

Психологічна допомога

Ваша служба була пов'язана з постійним стресом. Поранення (своє чи побратимів/посестер), побачена смерть, ворожий вогонь або ж пережитий полон безперечно можуть впливати на ваш стан.

Звернутися по психологічну допомогу варто:

➡ якщо у вас трапляються нав'язливі спогади або думки, яких ви не можете позбутися, неприємні та страшні сни

➡ є стійке відчуття постійної загрози, панічні напади й бажання уникати окремих місць, людей та ситуацій

➡ маєте постійно знижений настрій, безсоння, відчуття втоми, яке не відповідає рівню навантаження

➡ втратили інтерес до того, що оточує, та/або відчуття задоволення від того, що його приносило.



У разі, якщо у вас була черепно-мозкова травма, обов'язково скажіть про це вашому лікарю. Такі види травм значно збільшують ймовірність у потребі психологічної допомоги.

Перед візитом до лікаря ви можете самостійно пройти тести, які допоможуть зрозуміти свій стан. Для цього перейдіть за посиланням <https://marta.mva.gov.ua/tests> або наведіть камеру телефону на зображення, зіскануйте код та перейдіть за посиланням.



Консультації та лікування

Деякі сімейні лікарі мають спеціальну підготовку для надання допомоги у сфері психічного здоров'я. Зауважте: лікар первинної медичної допомоги не є психологом/психотерапевтом/психіатром, а фахівці з психічного здоров'я не є сімейними лікарями. Тобто вони не є взаємозамінними.

Щоб знайти заклад з сімейними лікарями зі спеціальною підготовкою, **зателефонуйте 16-77**. Такі фахівці:

– проведуть оцінку на наявність розладів психіки та поведінки за вашою згодою

- сформулюють план лікування.
- якщо результати тесту вкажуть на можливість розладу, проведуть клінічну оцінку фізичного та психічного стану
- додатково можуть призначати діагностику для встановлення причин розладів

Лікар на різних етапах процесу може скерувати вас до лікаря-психіатра, психолога чи психотерапевта для більш докладної діагностики та встановлення діагнозу, а також для отримання рекомендацій щодо лікування. **Після встановлення діагнозу лікар:**

- складає план лікування і вносить його до е-системи охорони здоров'я
- за потреби, психіатр/інший лікар-фахівець може направити на безоплатне стаціонарне лікування

Які ліки є доступними?

За програмою «Доступні ліки» для пацієнтів з розладами психіки, поведінки, а також з епілепсією можна отримати 65 препаратів. Це ліки при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), депресії, невротичних розладах, шизофренії, епілепсії та ін. 23 з них – безоплатні, решта – з частковою доплатою. Перелік доступний за посиланням contracting.nszu.gov.ua/storage/editor/files/doc11.pdf



Зауважте, що ліки не є першою лінією допомоги при ПТСР, але вони можуть бути потрібні на одному з етапів.

У плані лікування зазначається діагноз, призначені препарати та їхнє дозування. Тож «Доступні ліки» можуть бути призначені на підставі плану лікування.

Спочатку рецепт на ці ліки виписує психіатр, а подальші рецепти можна отримувати у сімейного лікаря.

З рецептом пацієнт може звернутися до будь-якої аптеки, яка має відповідний договір з НСЗУ. Ви можете її розпізнати за наліпкою «Доступні ліки». Детальні умови отримання ліків та їхній перелік – за посиланням contracting.nszu.gov.ua/ogoloshennya-pro-ukladennya-dogovoriv/dostupni-liky/likuvannya-ta-likarski-zasobi



Психологічна допомога під час реабілітації після поранення

Під час реабілітації вам має допомагати психолог із мультидисциплінарної команди з реабілітації. Є окремі заклади, де можна отримати психологічну реабілітацію в разі такої потреби.



Куди скаржитись у випадку порушень, які з вами трапилися під час взаємодії з лікарями

- на гарячу лінію НСЗУ за номером 16-77
- керівництву лікарні/поліклініки

Ініціативи з психологічної допомоги ветеранам та їхнім родинам

Гаряча лінія Національної психологічної асоціації:

0 800 100 102

Лінія підтримки Veteran Hub: +38 067 348 28 68

ГО «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний Вибір» +38 063 646 49 91;

Центр «Лісова поляна» — державний заклад управління МОЗ зі спеціалізацією на лікуванні психотравм, наслідків легкої черепно-мозкової травми, а також у допомозі особам, які пережили полон та тортури. <https://www.lisovapoliana.com.ua/contacts>

На сторінці онлайн-платформи «Ти як?» зібрана корисна інформація та контакти перевірених надавачів послуг <https://www.howareu.com/#veterans>



Консультації та лікування

Допомогу можна отримати амбулаторно, стаціонарно та/або за місцем перебування. **До психіатра можна звернутися навіть без направлення й отримати безоплатно такі послуги:**

- ➔ психіатричний огляд та допомога
- ➔ скринінг психічних розладів
- ➔ індивідуальний план лікування
- ➔ моніторинг лікування
- ➔ рецепт на препарати при розладах психіки та поведінки із програми «Доступні ліки»

У разі опіоїдної залежності можна отримати послуги замісної підтримувальної терапії, яку призначає лікар-нарколог або психіатр. Схема лікування, дозування та термін визначаються індивідуально.

Для повноцінного лікування може знадобитись не тільки

медичний підхід та робота з психологом і психіатром, але і методи соціальної реабілітації. Для лікування таких залежностей потрібно звернутись в окремі центри лікування залежностей.

Ініціативи з психологічної допомоги

Для лікування залежностей можна звернутись до спеціалізованої державної лікарні у м. Києві - Київська міська наркологічна клініка «Соціотерапія»: <https://sociotherapy.org.ua>



Національна Гаряча Лінія з питань наркозалежності та замісної підтримувальної терапії: **0 800 507 727.**

При наркотичній залежності можна записатись на безкоштовну онлайн-консультацію до нарколога або психолога на ресурсі <https://help24.org.ua/uk/doctors>



Наші довідники щодо медичної допомоги доступні онлайн

www.pryncyp.com/who-we-are > розділ «Матеріали»

1. По яку медичну допомогу ви можете звернутися: первинна медична допомога, спеціалізована медична допомога
2. МСЕК: основні пункти, які варто знати
3. Психологічна допомога: які послуги є доступними
4. Наслідки черепно-мозкової травми, «контузії» та порушення слуху
5. Порушення або втрата зору
6. Захворювання шлунково-кишкового тракту
7. Порушення роботи опорно-рухового апарату після отриманих травм чи поранень
8. Хвороби сечостатевої системи та органів малого таза
9. Репродуктивні проблеми та захворювання
10. Захворювання серцево-судинної системи
11. Туберкульоз та інші захворювання органів дихання
12. ВІЛ, гепатити та інші інфекційні захворювання
13. Онкологічні захворювання та доброякісні утворення
14. Запальні хвороби центральної нервової системи
15. Інфекційні хвороби шкіри та підшкірної клітковини
16. Медико-соціальна експертиза (МСЕК)

Фонд «Партнерство за сильну Україну» (ФПСУ) – це донорська програма, що фінансується урядами Великої Британії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії, Швеції та Естонії. За спільної підтримки уряду України та урядів-партнерів Фонд реалізує проекти, в першу чергу, на деокупованих і прифронтових територіях, спрямовані на посилення стійкості України перед лицем російської агресії. Метою ФПСУ є зміцнення спроможності українського уряду надавати місцевим громадам критично важливу підтримку в співпраці з громадянським суспільством, ЗМІ та приватним сектором.

Довідник був підготовлений за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну». Зміст довідника є винятковою відповідальністю ГО «Правозахисний центр «Принцип» і не обов'язково відображає позицію Фонду та/або його фінансових партнерів.