

Як підтримати Україну

Рекомендації ESTSS фахівцям з питань психічного здоров'я щодо того, як діяти проти війни в Україні

Лютий 2022 р.

Війна в Україні -- величезний виклик для безпеки і підтримання порядку в Європі і в усьому світі. Війна чинить надзвичайно руйнівний вплив на життя мільйонів і матиме довготривалі негативні наслідки. Професійні працівники сфери охорони психічного здоров'я, звичайно ж, знають про страшенно негативні посліdkи війни для психічного здоров'я. В усьому світі це усвідомлення лежить великим тягарем на всіх фахівцях у питаннях психічного здоров'я, які мають обмежені можливості, щоб утрутитися й відвернути війну. Проте кожна людина, кожен професіонал може стати пліч-о-пліч з Україною в скрутні часи, аби посприяти відновленню миру.

ESTSS закликає всіх фахівців у сфері психічного здоров'я по всьому світу вдатися до дій, щоб зупинити війну та людські страждання. Ви можете підтримати відважних людей в Україні! Навіть політично неактивна людина не може залишатися нейтральною перед загрозою людських страждань, смерті та воєнних злочинів. Нижче наведено рекомендації ESTSS щодо дій, до яких ви можете вдатися для підтримки України.

1. Робіть це публічно. Згуртована глобальна відповідь на війну в Україні є вирішальною для припинення війни та запобігання подальшого розвитку згубних подій. Приєднуйтеся до антивоєнних демонстрацій, піднімайте українські прапори, говоріть зі своїми колегами, родинами та друзями про нищівний вплив війни на життя та психічне здоров'я людей. Політики в демократичних суспільствах обираються народом. Вони прислухаються до думки людей, а масовість підтримки та антивоєнний рух додадуть їм впевненості, щоб ухвалити рішення про втручання та припинення війни.

2. Звертайтеся до тих, хто ухвалює рішення. Попросіть свою організацію виступити, якщо цього ще не було зроблено, з публічною заявою, вимагаючи миру в Україні. Розмістіть її в соціальних мережах і надішліть своїм політикам, депутатам парламенту та членам уряду. Адресу електронної пошти парламенту чи канцелярії уряду ви зможете часто знайти дуже легко, і вашого листа буде спрямовано до відповідних комітетів та урядових установ. Надсилайте заяви та електронні листи лідерам як владних, так і опозиційних партій. Рішення в демократичних суспільствах часто є компромісом між різними думками, але й голос експертів часто є дуже важливий. Це сприятиме ухваленню рішень щодо підтримки України та припинення війни.

3. Зважте про можливість pro bono (беззаплатного) внеску. Фахівці з психічного здоров'я мають унікальні знання та навички, які можуть допомогти травматизованим уразливим групам населення, як-от біженці з України. Ви можете раз на тиждень або два тижні проводити сеанс супервізії або терапії чи провести семінар для персоналу, який працює з біженцями або внутрішньо переміщеними особами. І це було б суттєвою допомогою в кризі. Будь ласка, зв'яжіться зі своїми місцевими організаціями, такими як Червоний Хрест, або міжнародними організаціями, такими як ESTSS, якщо бажаєте зробити такий внесок.

4. Зробіть добродчинну пожертву. Є безліч організацій, таких як Червоний Хрест, а також агенції ООН, які допомагають біженцям. Притулки, їжа, транспорт, одяг та інші



потреби біженців коштують дуже дорого. Будь ласка, подумайте про те, щоб зробити пожертву благодійній організації, яка допомагає біженцям з України. Навіть невелика пожертва в кілька євро має значення, оскільки вона допоможе придбати їжу, аби ті, хто втікає від війни, могли ще день протриматися.

Про ESTSS. Європейське товариство досліджень травматичного стресу (ESTSS) є найбільшою загальноєвропейською мережею професіоналів у сфері психічного здоров'я, які мають досвід у сфері травм і стресу. Ось протягом вже майже трьох десятиліть ESTSS присвячує свою роботу поширенню знань та досвіду з усіх аспектів психотравматології. Зв'яжіться з нами за адресою: secretariat@estss.org. Веб-сайт: www.estss.org Стежте за ESTSS у Twitter: @ESTSSnews