіла.

Стадії та динаміка прояву стресу

1. Стадія мобілізації

Фізіологія:

- активується симпатична нервова система виділення адреналіну та норадреналіну
- стимулюється гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (НРА) секреція кортизолу

Прояви:

- прискорене серцебиття, тремор, пітливість.
- підвищення уваги, зниження больової чутливості.
- мобілізація психіки – особливо активація амігдали (реакція страху)

2. Стадія резистентності або опору

Фізіологія:

- організм пристосовується до навантаження, зберігаючи високу активацію НРА-осі
- кортизол залишається підвищеним або варіабельним
- гіпокамп і префронтальна кора гальмують надмірну емоційну реакцію

Прояви:

- видимий контроль, але зростають втома, роздратованість, безсоння
- знижується продуктивність, погіршується пам'ять та увага
- порушується добовий ритм

3. Стадія виснаження

Фізіологія:

- десенсибілізація НРА-осі – кортизол знижується або порушується його ритм
- виснаження резервів: енергетичних, психічних, імунних

- структурні зміни мозку – зменшення гіпокампа, гальмування нейрогенезу

Прояви:

- апатія, емоційне вигорання, психосоматичні симптоми (болі різної локалізації, підвищення артеріального тиску, розлади ШКТ).
- підвищується ризик тривожних розладів, депресії, ПТСР (можуть з'являтися окремі симптоми)
- втрата емпатії та сенсовності праці

Ці стадії не завжди чітко розділені, і перехід може бути поступовим. Але своєчасне розпізнавання (особливо другої стадії) критично важливе для профілактики професійного вигорання.

Хронічний стрес

Коли людина постійно живе у напруженні, її нервова система не встигає повністю відновлюватися. Організм наче постійно перебуває в режимі “готовності”.

Ознаки:

- постійна втома
- труднощі зі сном
- відчуття, що неможливо “розслабитися”
- підвищена дратівливість

Іноді людина звикає до цього стану настільки, що починає вважати його новою нормою. Але наслідки для організму, психіки і функціонування – суттєві.

Емоційне виснаження

Постійний контакт із болем, страхом, розчаруванням або злістю близької людини може поступово виснажувати, оскільки ви співпереживаєте з нею.

Ознаки:

- відчуття внутрішньої порожнечі
- зменшення емоційної чутливості – ніби «нічого не відчуваю»
- байдужість до речей, які раніше були важливими

- сильна втома від спілкування

Ці ознаки не означають, що ви не любите. Часто це спосіб, яким психіка намагається захиститися від перевантаження.

Втома від співчуття

Ресурси співпереживання можуть виснажуватися, тому у вас можуть виникати подібні до цих думки: «Я більше не можу це слухати», «Мені хочеться втекти», «Чому це все відбувається саме з нами?»

Вони сигналізують про те, що ваша нервова система перевантажена.

Суперечливі почуття

Дуже поширений досвід у доглядальниць і доглядальників — одночасно відчувати різні, іноді протилежні емоції. Наприклад: любов і роздратування, співчуття і злість, відданість і бажання втекти, турботу і втому.

Багато людей соромляться цих почуттів і намагаються їх приховувати навіть від себе. Але суперечливі емоції — нормальна частина людського досвіду, особливо в умовах тривалого стресу.

Перевірка себе

Спробуйте чесно відповісти на кілька запитань:

- ☐ Чи відчуваю я постійну втому, яка майже не минає?
- ☐ Чи стало мені складніше контролювати свої емоції?
- ☐ Чи ловлю себе на думці, що хочу втекти або сховатися від ситуації?
- ☐ Чи зменшилося моє коло спілкування?
- ☐ Чи відчуваю я провину за свої емоції?

Якщо у вас кілька «так», це може означати, що ваші ресурси виснажуються. І це важливий сигнал про те, що і вам потрібні підтримка та відновлення.

Далі ви дізнаєтеся про практичні речі, які можуть допомогти нервовій системі трохи відновлюватися навіть у складних умовах.

Розділ II

Як підтримати себе: маленькі практичні кроки

Вам може здаватися, що часу на себе просто не існує. Проте важливо пам'ятати: навіть кілька хвилин паузи мають значення. Не тому, що вони вирішують усе, а тому, що допомагають організму трохи вийти зі стану постійної напруги.

Основна ідея полягає в тому, щоб формувати ритуал і звичку щоденної — навіть мінімальної — уваги до себе. Це важке завдання, бо мозку в режимі «виживання» значно легше сфокусуватися на проблемі, ніж на 10-хвилинній перерві: це не дозволяє йому перемикає увагу на «незначну» діяльність. Але в стратегічному плані саме це перемикає є рятівним колом.

Іноді ці поради можуть здаватися занадто простими, особливо враховуючи складні обставини життя. Так, ці практики не вирішують усіх проблем. Але вони можуть допомогти нервовій системі трохи відновлюватися — і це важливо для того, щоб витримувати довгу дистанцію.

Тож давайте подивимося, які прості вправи і ритуали ви вже можете почати робити.

Швидка стабілізація нервової системи

У стані тривалого стресу ваше тіло часто напружене: дихання стає поверхневим, м'язи — стисненими, думки — швидкими й тривожними. Один із найпростіших способів допомогти нервовій системі — уповільнення дихання.

Далі ми розповімо про дві техніки. Для того, щоб вони спрацювали в кризовий момент, їх важливо регулярно виконувати у відносно спокійному стані. Інакше ви їх не згадаєте та не відтворите у стані перевантаження.

Крім цих базових вправ, ви також можете підібрати саме ті практики, які працюють саме з вами. Головне, щоб вони не шкодили вам.

Вправа «повільний видих»

1. Зробіть звичайний вдих через ніс

2. Повільно видихніть через рот

3. Спробуйте зробити видих трохи довшим за вдих

Повторіть 5–7 разів. Ця проста дія допомагає тілу отримати сигнал, що небезпека трохи зменшилась.

Вправа «5-4-3-2-1»

1. Організуйте собі простір, де можете бути наодинці з собою (бажано на свіжому повітрі)
2. Зручно влаштуйтеся, наприклад, сядьте
3. Зробіть глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох. Далі повільно видихніть повітря через рот, рахуючи до шести. Повторіть щонайменше 10–15 разів
4. Прислухайтесь до себе та спробуйте назвати ту емоцію або стан, який переживаєте («Я відчуваю злість», «Я роздратований/а»). Можна проговорити вголос те, що ви відчуваєте. Продовжуйте повільно дихати
5. Перемикніть увагу на місце, в якому ви перебуваєте
6. Переведіть погляд та відшукайте п'ять різних предметів (за формою, кольором) навколо вас та про себе назвіть їх
7. Спробуйте відчути на дотик чотири різні предмети, які бачите
8. Спробуйте про себе назвати три звуки, які чуєте
9. Те саме зробіть із двома різними запахами
10. За можливості скуштуйте улюблений напій (або воду) чи смаколик
11. Поверніться до поточних справ

Щоденна турбота про себе

Правило маленьких пауз

Багато доглядальниць і доглядальників живуть у режимі “спочатку все зроблю – потім відпочину”. Але в реальності цей момент може так і не настати. Спробуйте підхід із маленькими паузами

протягом дня. Навіть 5–10 хвилин можуть бути корисними.

Оберіть ваші варіанти маленьких пауз:

- випити чай або воду без телефону
- вийти на кілька хвилин на свіже повітря
- посидіти в тиші
- трохи розім'яти плечі і шию
- впишіть сюди ваш варіант: _____

Це не розкіш і не ледарство, а спосіб допомогти нервовій системі трохи перезавантажитися.

Піклування про тіло

Під час догляду люди часто повністю зосереджуються на потребах близького і майже перестають помічати власне тіло.

Перевірка себе

- Чи пила/пив я воду сьогодні?
- Чи їв/ла я щось за останні кілька годин?
- Чи змінювалася/змінював я позу протягом дня?

Що може допомогти:

- ☐ зробити кілька потягувань
- ☐ пройтися кімнатою
- ☐ помасажувати плечі або руки

Пам'ятайте, що турбота про тіло допомагає і емоційному стану.

Як просканувати тіло:

1. Організуйте собі простір, де ви можете бути наодинці з собою
2. Сядьте (або влаштуйтеся інакше, як вам зручно)

3. Заплющіть очі та зосередьтеся на своєму диханні. Зробіть глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох. Повільно видихніть повітря через рот, рахуючи до шести. Повторіть щонайменше 5–8 разів
4. Зосередьте увагу на тілі. Відчуйте, як тіло торкається поверхні: підлоги, матрацу чи стільця. Відчуйте свою вагу
5. Зверніть увагу на пальці ніг. Чи відчуваєте щось? Тепло, поколювання, напругу? Потім перенесіть увагу на стопи, щиколотки, литки. Поступово підіймайтеся вище: коліна, стегна, живіт, спина, груди, плечі, руки, долоні, пальці рук, шия, обличчя, голова
6. Спостерігайте без оцінювання. Якщо в якійсь частині тіла відчуваєте дискомфорт або напругу – просто відзначте це. Не потрібно нічого змінювати. Лише спостерігайте. М'яко поверніть увагу, якщо її втратили: знову зверніться до тіла і продовжуйте сканування
7. Коли дійдете до голови, зробіть декілька глибоких вдихів. Повільно розплющіть очі, в цей момент вам, можливо, захочеться поворухнутися: дозвольте собі це.
8. Поверніться до виконання поточних справ

М'язова релаксація за Джейкобсоном

Цю вправу можна робити щоденно, але особливо корисно, коли відчуваєте сильну напругу в тілі, вам важко розслабитись або ваш день був занадто складним.

1. Організуйте собі простір, де ви можете бути наодинці з собою
2. Оберіть зручне положення
3. Виконайте вправу для розслаблення в тілі та покращення вашого психоемоційного стану

Відеоінструкція:



Маленькі джерела ресурсу

Спробуйте іноді запитувати себе:

Що може дати мені хоча б трохи ресурсу сьогодні?

Це може бути щось дуже просте:

- ☐ послухати улюблену музику;
- ☐ подивитися коротке відео;
- ☐ написати подрузі або другу;
- ☐ побути кілька хвилин наодинці

Ресурс не завжди виглядає як великий відпочинок. Часто він складається з маленьких моментів: важливо, що такі приємні хвилини не зникали із вашого життя.

Робота зі складними емоціями

У доглядальниць і доглядальників часто з'являються почуття, про які складно говорити: злість, роздратування, безсилля, іноді навіть образа або сором. Ці емоції можуть лякати або викликати сильну провину. Важливо пам'ятати: емоції – це сигнали, а не оцінка ваших дій.

Кілька способів безпечно проживати ці емоції:

- ☐ написати все, що відчуваєш, у нотатках або щоденнику
- ☐ поговорити з кимось, кому довіряєш
- ☐ дати тілу рух – пройтися, потрусити руками, зробити кілька глибоких видихів.

Іноді просте визнання своїх почуттів уже приносить полегшення.

Вправа «Коло відповідальності»

1. Дайте назву ситуації, яка вас турбує, та запишіть її
2. Визначте у відсотках, на скільки ви оцінюєте відповідальність у цій ситуації
3. Нижче запишіть, хто ще несе відповідальність за те, що

трапилось (ворог, керівництво установи, медики, тощо)

4. Визначте кожному рядку, на скільки відсотків ви оцінюєте їхню частину відповідальності
5. Скільки відсотків відповідальності – насправді ваша?
6. Як відрізняється цифра на початку від цифри, яка є зараз
7. Щоб краще зрозуміти, можна намалювати коло і розділити його між усіма відповідальними за відсотками
8. Подивіться на це коло і прислухайся до себе: як змінилися почуття?

Межі у догляді

Відчуття провини

З часом у доглядальниць та доглядальників може з'явитися відчуття, що життя полягає лише у піклуванні про свою рідну людину. У такій ситуації легко припинити помічати втому або перевантаження. Коли людина довго ігнорує себе, то в ній поступово накопичується виснаження.

Одна з найскладніших тем у догляді — це почуття провини. Воно може виникнути, коли ви хочете відпочити, просите про допомогу, не маєте сил слухати або підтримувати, злитеся або дратуєтеся.

Доглядальниці і доглядальники іноді думають:

- «Я не маю права втомлюватися»
- «Йому/їй значно важче, ніж мені»
- «Я повинна/повинен витримати»

Але порівняння страждання рідко допомагає. Те, що близькій людині дуже важко, не скасовує того, що вам також може бути важко. Обидві ці реальності можуть існувати одночасно.

Дозвіл на втому

Однак втома — це не ознака слабкості. Це очевидна реакція організму на тривале навантаження. Якщо людина постійно ігнорує

втому, нервова система може почати реагувати сильніше: з'являється дратівливість, емоційні зриви або повне виснаження.

Іноді корисно прямо сказати собі: «Я маю право втомлюватися».

Це не означає відмову від близької людини. Це означає визнання власних меж і можливостей вашого організму. Турбота про себе не суперечить турботі про близьку людину. Навпаки – вона допомагає зберігати сили для довгого шляху.

Просити про допомогу

Багато людей намагаються справлятися самотійно настільки довго, наскільки це можливо. Іноді через відчуття відповідальності, іноді – тому що здається, що ніхто не допоможе так, як потрібно.

Але догляд у повній ізоляції майже завжди призводить до виснаження.

Як може виглядати допомога:

- побути замість вас кілька годин з пораненням;
- зробити замість вас покупки чи поприбирати;
- вислухати вас

Навіть невелика підтримка може трохи зменшити навантаження. Важливо просити про неї і шукати її: люди можуть не здогадуватися про ваш стан чи боятися запропонувати допомогу з певної причини, однак насправді тільки будуть раді полегшити ваш день.

Перевірка себе

Дайте відповідь на кілька запитань:

- Коли востаннє я робив/ла щось лише для себе?
- Чи є поруч люди, до яких я міг/могла б звернутися по допомогу?
- Що саме зараз найбільше виснажує мене у догляді?

Іноді чесні відповіді на ці запитання можуть допомогти трохи краще зрозуміти свої межі.

Складні розмови і конфлікти

Після поранення близької людини у родині зникає звичний ритм життя, змінюються плани на майбутнє. Багато речей доводиться будувати заново, оскільки у членів сім'ї з'являються нові ролі.

Водночас ваша близька людина може переживати різні складні стани: біль, дискомфорт, втрату звичних можливостей, злість, розчарування, відчуття безсилля та страх за майбутнє. Ці почуття іноді проявляються як різкість, замкнутість або дратівливість.

З іншого боку, ви відчуваєтеся виснаженими, перевантаженими відповідальністю і турботою.

Звісно, у такій ситуації конфлікти – поширене явище. Обидві людини переживають складний період адаптації, однак це не означає, що їхні стосунки руйнуються.

Коли людина закривається

Іноді люди після поранень можуть уникати розмов, відповідати коротко або взагалі не хотіти говорити про свої переживання. У такій ситуації важливо пам'ятати: мовчання не завжди означає відсутність довіри. Іноді це спосіб впоратися з дуже сильними емоціями.

Що може допомогти:

- дати людині трохи простору;
- сказати, що ви поруч і готові вислухати, коли людина буде готова;
- не тиснути на кшталт «ти маєш поговорити».

Наприклад, можна сказати:

«Я бачу, що тобі зараз важко. Якщо захочеш поговорити – я поруч».

Бажано в цей момент переключитися на власні потреби, а не фіксуватися на переживаннях близької людини.

Коли з'являється різкість або злість

Іноді ваша близька людина може реагувати різко або дратівливо. Пам'ятайте, що емоційна реакція наймовірніше спрямована проти ситуації, а не проти вас. Водночас це не означає, що ви маєте

терпіти будь-яку поведінку.

Якщо ситуація стає напруженою, корисно зробити паузу, на деякий час вийти з розмови та повернутися до неї пізніше, коли емоції трохи вщухнуть.

Як говорити про свої потреби

Часом ви можете боятися говорити про власні потреби, щоб не «додати навантаження» близькій людині. Але мовчання може поступово накопичувати напругу. Один зі способів говорити про складні речі — описувати власний досвід, а не звинувачувати:

«Ти зовсім не цінуєш того, що я роблю»

«Я зараз дуже виснажена/виснажений і мені потрібна невелика пауза»

Такий спосіб розмови допомагає зменшити ймовірність конфлікту.

Практика «Дистанціювання від думок»

1. За можливості припиніть робити те, чим ви зайняті, та зробіть паузу.
2. Зручно влаштуйтеся
3. Зробіть дихальну практику (повільний глибокий вдих через ніс та повільний видих через рот). Повторіть щонайменше 8–10 разів
4. Уявіть, що ви сидите біля спокійного струмка і спостерігаєте, як на воді плаває листя. Кожен листочок – це ваша думка або почуття.
5. Прислухайтеся до себе, і щойно у вас з'явиться думка, спробуйте перемістити її на листок на воді – позитивна вона чи негативна, корисна чи некорисна. Просто переміщайте її на листок та спостерігайте, як вона пропливає
6. Намагайтеся не чіплятися за думки, не аналізувати їх, а просто помічати, як вони з'являються, перебувають певний час з вами та пропливають далі за струмком
7. Якщо втрачаєте увагу, поверніться до свого дихання та про-

довжуйте виконувати вправу

8. Коли відчуєте, що ваш стан стабілізувався та вирішите закінчити, спробуйте перевести увагу на фізичні відчуття в тілі
9. Побудьте декілька хвилин у тиші
10. Поверніться до виконання поточних справ

Як говорити про свої потреби

Іноді навіть щирі розмови не вирішують усіх труднощів. Це нормально. Після травматичних подій людям може знадобитися багато часу, щоб адаптуватися до нових обставин.

У деяких ситуаціях корисною може бути підтримка фахівців – психологів або сімейних консультантів. Це не означає, що з вашими стосунками «щось не так»: це просто спосіб отримати додаткову підтримку у складний період.

Коли варто звернутися по допомогу

Відчуття ізоляції

Догляд може поступово звужувати життя до невеликого кола обов'язків. Через це ви можете відчувати ізоляцію.

Пошрені думки: «Ніхто насправді не розуміє, як це», «Я залишилася/залишився з цим сам/а», «У мене більше немає життя поза цим».

Якщо підтримка близьких або невеликі паузи вже не допомагають відновити сили, потрібно звернутися до фахівців.

Якщо у вас є такі ознаки, то психологічна підтримка – один зі способів подбати про себе у складний період:

- ☐ тривалий пригнічений настрій
- ☐ постійне відчуття безнадії
- ☐ сильна тривога, яка не зменшується
- ☐ відчуття повного виснаження
- ☐ думки про те, що більше не справляєтеся

Підтримка може бути різною: розмова з психологом, групи підтримки для родин військових і ветеранів, спілкування з людьми, які мають подібний досвід, допомога соціальних служб або громадських організацій.

Навіть одна розмова іноді може зменшити відчуття самотності: ви не маєте справлятися з усім наодинці. Догляд за близькою людиною — складна і важлива робота. Але це не означає, що вся відповідальність має лежати лише на вас.

Просити підтримку — нормально.

Втомлюватися — нормально.

Потребувати допомоги — теж нормально.

Де шукати підтримку

Відскануйте це зображення телефоном, щоб продивитися список надавачів послуг



Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Вигорання як «професійне явище»: Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-11). Женева: ВООЗ, 2019.
2. Ван дер Колк, Б. Тіло веде лік: мозок, розум і тіло в подоланні травми. Лондон: Penguin Books, 2015.
3. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунова, Л. Засекіна, О. Плевачук. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023.
4. Фіглі, Ч. Р. (ред.). Співчутливе виснаження: як упоратися з вторинним травматичним стресом у тих, хто допомагає постраждалим. Нью-Йорк: Brunner/Mazel, 1995.
5. Кухарук О., Паланич К., Пастушенко М. “Коли ти поруч болю: практичний посібник для медиків, які працюють з травмами війни.” — Київ: ГО «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний вибір», 2025..
6. Розділ для захисників, захисниць і їхніх близьких edu.vvybir.org.ua/dlia-zakhysnykiv-i-blyzkykh/
7. Анплеев А., Маркс М., Мицько В. “ВИДИМЕ І НЕВИДИМЕ: Посібник для близьких захисників і захисниць про особливості взаємодії після поранення” — Київ: ГО «Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір”», 2025.

