

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Вітаємо на сторінці підтримки ментального здоров'я для аспірантів!

Психічне здоров'я – це внутрішній ресурс, який дозволяє ефективно поєднувати науковий пошук, написання дисертації та життя в умовах війни. Це фундамент, без якого неможлива повноцінна інтелектуальна діяльність та реалізація наукового потенціалу.

Науковий шлях – це не лише інтелектуальні виклики та досягнення, а й значне емоційне навантаження, яке в умовах сьогодення вимагає особливої стійкості. Ми створили цю сторінку, щоб нагадати вам: ваша освіта та дисертація – важливі, але ваше здоров'я та внутрішній спокій є безумовним пріоритетом.

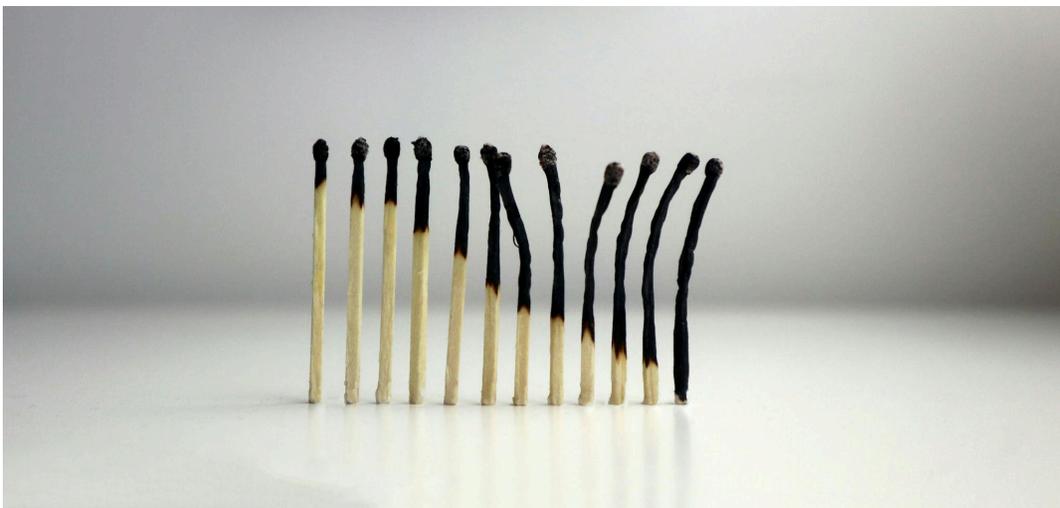
Розуміємо, як складно балансувати між виконанням завдань освітнього процесу, науковим пошуком та відповідальністю у реаліях воєнного часу, тому тут зібрані інструменти, які допоможуть вам зберегти ресурс, подолати моменти вигорання та знайти опору в собі.



Пам'ятайте, що звернення за підтримкою, планування відпочинку чи відмова від надмірної самокритики – це не слабкість, а ознака свідомого дослідника, який дбає про свій головний інструмент – власний розум. Тут ви знайдете алгоритми, що допоможуть вам не лише рухатися вперед у вашому

дослідженні, а й залишатися в гармонії із собою, у стані внутрішньої рівноваги. Нехай ці ресурси стануть вашим надійним помічником, допомагаючи трансформувати втому у відновлення, а стрес – у керований робочий процес. Ми поруч і готові підтримати вас на кожному етапі вашого академічного шляху.

1. Експрес-діагностика: мій стан сьогодні <https://surl.li/aymecn>



Чек-лист самопочуття, адаптованого до специфіки навчання в аспірантурі та роботи над дисертацією в умовах війни, де відповіді оцінюються за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (майже щодня). Цей чек-лист допоможе аспіранту об'єктивно оцінити свій стан: від «Ви тримаєтеся добре, продовжуйте в тому ж дусі» до «Вам варто зробити паузу та звернутися за підтримкою».

2. Пам'ятка: як працювати над дисертацією в умовах стресу:

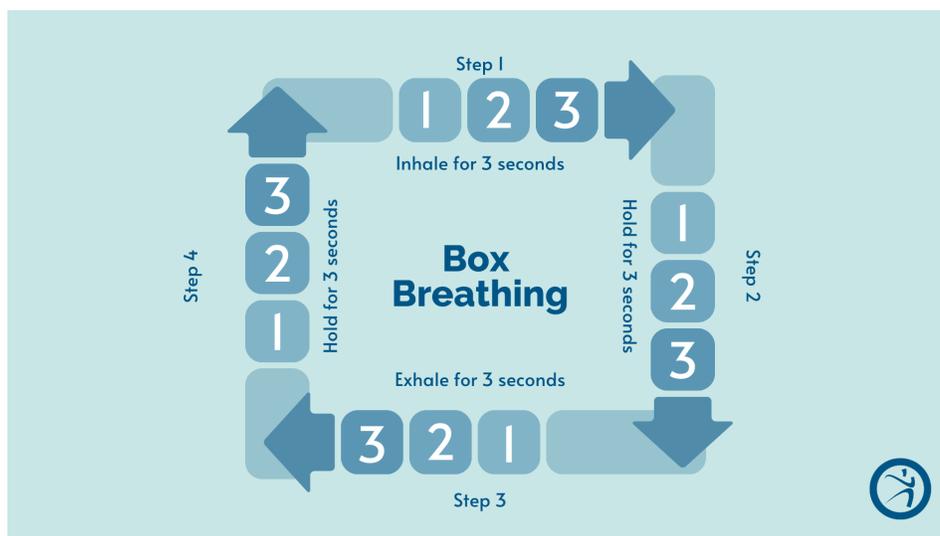
Принцип «Мікро-кроків»: Розбивайте великі розділи дисертації на завдання тривалістю не більше 30 хвилин. Це знижує тривогу перед обсягом роботи.

Адаптивність до реалій: Дозвольте собі бути менш продуктивними під час критичних подій.

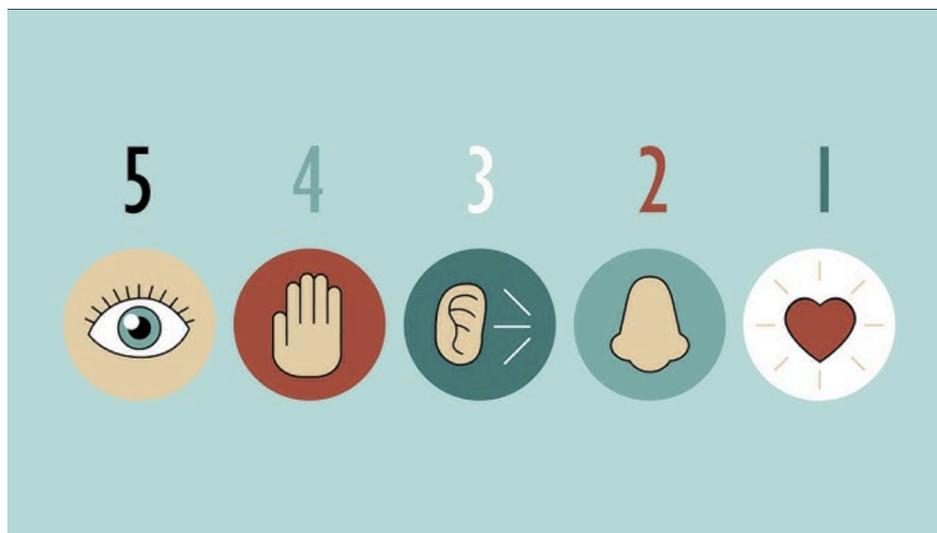
Інформаційна гігієна: Встановіть фіксовані «вікна» для читання новин — не більше 15-20 хвилин на день, щоб не виснажувати когнітивний ресурс.

Алгоритми «тут і зараз» (Техніки заземлення) Якщо під час написання тексту ви відчуваєте паніку або ступор, виконайте наступне:

- Дихання за квадратом: 4 секунди вдих — 4 затримка — 4 видих — 4 затримка. Повторити 4 рази.



- Техніка «5-4-3-2-1»: Назвіть про себе 5 предметів, які бачите, 4 звуки, що чуєте, 3 речі, до яких можете доторкнутися, 2 запахи та 1 смак. Це повертає відчуття реальності та контролю.



3. Ресурси та підтримка:

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України (розділ «Що важливо знати про психічне здоров'я»)

<https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>: Це основне державне джерело, де зібрані актуальні протоколи самопомоги, інформаційні матеріали про подолання стресу та контакти гарячих ліній. Для аспіранта це «база», що забезпечує легітимність та перевіреність інформації.

2. WHO (World Health Organization) – Mental Health at Work

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>:

Ресурс, що пропонує глобальні стандарти щодо підтримки ментального здоров'я у професійному середовищі. Особливо цінним є посібник «Doing What Matters in Times of Stress»

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927> — це покроковий ілюстрований гід, який дуже легко засвоюється навіть при високому рівні втоми.

3. **Ти як?** <https://howareu.com/> – флагманська платформа Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Тут зібрані перевірені вправи для самопомоги, контакти гарячих ліній та поради, як підтримати близьких.



4. Nature Career Feature: «Mental health in academia»

<https://www.nature.com/collections/gnlwffjgtr>: Статті з провідного наукового

журналу світу про боротьбу з вигоранням, «синдромом самозванця» та стресом під час написання дисертацій. Це важливо для професійної ідентифікації аспіранта, оскільки демонструє, що ці проблеми є глобальним викликом академічної спільноти.

5. **Сайт Самопоміч**, розроблений Національним інститутом психічного здоров'я Чеської Республіки

<https://www.samopomi.ch/samodopomoga/psychological-self-care>

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
(<https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо.

6. **Психологічні групи підтримки «Моє коло»**
<https://moekolo.com/uk/home>. Спільний простір, де можна поспілкуватись про пережиті ситуації, поділитись досвідом та отримати безкоштовну підтримку кваліфікованих спеціалістів у сфері психічного здоров'я.

7. Застосунок **UpLife**
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.olearis.uplife&hl=uk>. В **UpLife** зібрані курси саморозвитку від професійних психологів, медитації та практики для самопізнання та внутрішньої трансформації. UpLife базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

8. **Небайдуже** <https://surl.li/uiwytp/> – всеукраїнська волонтерська ініціатива " надає безкоштовну та конфіденційну допомогу телефоном, Google Meet або Zoom.

9. **Розкажи мені** <https://tellme.com.ua/> – онлайн-платформа, де можна отримати **безкоштовну** конфіденційну консультацію психолога (тривалістю від 30 до 60 хвилин). Орієнтована на допомогу людям, що переживають тривогу, панічні атаки або депресію.

Академічні групи підтримки: [Viber-група аспірантів ІГБ](#)

ТЕРМІНОВА ПІДТРИМКА



Ви зараз у стані стресу? Ви не повинні проходити через це наодинці. Якщо вам важко впоратися з емоційним навантаженням або ви відчуваєте, що ресурс вичерпано, будь ласка, скористайтеся цими ресурсами прямо зараз:

15-51 – Безкоштовна "гаряча лінія" київського контактного центру підтримує людей, які переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Аби поспілкуватися з професійним психологом потрібно прослухати за номером 15-51 голосове меню та обрати номер «3».

Всеукраїнська лінія психологічної допомоги: 0 800 100 102

Екстрена допомога: єдиний номер екстреної служби порятунку ДСНС – **101**, якщо ситуація загрожує вашій безпеці чи здоров'ю.

Психологічна підтримка в академічному середовищі: [e-mail: n_maystrova@ukr.net або 067 2755253].

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Попросити про допомогу – найважливіший крок до вашого відновлення.

ЗРОБІТЬ ЦЕ ДЛЯ СЕБЕ ❤️