



# **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА**

**Газета соціально-психологічної служби**

**КФКФВ**

**№1**

**Грудень**

**2023 р.**

## **ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:**

- 1. Психологічний тест по картинці: дізнайтеся над якими труднощами доведеться працювати в майбутньому.**
- 2. Чи варто цього року святкувати Новий рік**
- 4. Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки**
- 5. Поради психолога :що робити коли злишся**
- 6. Кишеньковий психолог: додатки для психологічної допомоги**
- 7. 1 ГРУДНЯ - ДЕНЬ БОРОТЬБИ ЗІ СНІДОМ**
- 8. Практичні рекомендації для студентів від психолога!**

## Психологічний тест по картинці:

оберіть новорічну іграшку та дізнайтесь над якими труднощами

ми доведеться працювати в майбутньому.



**Верхівка ялинки.** Ви — природжений лідер і тягнете за собою оточення. Завжди рухаєтеся до мети, не бачачи перешкод, з гордо піднятою головою. Однак іноді ваші якості командира можуть переважати над лояльністю та доброзичливістю. Варто навчитися балансувати між самовпевненістю та доброзичливістю.

**Кулька.** Якщо ви вибрали кульку, це говорить про те, що ви людина-стабільність, любите, коли все розкладено по поличках без особливих екстрених ситуацій, які викликають у вас стрес. Приготуйтеся до випробувань, адже тільки так можна навчитися приймати правильні рішення у несподіваних ситуаціях.

**Зірка.** Перфекціонізм та ідеалізація — ваші дві головні риси, які можуть як позитивно позначитися на вашій роботі, так і негативно на вашій самооцінці. У новому році ви проведете хорошу роботу над собою та приймете всі свої недоліки, а також визначитеся з вектором розвитку.

**Гірлянда.** Ви — людина-імпульс, який може як швидко загорітися справою, так і швидко вигоріти. Наступний рік навчить вас закінчувати справи до кінця, але при цьому не пересилюючи себе: ви одразу бачитимете, до чого лежить ваша душа, а до чого ні. Варто лише трохи докласти до цього зусиль!

**Дзвіночки.** Комунікабельність завжди була вашим головним плюсом, а більш приязну людину, ніж ви, швидше за все, ваше оточення ще не бачило. Але часто це грає з вами поганий жарт: ви розчаровані в людях, яким довіряли. Будьте готові до змін, і пам'ятайте: всі зміни на краще!

**Шишка.** Якщо ви вибрали шишку, це говорить про те, що зараз у вас, найімовірніше, внутрішній конфлікт зі своїми інтересами або, можливо, невирішені питання зі знайомими або близькими. Майбутнє обіцяє для вас безліч емоцій та неймовірних знайомств, а також наповнить вас натхненням та легкістю. Єдина умова— це закрити всі незакінчені справи минулого.

Джерело: Сайт телеканалу “1+1”: Психологічний тест по картинці: оберіть новорічну іграшку та це розповість про те, над чим доведеться працювати протягом року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://1plus1.ua/novyny/psihologicnij-test-po-kartinci-oberit-novoricnu-igrasku-ta-ce-rozpovist-pro-te-nad-cim-dovedetsa-pracuvati-protagom-roku> .

# Чи варто цього року святкувати Новий рік:



Варто орієнтуватися на власні відчуття. В Україні триває повномасштабна війна, через яку всі щодня стикаються з новими викликами та проблемами. Але вже зовсім скоро розпочнуться зимові свята, і виникає питання, чи взагалі доречно святкувати Новий рік. З одного боку, так хочеться відчувати радість та подарувати її близьким. З іншого — є почуття провини перед тими, хто постраждав більше, перед захисниками та українцями на окупованих територіях.

Чому варто влаштовувати собі свято

Людина не має позбавляти себе радості. Бо саме такі моменти дають стимул протистояти та боротися далі.

*Радість — одна з базових емоцій людини, і потреба в її відчутті в нас живе з народження. З якими б складними обставинами не зіштовхнулася людина з дитинства, радість — це те, що несвідомо штовхає її приймати ті рішення, які збережуть її життя. Так вже запрограмований наш мозок, він постійно потребує і шукає стимулів, і саме радість є найприємнішою й найбажанішою в отриманні емоцією.*

Новорічні ритуали — важливі для психічного здоров'я!

Свята та збереження звичних новорічних ритуалів у такий непростий час є дуже важливими. Маленькі традиції в небезпечний час допоможуть боротьбі зі щоденним стресом та тривогою. Адже, приємні емоції дають можливість адаптуватися до непередбачуваного реального майбутнього.

*Якщо людина потрапляє у кризову ситуацію, травматичні події, то насамперед її потрібно звідти забрати. І в безпечній ситуації потрібно разом пошукати звичні в житті особливості поведінки. Тому якщо ви традиційно підготуєтесь до ритуалу переходу з одного року в інший, , бо для психіки то приємні опори, що дають можливість адаптуватися до мінливого, непередбачуваного, але реального майбутнього .*

Не святкувати — нормально

Варто перш за все орієнтуватися на власні відчуття. Якщо ви не відчуваєте того особливого святкового настрою й бажання відзначати святкові дати не виникає, то краще цього й не робити, не змушувати себе.

*«Не обов'язково новорічний настрій має бути. Зараз багато горя й болю навколо кожного з нас. Тому силою притягувати відчуття свята не варто. Думаю, для людини, яка такого святкового настрою не має, буде найкращим просто дозволити собі відчувати те, що відчуває, прислухатися до власних душевних потреб. Можливо, зараз всередині багато болю, переживань та страждань. Про яке тоді святкування може йтися?»*

Джерело: Вікторія Андрєєва, Сайт УП.Життя Свято (не) наближається. Чому психологи радять не відмовлятися від новорічних празників [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/12/14/251832/>



Насильство – це будь-які навмисні дії однієї людини стосовно іншої, якщо ці дії порушують права і свободи людини та наносять їй тілесну, моральну чи психічну шкоду.

**Учасники  
ситуації  
насилля.**

Агресор – це людина, яка здійснює насильство.

Жертва – це людина, яка зазнає насильства.



## Види насилля

**ВООЗ** поділяє насильство на три широкі категорії, класифікуючи за суб'єктами, що здійснюють акт насильства:

- замах на власне життя або здоров'я;
- міжособистісне насильство;
- колективне насильство.

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» виділяють чотири види насильства:

- фізичне,
- психологічне,
- економічне
- сексуальне.

### Притча «Все залишає свій слід»

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і сказав, щоб кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі. У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. Другого дня ще більше.. Наступного тижня він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи. Нарешті прийшов день, коли він жодного разу не втратив контроль над своїми емоціями. Він розповів про це своєму батьку і той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху.



Йшов час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку, підвів до огорожі і сказав: «Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині щонебудь зле, у нього залишається такий шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - шрам залишиться».

## Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки



**Психологічне насильство** — це поведінка, метою якої є заподіяння емоційної чи психологічної шкоди. Вона може не завдавати болю вашому тілу, проте може бути травматичною. Поодинокі образи не можна вважати емоційним насильством, але якщо така поведінка стає систематичною, породжує в іншій людини страх, тривогу та порушує благополуччя — тоді це є проявом насильства. Жертвою жорстокого ставлення можна стати в різних взаємовідносинах, у тому числі, у міжособистісних стосунках із батьками, романтичних чи професійних стосунках.

### Ознаки психологічного насильства

- Систематичне присоромлення вас на публіці або перед родиною, друзями;
- Безпідставні ревнощі намагання контролювати ваше життя, бажання ізолювати вас від звичного кола спілкування;
- Погрози фізично/фінансово зашкодити вам, вашим дітям або комусь, хто є важливим для вас;
- Негативне ставлення до вас через речі, які ви не можете змінити: родину, релігійні погляди, расу, гендер, стать тощо;
- Ігнорування або вдавання, що вас немає поряд;
- Постійне виправлення того, що ви говорите, щоби змусити вас почуватися ніяково.

### Види психологічного насильства

- **Аутинг** — розголошення інформації про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність іншої людини без її згоди.
- **Булінг** — психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство щодо малолітньої чи неповнолітньої особи в межах освітнього процесу.
  - **Віктімблеймінг** — звинувачення жертви й «перекладання» на неї відповідальності.
- **Газлайтинг** — форма маніпуляції, яка змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття дійсності, ставлячи під сумнів її пам'ять та розсудливість.
- **Мобінг** — тиск на одного з працівників із боку колег чи керівника.
- **Сталкінг** — нав'язливе, небажане й постійне переслідування однією людиною іншої.

Люди, які страждають від психологічного насильства, можуть відчувати розгубленість, страх, труднощі з концентрацією уваги та низьку впевненість у собі, а також тривогу, больові відчуття та прискорене серцебиття. Також люди, що систематично піддаються психологічному насильству можуть мати панічні атаки.

Довгострокові наслідки можуть включати тривожні розлади, безсоння та соціальну замкнутість, а також психосоматичні розлади. У найтяжчих випадках психологічне насильство може призвести до суїцидальних спроб жертви.

Хто б не чинив так із вами, пам'ятайте: ви цього не заслуговуєте, і це не ваша провина. Ніхто не має права вас ображати, принижувати чи обмежувати ваші права. Якщо ви або хтось із ваших знайомих зазнає психологічного насильства, варто звернутися по допомогу не стидайтесь попросити допомоги. Тим паче зараз в Україні психологічне насильство вважається протиправним діянням.



Джерело: Сайт МЛДЦ Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://mldc.vn.ua/news/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5\\_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE\\_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B8\\_%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8\\_%D1%82%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8](https://mldc.vn.ua/news/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B8_%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8_%D1%82%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8)



## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

**ПАМ'ЯТАЙ ЩО ЗЛІСТЬ ТА АГРЕСІЯ ЦЕ МОЖЛИВА ДОРОГА ДО НАСИЛЛЯ.**

**ТРЕБА ВМІТИ ПРИЙМАТИ ТА ОБРОБЛЯТИ СВОЇ ЄМОЦІЇ ЩОБ БУТИ МЕНТАЛЬНО ЩАСЛИВИМ ТА ЗДОРОВИМ.**



Джерело: Сайт ліцея ЧерепашинціКалинівської міської ради Волинської області. Кабінет соціального педагога: Якщо ти злишся. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://chp.kledu.vn.ua/kabinet\\_sotsalnogo\\_pedagoga/dtyam/yakshcho\\_ti\\_zlishsya.html](https://chp.kledu.vn.ua/kabinet_sotsalnogo_pedagoga/dtyam/yakshcho_ti_zlishsya.html)



## **Кишеньковий психолог:**

### **ДОДАТКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Давайте познайомимось з цифровими технологіями для підтримки психічного благополуччя. Мобільні додатки стали гарним доповненням до відвідин психолога та значно полегшили життя: адже тепер можна трекати сон, отримувати нагадування зробити корисні вправи та вести щоденник просто у смартфоні.

Більшість мобільних застосунків психологічної допомоги створювали, щоби запобігти поширенню проблем ментального здоров'я або зменшити їхні прояви, та допомогти користувачеві із самооцінюванням і самомоніторингом. Зараз великої популярності набули застосунки для відстежування змін у настрої, подолання стресу, нормалізації сну. Усі вони відрізняються не тільки зовнішнім виглядом, але і мірою втручання: їхній простір надзвичайно широкий – від загального психологічного просвітництва до онлайн-сесій.

#### **Чи може застосунок замінити похід до психолога**

Психологічний застосунок не замінить повноцінну терапію, але його переваги – в іншому. Він може, наприклад, підготувати тебе перед походом до психолога, надати додатковий спосіб оцінки свого стану, чи нагадувати вчасно виконувати й відпрацьовувати завдання.

Чимало тих, хто потерпає через труднощі, не звертаються по допомогу – справа у побоюванні бути сприйнятими «хворим». Мобільні застосунки дають змогу приховати цей страх і залишитися анонімним. До того ж, завдяки віртуальному простору можна набути досвіду, недосяжного в реальному житті з точки зору часу, простору або фізичних спроможностей: наприклад, відмежуватись від постійного уявлення про стан психологічної травми.

## Які проблеми може вирішити додаток

Зазвичай розробники застосунків ставлять перед собою конкретні цілі: допомогти нам впоратись із найбільш поширеними проблемами, будь то розлади сну, напади тривожності чи депресивний стан. Із невпевненістю в собі, нестачею мотивації, раптовими змінами настрою та прокрастинуванням теж обіцяють допомогти.

Ледь не найбільшу ефективність показали ті додатки, що працюють із посттравматичним стресом: цей стан може захопити на людей, що його переживають, ледь не за будь-якого нагадування про травмівну подію, і аплікашка, яка завжди під рукою, тут зможе добряче допомогти (наприклад, вгамувати панічну атаку у людському місці). А деякі застосунки для тривалої роботи мають вбудовану базу контактів та посилянь, за якими можна знайти терапевта або групу взаємодопомоги. Інструменти для взаємних повідомлень, передбачені в застосунках на зразок PTSD Coach, можуть також сприяти посиленню взаємодії між особами, що мають схожі ускладнення і повідомляють про свій прогрес. Взаємодопомога в таких групах здатна підвищити самооцінку, самопродуктивність, соціалізує та допомагає досягти успіхів у самоменеджменті.

## Корисні застосунки

Серед найбільш поширених застосунків для самоменеджменту – сервіси для релаксації та вдосконалення медитативних навичок. \*\*\*

Минулого разу ми розглянули застосунок Daylio .Ось наш топ застосунків цього разу. Переважна більшість із них вже мають україномовну та російськомовну версії.



### **Mindshift**

Новенький застосунок від канадських розробників, який допоможе вам впоратись із підвищеною тривожністю. Орієнтований передусім на підлітків та молодь, додаток має десятки вбудованих програм зі зняття стресу, швидкої допомоги (наприклад, дихальні вправи для угамування тривоги), медитації, подолання страхів та моніторингу сну. І, наприклад, має корисну функцію «щоденника подолання тривожності». Та найголовніше те, що Mindshift у ненав'язливій манері розповість вам, що саме коїться із вашим організмом на нейробіологічному рівні та пояснить, що це – теж нормально.

Додаток вже отримав багато схвальних відгуків від учених. Поки що він доступний безкоштовно, але тільки у англійській версії.

### «Карманный психолог»

Цей застосунок спочатку мав виглядати прокачаною версією «щоденнику емоцій» із можливістю ставити теги та відслідковувати динаміку своїх переживань. Та з часом він еволюціонував у персоналізований бот, який завдяки простим, але регулярним завданням допоможе вам підвищити впевненість в собі, навчитись керувати емоціями (гнів та апатія теж сюди) та навіть відповідати на питання, що починаються зі слів «Що робити, якщо...».



У «Кишеньковому психологу» також багато непоганих текстів та подкастів на популярні теми. Додаток безкоштовний та дуже простий у користуванні – і стане хорошим варіантом, якщо ви тільки хочете хоча б трохи привідкрити для себе світ психологічної допомоги.



### Woebot

Безкоштовний чат-бот, який може спілкуватись з вами навіть у месенджері. Співчутливий бот (якого, до речі, тренували кращі психологи Стенфорду) щодня буде питати, як у вас справи, ділитись корисними посиланнями, та вчитиме проговорювати свою проблему – і робитиме це так, що ви швидко забудете, що спілкуєтесь зі штучним інтелектом. Бот навчить вас більш конструктивним формулюванням (наприклад, «інколи я роблю помилки» замість «мені ніколи нічого не вдається»), та навіть буде надсилати підбадьорливі мемасики. Не дивно, що ця програма уже продемонструвала свою ефективність при допомозі у депресивних станах та підвищеній тривожності (стенфордські розробники кажуть, що цьому сприяє сам факт спілкування із роботом: так нам легше розкрити себе та не боятись осуду). А ненав'язливий мінімалістичний дизайн зробить користування во-ботом ще більш приємним. Єдиний мінус – додаток поки що доступний лише в англійській версії (хоча, можливо, це і плюс – ще одна можливість прокачати conversation skills).



### **T2 Mood Tracker**

Тут все просто: застосунок буде щоденно моніторити ваш настрій та його зміни за шістьма параметрами, включно із тривожністю та депресивним станом. Просто занотовуйте значущі події, що трапляються із вами впродовж дня, та свою реакцію на них – а додаток створюватиме графіки, аналізуватиме розподіл, визначатиме тригери та встановлюватиме зв'язки там, де їх важко побачити на перший погляд. А ще Mood Tracker повідомлятиме важливу інформацію вашому психологу(-ині) – комфортний спосіб працювати над справді актуальними проблемами.



### **.My Life: Stop, Breathe & Think**

Назва цього застосунку дуже промовиста: справді, зупинитись, подумати й подихати правильно – хороший варіант для будь-якої ситуації (але не варто цим принципом зловживати, депресію чи тривожний розлад все ж краще лікувати зі спеціалістом). У цьому застосунку – заспокійливі треки для медитацій (від тропічного лісу до спокійного жіночого голосу, який мелодійно розкаже, що все зрештою налагодиться), функція контролю частоти дихання, корисні статті про mindfulness, та дуже приємний інтерфейс. Як і більшість додатків, Stop, Breathe & Think має безкоштовну та преміум-версію, але навіть базовий варіант має десятки видів медитацій та дихальних вправ для найрізноманітніших настроїв та ситуацій.

Джерело: [Valeria Lazarenko](#) Сайт:34 HOME. :Кишеньковий психолог : навіщо нам потрібні додатки для психологічної допомоги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://1plus1.ua/novyny/psihologicnij-test-po-kartinci-oberit-novoricnu-igrasku-ta-ce-rozpovist-pro-te-nad-cim-dovedetsa-pracuvati-protagom-roku> .



# Практичні рекомендації для студентів від психолога!

**Якщо у Вас виникли проблеми у навчанні,  
Вам слід:**

- Дати викладачу можливість допомогти Вам.
- Залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі.
- Впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача.
- Звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітись на свої проблеми.
- Зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

**Вам не слід:**

- Публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду.
- Ні в якому разі не тисніть на викладача.
- Плакати, благати викладача про зниження вимог.
- Зловживати виразом: «Ви зобов'язані...».
- Висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання.
- Висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.



1  
ГРУДНЯ

# Всесвітній день боротьби зі СНІДом

*World  
AIDS Day*

**С**-СИНДРОМ

**Н**- НАБУТОГО

**І**-ІМУННИЙ

**Д**-ДЕФІЦИТ

Синдром набутого імунодефіциту (СНІД) є хронічним, потенційно небезпечним для життя станом, викликаним вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Пошкоджуючи вашу імунну систему, ВІЛ перешкоджає здатності вашого організму боротися з інфекціями та хворобами. ВІЛ є інфекцією, що передається статевим шляхом (ІТТШ). Збудник СНІДу - вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) - відноситься до ретровірусів.

### **Які основні шляхи передачі СНІД?**

- через кров або предмети, які забруднені кров'ю. Найчастіше цей шлях реалізується при ін'єкційному введенні наркотичних речовин брудними шприцами та голками, що вже використовувались іншими особами;
  - статевий шлях;
- внаслідок передачі вірусу від інфікованої матері до її дитини під час вагітності, пологів та годування груддю. Ризик інфікування зростає під час годування дитини груддю, при важкому перебігу хвороби у матері та складних пологах.

### **Яким способом заразитися СНІДом неможливо?**

- При спільному користуванні побутовими речами, посудом, роботі в одному приміщенні
  - У лазні та сауні
  - Під час поцілунків
  - Обіймах та рукостисканні
  - При чханні та кашлі
- Через поручні, дверні ручки, столи, стільці
  - При укусах комарів чи інших комах.

### **Що робити, щоб уникнути інфікування СНІДом?**

- уникати випадкових статевих зв'язків;
- утримуватись від вживання наркотичних речовин.
- не користуватися спільними засобами гігієни (леза, щітки, манікюрні набори тощо);
- для нанесення татуювання та манікюру мати індивідуальний або одноразовий інструментарій;
- для СНІД -позитивної матері, щоб попередити інфікування дитини, необхідно відмовитись від грудного вигодовування.



## *Як і де можна виявити СНІД?*

Пройти тестування. Воно дозволяє виявити вірус в організмі вже через 3 місяці з моменту інфікування.

### *СНІД - це вирок?*

Вчасне виявлення СНІД в організмі людини вже не звучить як вирок. Сьогодні в Україні є доступне специфічне лікування СНІДу, що якісно покращує та продовжує життя інфікованої людини.

Пам'ятайте! ВІЛ-інфікований - не самотній! Необхідно приєднатися до групи ВІЛ-позитивних людей, отримувати допомогу асоціацій та центрів. ВІЛ-позитивна людина має право вести особисте життя, право мати друзів, право жити, одержувати інформацію й освіту.

ВІЛ може торкнутися кожного, тому важливо надавати ВІЛ-інфікованим психологічну підтримку і допомогу.

*Ми сподіваємось, що людство подолає СНІД!*

*За матеріалами інтернет-ресурсів*





**Звернутися на гарячу лінію з протидії домашньому насилью ти можеш абсолютно безкоштовно у будь-який час доби.**

**На всій території України діють спеціальні «гарячі лінії»:**

**15-47** – з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству. Номер цілодобовий та безкоштовний.

**0800-500-202** – «гаряча лінія» Національної поліції України. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 20:00  
**0800-500-335 або 116-123** – Національна «гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству. Тут постраждалі можуть отримати психологічну допомогу.

**Привіт, читачам!**

Пропонуємо написати, про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь-якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: **8achPs11xolog@ukr.net**

**ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ ВСІМ!**