

# Програма індивідуальних консультацій «RAZOM з тобою: Підтримка»



## Мета:



Надання цілеспрямованої психологічної підтримки та стабілізація психоемоційного стану учасників шляхом проведення серії індивідуальних консультацій. Програма створена для осіб, які пережили або переживають гострі стресові чи кризові ситуації внаслідок війни.

## Структура програми



### Первинний психологічний скринінг

Перед початком консультацій обов'язково проводиться первинне оцінювання психоемоційного стану клієнта, метою якого є:

- ♦ визначення запиту клієнта;
- ♦ виявлення рівня стресу, тривожності, депресії;
- ♦ встановлення пріоритетних напрямів подальшої роботи;
- ♦ за потреби — скерування до інших фахівців.

## Цілі:



- ♦ створення безпечного простору для клієнта;
- ♦ робота з актуальними переживаннями (тривога, втрата, вина, розгубленість тощо);
- ♦ підвищення внутрішніх ресурсів та здатності до саморегуляції;
- ♦ посилення відчуття контролю над життям.

## Індивідуальний цикл з 6 консультацій



**Формат:** очно або онлайн, реєстрація через діджитал систему (залежно від можливостей клієнта).



**Тривалість однієї сесії:** 50 хвилин.



**Графік:** раз на тиждень або з індивідуальним графіком.

## Цільова аудиторія:



- ♦ внутрішньо переміщені особи (ВПО);
- ♦ члени родин військовослужбовців;
- ♦ люди, які перебувають у кризовому стані;
- ♦ ветерани.

## Післяконсультаційна підтримка



Після завершення індивідуального циклу, за згодою клієнта та за рекомендацією психолога, клієнт може бути скерований до:

- ♦ **груп росту** — для подальшого розвитку емоційної компетентності, самопізнання, спілкування з однодумцями;
- ♦ **психоедукаційних зустрічей** — для здобуття знань про психічне здоров'я, стратегії подолання стресу, емоційну саморегуляцію тощо.

## Принципи роботи:



- ♦ конфіденційність та етичність;
- ♦ добровільність участі;
- ♦ оцінка прогресу та адаптація підходів до потреб клієнта;
- ♦ травма-інформований підхід;
- ♦ повага до досвіду кожного учасника.

## Форма для подачі заявки:



## Дізнатися більше про проект "RAZOM з тобою":



Проект реалізується  
БФ "Разом для України"

 **RAZOM**  
FOR UKRAINE