

«ОНЛАЙН-КОЛО»: психологічна підтримка в умовах пандемії COVID-19

Поширення коронавірусу в Україні посилює ризики для психологічного здоров'я та благополуччя громадян. Ймовірно є як посилення симптомів вже існуючих психічних розладів, так і виникнення нових хворобливих станів – тривоги, депресії, фобій тощо. В цих умовах конче потрібно налагодити безперешкодний доступ населення до якісних психологічних послуг.

Саме тому Навчально-практичний центр психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України ініціює **Відкритий проект психологічної підтримки і допомоги громадянам в умовах пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО»**.

Кращі фахівці та практики Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України протягом усього періоду дії запобіжних заходів, пов'язаних з пандемією, на **безоплатній** основі надаватимуть психологічну допомогу населенню за напрямками:

1. Подолання негативних емоційних станів (страх, гнів, тривога, депресія);
2. Медіаграмотність, медіагігієна, протидія інфодемії;
3. Кризові ситуації у сімейних та подружніх стосунках у зв'язку з дотриманням карантинного режиму;
4. Самоефективність та самоменеджмент.

Передбачені наступні форми надання допомоги:

1. Прямі ефіри у режимі «запитання-відповідь»
2. Групи підтримки для громадян, що переживають стресові стани у зв'язку з дотриманням карантинного режиму (батьки з маленькими дітьми, самотні люди тощо)
3. Інформаційна підтримка та навчальні вебінари для психологів та інших фахівців допомагальних професій
4. Індивідуальні консультації*

Вказані заходи відбуватимуться на регулярній основі за встановленим графіком на сторінці Навчально-практичного центру психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України у мережі Фейсбук <https://www.facebook.com/centerispp/>.

Приєднатися до онлайн-групи психологічної підтримки можна [тут](#). Щоб надати заявку на отримання індивідуальної консультації, напишіть повідомлення у месенджер на сторінці Центру (<https://www.facebook.com/centerispp/>) і з вами зв'яжеться фахівець.

*Кількість індивідуальних консультацій є обмеженою (до трьох для одного клієнта). Інші форми допомоги доступні без обмежень для усіх бажаючих.

Будемо здорові!