



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

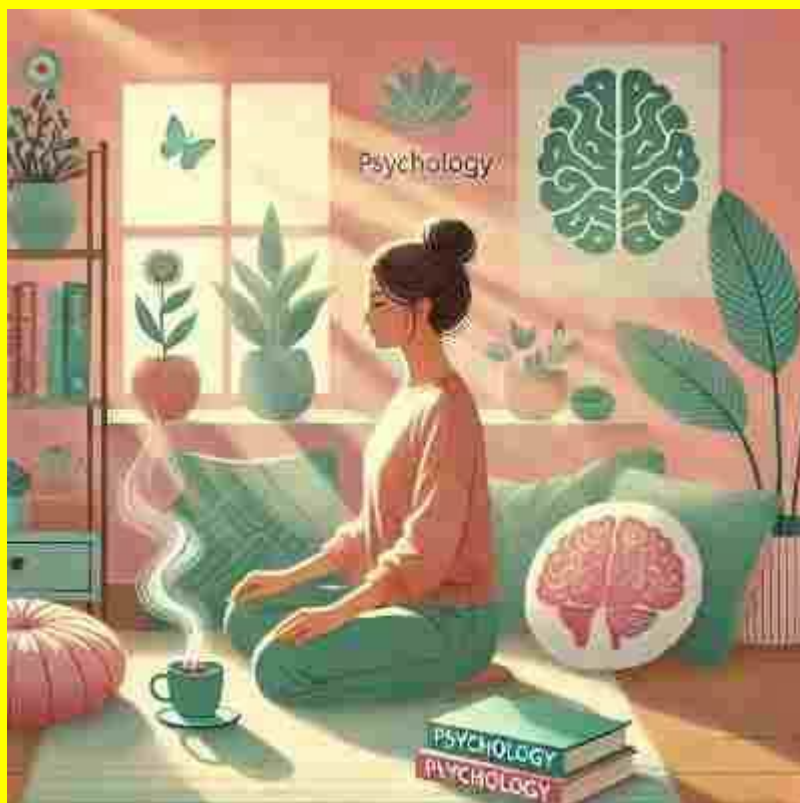
ЖОВТЕНЬ 2024 р.

1. Стрес-тест на особистість

2.2 ЖОВТНЯ МІЖДУНАРОДНИЙ ДЕНЬ НЕНАСИЛЛЯ

3. День в календарі

4. ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДОПОМОГИ



Стрес-тест на особистість

Наш вибір багато що говорить про нашу особистість, особливо під час стресу - цей тест саме про це і розповідає.



Виберіть, кому б ви допомогли першому - тест по картинках / колаж УНІАН

Кому б ви допомогли насамперед - медсестрі, хлопцеві на милицях, дитині, яка плаче, чи старенькій? Подивіться на картинку і оберіть когось одного. Важливо: не думайте надто довго - ваша відповідь має бути першою, яка спаде вам на думку. Тепер, коли ви вибрали, прокрутіть нижче, щоб прочитати відповіді на тест.

Подивіться відповідь і ви здивуєтеся, як ваш вибір вказує на домінуючі риси вашої особистості:

1. Медсестра

Якщо ви вирішили допомогти медсестрі, то це означає, що ви - дуже життєрадісна людина.

Медсестра на малюнку не є тією, хто потребує серйозної допомоги, але, якщо ви вирішили допомогти саме їй, це означає, що ви - легкі на підйом. Вас не турбують серйозні проблеми в цьому світі, й швидше за все, ви побачили медсестру першою і тому вирішили допомогти їй підняти документи, що впали.

Вас приваблюють яскраві кольори життя, і ви настільки оптимістично налаштовані, що вірите в те, що й у інших людей навколо вас усе буде добре. Ви легкі в спілкуванні, маєте спокійну вдачу і твердо вірите, що темні періоди в житті - це лише тимчасові явища.

Також, будучи життєрадісною людиною, ви ненавидите обмежуватися чотирма стінами, а дуже волелюбні й схильні до пригод.

2. Хлопець на милицях

Якщо ви вирішили допомогти хлопцеві на милицях, то це означає, що ви - природжений лідер.

Ви бачите хлопця з милицею й не хочете, щоб він гаяв час на очікування допомоги - тож допомагаєте йому встати на ноги та йдете собі далі. Це відображає ваші лідерські якості. Ви - серце і душа суспільства, яка не тільки допомагає іншим, а й притягує до себе сильних людей. Допомога хлопцеві стає вашим пріоритетом, бо ви цінуєте його спроби ходити самостійно, незважаючи на зламану ногу.

Також ви дуже динамічні за своєю природою, організовані, раціональні та надзвичайно цілеспрямовані в житті.

3. Дитина, що плаче

Якщо ви вирішили допомогти дитині, яка плаче, це означає, що ви - емпат.

Діти можуть плакати з різних причин - серйозних і не дуже. Ви не знаєте причини її плачу, але допомагаєте - це означає, що ви надзвичайно чутливі й не можете терпіти страждання інших. Ви розумієте, що дитина не може висловити свій біль, а отже, плач є єдиним способом його вираження.

Ви завжди реагуєте на чийсь заклик про допомогу. Часто це призводить до того, що ви багато разів отримували травми. "Не дозволяй іншим брати над тобою гору", - це, ймовірно, те, що ви чуєте від своїх доброзичливців.

Ваші друзі часто йдуть поговорити саме з вами - після цього вони знаходять спокій. На вас впливають емоції інших людей, і ви володієте сильним почуттям духовності.

4. Літня жінка

Якщо ви вирішили допомогти старенькій, то це означає, що ви - оптиміст із високим почуттям моралі.

На малюнку видно, що старенька потребує допомоги при ходьбі. Оскільки вона носить темні окуляри, не можна сказати відразу, сліпа вона чи ні. Але допомога їй означає, що ви виховані з сильним етичним почуттям. Ви плекаєте традиційні цінності, глибоко поважаєте культуру та спадщину. Ваша повага до старших і готовність допомогти їм, добре розуміючи, що вони, ймовірно, не зможуть відповісти вам тим самим, свідчить про ваш альтруїзм.

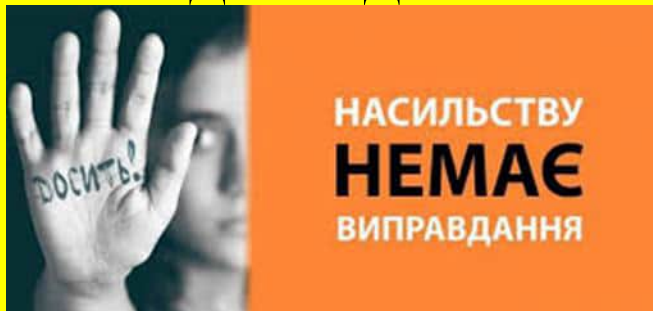
Ви оптимістичні за своєю природою і розумієте, що незалежно від того, скільки людині років, вона все ще може зробити свій внесок у цей світ - тож ви вважаєте своїм обов'язком допомагати їй.

Джерело: unian.ua Автор Ольга Зайцева 12.08.24

https://www.unian.ua/curiosities/komu-b-vi-dopomogli-nasampered-stres-test-na-osobistist-12725433.html?utm_source=unian&utm_medium=read_more_news&utm_campaign=read_more_news_in_post



2 ЖОВТНЯ МІЖДУНАРОДНИЙ ДЕНЬ НЕНАСИЛЛЯ



Щорічно, починаючи з 2007 року, в день народження Магатми Ганді, в усьому світі відзначають Міжнародний день ненасильства, який був заснований з ініціативи Генеральної Асамблеї ООН. Ідея відзначення цього дня, полягає у затвердженні культури миру, терпимості, розуміння і ненасильства.

Чому саме в День народження Магатми Ганді? Тому що він один із ідеологів національно-визвольного руху Індії, який сформулював

філософію ненасилля, що вплинула на національні та міжнародні рухи прихильників мирних змін.

Ненасильство як стратегія зміни суспільства, відкидає застосування сили. Це по-суті, альтернатива до пасивного сприйняття пригнічення. До методів ненасильного опору, серед іншого, належать різні форми освіти та виховання, а також комунікація через медіа.

Є ще одна важлива дата, яка пов'язана з цим днем. Саме 2 жовтня 1990 року на Майдані Незалежності у Києві почалося політичне голодування студентів, яке згодом назвали Революцією на граніті. Це був перший успішний ненасильницький політичний протест проти комуністичної влади в Українській РСР.

Водночас окрім ненасильства в державній і політичній сфері, вкрай важливо говорити про ненасильство в сім'ї.

ЩО ТАКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ТА ЯК ЙОМУ ПРОТИДІЯТИ

Пам'ятайте що домашнє насильство не має статі, гендеру чи віку. Жертвою домашнього насильства можуть стати як жінки так і чоловіки, як діти так і люди похилого віку. Будьте уважними !

Виділяється кілька основних форм домашнього насильства:

Фізичне насильство:

- Побої, стусани, штовхання
- Перешкоджання вільному пересуванню
- Примус до вживання алкоголю чи наркотичних речовин
- Створення ситуацій, що несуть ризик чи загрозу життю та здоров'ю

- Погрожування зброєю чи іншими речами, що можуть завдати фізичної шкоди
- Позбавлення допомоги під час хвороби чи вагітності
- Перевезення до іншого місця в межах країни чи за кордон шляхом обману або примусу

Психологічне насильство:

- Погрози вбити чи скалічити (в тому числі дітей)
- Словесні образи та приниження жестами й мімікою
- Погрози відібрати дітей
- Шантаж та маніпуляції, введення в оману для власної вигоди
- Булінг (цькування, переслідування, залякування)
- Постійний та цілковитий контроль
- Зневага як до особистості
- Постійна критика та насмішки
- Безпідставні звинувачення та формування почуття провини
- Обмеження у контактах із близькими та друзями, у виборі кола спілкування
- Нехтування правом на честь та гідність
- Безпідставні ревності, обвинувачення у зраді
- Дискримінація через переконання, віросповідання, походження, статус
- Примушування спостерігати за насильством над іншими людьми чи тваринами
- Погроза позбавити житла або особистого майна

Сексуальне насильство:

- Примушування до небажаних статевих стосунків
- Торкання інтимних частин тіла без згоди
- Змушення до статевого акту з іншою людиною
- Примус до неприйнятних форм сексу, садистських практик
- Нав'язування відвертого стилю одягу або поведінки всупереч своєму бажанню

- Примушування спостерігати за статевими актами між іншими людьми
- Примушування до участі у створенні чи перегляді порнографічних матеріалів

Економічне насильство:

- Позбавлення їжі та води
- Обмеження доступу чи позбавлення житла
- Пошкодження особистого майна
- Перешкоджання у доступі до необхідних послуг
- Позбавлення власних коштів, інших матеріальних цінностей
- Майновий шантаж
- Заборона працювати, навчатись
- Примушування до жебрацтва

•

7 січня 2018 року набрав чинності Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», в якому запроваджено комплексний підхід та визначено систему заходів щодо запобігання та протидії фізичному, психологічному та сексуальному насильству в сім'ї.

Дія даного Закону, незалежно від факту спільного проживання, поширюється на таких осіб:

- Подружжя
- Колишнє подружжя
- Наречені
- Мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя)
- Особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти
- Особи, які мають спільну дитину (дітей)

- Батьки (мати, батько) і дитина (діти)
- Дід (баба) та онук (онука)
- Прадід (прабаба) та правнук (правнучка)
- Вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка)
- Рідні брати і сестри
- Інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онука)
- Діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими
- Опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням
- Прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя
- Інші родичі, інші особи, які пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, за умови спільного проживання

Засоби впливу на кривдника



Законодавством встановлені спеціальні заходи, які застосовуються до кривдника – терміновий заборонний припис (виноситься поліція) та обмежувальний припис (виноситься судом).

Терміновий заборонний припис діє до 10 діб та передбачає: зобов'язання залишити місце проживання (перебування) постраждалої особи; заборона на вхід та перебування у місці проживання (перебування) постраждалої особи; заборона в будь-який спосіб контактувати із постраждалою особою.

Обмежувальним приписом визначаються один чи декілька заходів тимчасового обмеження прав кривдника або покладення на нього обов'язків:

- заборона перебувати в місці спільного проживання (перебування) з постраждалою особою;
- усунення перешкод у користуванні майном, що є об'єктом права спільної сумісної власності або особистою приватною власністю постраждалої особи;
- обмеження спілкування з постраждалим;
- заборона наближатися на визначену відстань до місця проживання (перебування), навчання, роботи, інших місць частого відвідування постраждалою особою;
- заборона особисто і через третіх осіб розшукувати постраждалу особу, якщо вона за власним бажанням перебуває у місці, невідомому кривднику, переслідувати її та в будь-який спосіб спілкуватись з нею;
- заборона вести листування, телефонні переговори з постраждалою особою або контактувати з нею через інші засоби зв'язку особисто і через третіх осіб.

Обмежувальний припис виноситься судом терміном до 6 місяців і справа розглядається не пізніше ніж через 72 години з моменту надходження заяви.

Якщо Ви зазнали будь-якого з видів домашнього насильства або розумієте, що існує загроза його скоєння, радимо дотримуватись двох простих правил:

1) НЕ МОВЧАТИ - розповісти друзям, знайомим, сусідам або родичам про такі факти та тримати постійний контакт із довіреною особою (повідомляти їй чи все гаразд);

2) ДІЯТИ - повідомити поліцію про такі факти; звернутись за психологічною, правовою та іншою допомогою; шукати альтернативне безпечне житло (ним може стати спеціальний притулок).

Для виклику поліції необхідно телефонувати за номером 102



Особи, які вчинили домашнє насильство, несуть КРИМІНАЛЬНУ, АДМІНІСТРАТИВНУ та ЦИВІЛЬНО-ПРАВОВУ відповідальність (відшкодування завданої моральної та матеріальної шкоди).

Кримінальний кодекс містить статтю 126-1 (домашнє насильство), яка передбачає відповідальність за умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного домашнього насильства - громадські роботи від 150 до 240 годин; арешт до 6 місяців; обмеження волі до 5 років; позбавлення волі до 2 років.

Майте на увазі, що війна значно посилила загрозу стати жертвою домашнього насильства. В цей час варто додатково враховувати такі фактори, як перебування в умовах внутрішнього переселення, дистанційного навчання, втрати роботи чи вимушеної відпустки, неможливість чи обмеженість переїзду.

ЗАКОНОПРОЕКТ

5294: ПРО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЮ

ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ

Твоя безпека
Твій захист
Твій сервіс

ПОЛОЖЕННЯ

Внесення в ЄРДР випадків
домашнього насильства

Контроль поведінки
кривдника поліцією

ПЕДАГОГИ

повинні повідомляти
ювенальні служби
та поліцію про факт
домашнього насильства
не пізніше, ніж за добу

МЕДИКИ

повинні повідомляти
місцеву владу та поліцію
про травми, отримані
унаслідок домашнього
наси́льства

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО:

фізичне насильство

економічне насильство

сексуальне насильство

психологічне насильство

ПОКАРАННЯ:

громадські роботи - **150-240 год**

арешт - **до 6 місяців**

обмеження волі - **до 5 років**

позбавлення волі - **до 2 років**

Джерело: <https://velyka-bagachka-rada.gov.ua/protidiya-domashnomu-nasilstvu-1561471215/>
<https://www.prostir.ua/?news=yak-protydyvaty-domashnomu-nasyilstvu>

День в календарі:



10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. Свято покликане звернути увагу на проблеми, пов'язані з психічним станом людини та підтримки людей з подібними захворюваннями.

За ініціативи першої леді Олени Зеленської в Україні реалізується Національна програма з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, в якій вагомого значення набуває забезпечення якісного освітнього процесу та створення психологічно комфортного освітнього простору.

Одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти залишається забезпечення психологічної стійкості здобувачів освіти. Ментальне здоров'я є важливою складовою психофізичного розвитку здобувачів освіти, що поєднує здоровий дух, гарне фізичне самопочуття та психіку людини із соціальним складником.



7 жовтня в Україні та по всьому світу відзначається
День "Ти для мене важливий".



Це свято було створено у 2010 році Ліндою Джу, яка втратила свого друга і сина і розуміла, що ніколи не висловлювала їм слова "Ти для мене важливий".

Лінда почала підкреслювати важливість людей навколо себе та розповідати їм, що вони мають для неї значення. Вона вважала, що ці слова можуть мати глибокий психологічний вплив на тих, кому вони адресовані.

Для відзначення цього дня просто виголосіть комусь знайомому фразу "Ти для мене важливий". Ви можете сказати це особисто, подзвонити, відправити SMS або скористатися будь-яким іншим засобом спілкування. Це вимагає небагато зусиль, але дійсно може зробити комусь день.

* * *

Із 2008 року 7 жовтня Міжнародна конфедерація профспілок організовує

Всесвітній день дій за гідну працю.



Це день для коли всі профспілки в світі виступають на захист гідної праці.

Цьогорічний День присвячений прагненню справедливої оплати праці для мільйонів працівників по всьому світу. Мінімальна заробітна плата в більшості країн є неадекватною, що призводить до того, що працівники продовжують втрачати свої позиції.

Пандемія COVID-19 та вторгнення рф в Україну мали драматичний вплив на постачання товарів. Шалена інфляція, спричинена надприбутками потужних корпорацій, які контролюють енергетику, транспорт, продовольство та інші життєво важливі товари, призводить до того, що все більше працівників та їхніх родин опиняються за межею бідності.

Це відбувається на тлі десятирічного зниження частки добробуту, що припадає на працюючих людей, оскільки придушення профспілкової діяльності, зокрема колективних переговорів, веде до того, що працівники вже отримують менше, ніж їм належить.

* * *

Щороку першого понеділка жовтня відзначається встановлене ООН свято

World Habitat Day.



Всесвітній день житла (місця проживання).

7 жовтня 2024 року світ відзначить Всесвітній день Хабітат під девізом «Залучаючи молодь до створення кращого майбутнього міст». Центральною темою заходу стане активна участь молодих людей у вирішенні проблем, викликаних стрімкою урбанізацією, та створення стійких міст та спільнот.

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДОПОМОГИ

ОРГАНІЗАЦІЯ	ДЕ ПРАЦЮЄ	КОНТАКТИ	ГРАФІК РОБОТИ	ДЛЯ КОГО
Психологічна допомога від Національної психологічної асоціації	Україна Польща Чехія Франція Швеція Португалія	Україна: 0-800-100-102 (основний) Чехія: +420 800 012 058 Польща: +48 800 088 141 Франція: +33 805 080 466 Португалія: + 351 800 780 756 Швеція: +46 20 160 46	10:00-20:00	Всі українці, які прямо чи опосередковано постраждали від війни
Психологічна допомога онкопацієнтам та їхнім близьким	Вся Україна	5522 + 38 (093) 170 72 19	Пн-Пт 11:00-19:00	Онкопацієнти та їхні близькі
Урядовий Контактний центр домашнього насильства	Вся Україна	15-47	Цілодобово	Для всіх, хто пережив домашнє насильство
Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»	Вся Україна	7333 Lifelineukraine.com	Цілодобово	Ветерани Збройних сил України, люди у складних життєвих оставинах
«Людина в біді»	Вся Україна	0 800 200 160	Цілодобово	Усі українці
Teenergizer	Вся Україна	Teenergizer.org	Цілодобово	
Національна гаряча лінія для дітей та молоді	Вся Україна	0 800 500 225: 116 111 Instagram:@childhotline_ua Facebook::@childhotlineUkraine Telegram:@CHL116111	Цілодобово	Діти та молодь
ГО «Ла Страда»	Вся Україна	0 800 500 335: 116 123 Skype:@Lastrada-ukraine Facebook::@	Цілодобово	

		Lastradaukkraine Telegram:@NHL11 612 3 hotline@La- strada.gov.ua		
Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів	Вся Україна	0 800 500 212	Цілодобово	Учасники АТО(ООС) та члени їхніх родин
Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції	Вся Україна	0 800 212 444	Пн-Нд 10:00-20:00	Для усіх українців
Гаряча лінія Психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх родин	Вся Україна	0 800 505 085	Пн-Пт 09:00-18:00	Учасники АТО(ООС) та члени їхніх родин
«Розкажи мені»	Вся Україна	Телеграм чат-бот: OnlineUABot Facebook Messenger:BSMU	Цілодобово	Для всіх українців за попереднім записом одноразова онлайн-консультація до 60 хв.
«Порадня» від Української спілки психотерапевтів	Вся Україна	+380935473773 +380971124591	Цілодобово	Для українців різного віку у кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації
Гуманітарна місія «Пролісок»	Прикордонні зони, окуповані території	093 202 2232	Пн-Пт 09:00-18:00 Обідня перерва 13:00-14:00	Ті, хто пережив насилля, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки
Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська	Покровський район	066 825 1999: 0 800 300 101 (контакт-центр)	08:00-20:00	Люди у складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та самотні люди
Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА	Попаснянський район	095 248 5416 Skype: misha20081996	Пн-Сб 08:00-20:00	Діти та підлітки, медичні працівники
Київський міський центр роботи з жінками	м. Київ	044 272 1500 – з мобільного; 1500 – зі стаціонарного	Цілодобово	Ті, хто пережив насилля

Привіт, читачам!

Пропонуємо ПОВІДОМЛЯТИ , 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 надавати до кабінету психологічної служби чи надсилати на ел. пошту:*galchenko.0lg4@qmail.com*

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ

Телефон довіри 15-50	м. Хмельницький	Міський 15-50 067 133 15 50	Цілодобово	Всі українці
Телефон довіри Київського міського центру психолого- психіатричної допомоги при станах душевної кризи	м. Київ	(044) 456 17 02 (044) 456 17 25 Тел. не обслуговуються	Цілодобово (служба довіри)	Люди у стані душевної кризи, люди у складних життєвих обставинах
Система надання безоплатної правової допомоги	Вся Україна	0 800 213 103 (безкоштовно в межах України) + 38 (044) 363 10 41 (для дзвінків з-за кордону)	08:00-19:00	Всі, хто перебуває під юрисдикцією України
UA Mental Help	Вся Україна	Mental Help Facebook: @ UA Mental Help Telegram: @ UA_ MENTAL_ HELP Instagram: @uamentalhelp	Пн-Нд 09:00-20:00	Всі українці
Телеграм чат- бот Першої психологічної допомоги	Вся Україна	Телеграм чат-бот: FriendFirstAidBot	Цілодобово	Для всіх українців
Krisenchat Ukrainian	Вся Україна	Телеграм чат-бот: KrisenchatUA_bot. WhatsApp або SMS (+49) 1573599312	Цілодобово	Для всіх українців безкоштовні консультації з психологом у форматі онлайн-чату
Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»	Вся Україна	0 800 30 88 30 (автомат тел.)	Пн-Пт 10:00-18:00	Для людей з деменцією, їх піклувальників та зацікавлених темою осіб