

Управління культури та туризму Донецької ОДА
Донецька обласна бібліотека для дітей

Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади

Методичні рекомендації для бібліотечних фахівців



УДК021.4:159.913(072)
Б59

Відповідальний за випуск: директор КЗК «Донецька обласна бібліотека для дітей» Ю. С. Василенко
Оформлення та набір тексту: Л. В. Козінченко
Редактор: Н. І. Ганжела

Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади. Методичні рекомендації для бібліотечних фахівців / Комун. закл. культури «Донецька обласна бібліотека для дітей» (Україна) ; уклад. Л. В. Козінченко. – Б.м , 2024. – 25с.

Методичні рекомендації розглядають бібліотеку як ключовий простір для збереження ментального здоров'я громадян. Вони включають теоретико-методичні матеріали, практичні поради та інструменти, спрямовані на вирішення проблеми збереження психічного здоров'я бібліотекарів, користувачів та мешканців громад. Крім того, рекомендації визначають умови для створення спеціальних просторів у книгозбірнях та пропонують інформацію стосовно організації груп психологічної самопомоги як актуальної бібліотечної послуги.

Це видання призначене для працівників бібліотек, хабів та всіх, хто цікавиться здоров'ям українців.

УДК021.4:159.913(072)

ВСТУП:

З 24 лютого 2022 року життя кожного українця розділилося на «до» та «після». Війна повністю змінила наше життя. Те, що раніше здавалося важливим, сьогодні втратило актуальність. Кожен позбувся відчуття безпеки, упевненості в завтрашньому дні, втратив контроль над ситуацією. Це все позначилось на емоційному стані. Стрес, паніка, тривожність під час війни стали новою реальністю.

Згідно з дослідженнями Світового банку, проведеному у 2021 році, близько 30% людей в Україні мають психічний розлад протягом життя. Порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. За даними дослідження STEPS (загальнонаціональне дослідження для вивчення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань), в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії. В той же час лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

Турбота про ментальне здоров'я має бути такою ж невід'ємною частиною нашого життя, як і піклування про наш фізичний стан. Адже щоб почуватися добре, потрібно не лише перебувати в гармонії з навколишнім світом, а, насамперед, потурбуватися про свої внутрішні відчуття.

Повномасштабна війна призвела до зростання потреби українців у психологічній допомозі. За попередніми прогнозами, через вплив війни психологічної підтримки різного ступеню інтенсивності потребуватимуть близько 15 млн людей, серед яких: 1,8 млн військових та ветеранів, 7 млн людей старшого віку, близько 4 млн дітей та підлітків.

1. ЩО ТАКЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Здатність отримувати задоволення від життя - основна риса ментально здорової людини.

Ментально здорова людина:

- ✓ розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- ✓ здатна будувати стосунки з іншими;
- ✓ відкрита до навчання та розвитку;
- ✓ позитивно ставиться до себе;
- ✓ приймає незалежні рішення;
- ✓ вміє пристосовуватись до нових умов життя;
- ✓ може активно долати поточні виклики;
- ✓ отримує задоволення від життя



Що може впливати на психічне здоров'я та добробут:

- ✓ індивідуальні особливості людини (генетичні та біологічні характеристики, емоційний інтелект);
- ✓ соціальні обставини, в яких вона опиняється (соціально-економічний статус, освіта, умови праці);
- ✓ середовище, в якому вона живе (доступність основних зручностей/послуг, культурні переконання, тощо).

Ці три фактори постійно впливають один на одного і зумовлюють те, що називається психічним станом людини або ментальним здоров'ям.

Чому говорити та піклуватися про своє психічне здоров'я так важливо?

Наше ментальне здоров'я формується з дитинства. Науковці помітили, що половина всіх психічних розладів проявляються першими ознаками до того, як людині виповнюється 14 років, а три чверті розладів психічного здоров'я починаються до 24 років.

Варто пам'ятати, що психічне/ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів. Що більше ми піклуємося про нього, то легше нам жити в цьому швидкозмінному світі. І це не означає, що психічно здорова людина не може сумувати або не має жодних проблем.

Навпаки, саме наявність цих проблем і те, як ми їх долаємо, не ізолюючи себе від оточення і не занурюючись в депресивні стани, визначає, наскільки міцне психічне здоров'я ми маємо.

ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ ?

твоє психічне здоров'я



5 кроків до покращення свого ментального здоров'я



1. Будьте фізично активними

2. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки

3. Спілкуйтеся з іншими людьми

4. Допомогайте іншим

5. Продовжуйте вчитися

У стародавньому Сході лікарям платили не за лікування пацієнта, а за підтримку його здоров'я на належному рівні. У контексті психічного здоров'я це означає, що життєво важливим є задовольняти потреби як людей з певними психічними розладами, так і зміцнювати психічне здоров'я кожного з нас.

В сучасних умовах цей підхід можна визначити як **психосоціальну підтримку**, яка стала ключовою для забезпечення належного рівня благополуччя й самопочуття.

Психосоціальна підтримка – це дії, які спрямовані на побудову стійкості окремих індивідумів, сімей і спільнот з метою зміцнити їх потенціал до відновлення та адаптації.

Психосоціальна підтримка дозволяє людям відновитись після наслідків кризових подій та допомагає справитись із такими подіями в майбутньому.



Стресори та 6 видів турботи про себе

Коли ми говоримо про ментальне здоров'я, перше, про що варто думати – це про зв'язок із собою. Варто зупинитися і запитати – як я почуваюся? На якому рівні моя енергія та життєві сили? Чого я потребую?

Турбота про себе ефективна тоді, коли вплетена у щоденну рутину, а не тільки під час відпустки чи за виняткових обставин. Фахівці виділяють щонайменше 6 видів турботи про себе. Деякі розраховані на більш довгострокове планування і процес, а деякі можна використовувати за вільної нагоди.

6 типів турботи про себе

✓ **Емоційна турбота.** Це дії, які допомагають нам помічати, відчувати і давати собі раду з різними емоціями, не тільки позитивними. Сюди належать: ведення щоденника, навички справлятися зі стресом та викликами, емоційна зрілість, доброзичливість та співчуття, прощення, творчість, відвідування психотерапевта.

✓ **Фізична турбота.** Діяльність, яка покращує стан нашого фізичного здоров'я: прогулянка, спорт або фізичні навантаження (йога, фітнес тощо), гігієна сну, збалансоване харчування, відпочинок, звернення за потреби до психолога.

✓ **Практична турбота про себе.** Дії, які підтримують стабільність у вашому житті: створення бюджету та заощадження, відвідування курсів підвищення кваліфікації, професійний розвиток, організація робочого чи домашнього місця (столу, шафи, приміщення), а також дотримання балансу між робочим та особистим часом, турбота про довкілля.

✓ **Соціальна турбота.** Дії, які спрямовані на підтримку стосунків з іншими. До прикладу: межі (встановлення своїх та дотримання чужих), ваша система підтримки (близькі люди), комунікація та проведення часу з іншими.

✓ **Духовна турбота:** молитва, медитація, йога, час саморефлексії, час побути з природою, ваші місця сили та натхнення.

✓ **Турбота про зростання та власний розвиток:** хобі, ваші цінності, самоідентифікація та розуміння себе, реалізація мрій чи цілей, читання, мандри, відвідування театрів, музеїв, виставок тощо.

2. ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати в суспільстві.

У березні 2023 року, за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської, в Україні стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»?



Місія проекту – зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців.

Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

✓ Комунікаційні майданчики Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»:

Спеціальна сторінка – <http://howareu.com>

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber–

<https://invite.viber.com/?g2=AQAyHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEHorsb>

✓ Матеріали стосовно самопомоги та підтримки інших доповнюються на сторінці за посиланням, вже зараз там доступні:

- Базові навички турботи про себе та інших. Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».
- Розділ «Етика взаємодії у період стресу» у «Довіднику Безбар'єрності» – вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.

- Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок. Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.
- Відеоролики про те, як перемогти стрес. Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почуваєшся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.
- Важливі навички у періоди стресу. Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самодопомоги у часи переживання стресових подій.
- Додаток BetterMe: Mental Health, де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.
- Вебінари від ізраїльських фахівців. Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР; яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.
- Підтримка «ПОРУЧ» – групові та індивідуальні психологічні консультації. Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові й індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.
- Мультижанровий спецпроєкт «Жити далі» – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проєкту є практичні поради та рекомендації фахівців.
- Поради психологів у прямому етері. ГО «Безбар'єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров'я на теми, що зараз найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.
- Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Визначення цільових груп населення, що потребуватимуть найоперативнішої реакції з боку системи охорони ментального здоров'я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямків і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки ментального стану громадян.

- Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я. Виявлення «білих плям» на мапі послуг з охорони ментального здоров'я, ревізія використання ресурсів, визначення напрямків сприяння (закладам, установам, групам осіб тощо) у вирішенні організаційних, інфраструктурних, кадрових та інших проблем. Аналіз динаміки взаємодії державних органів і недержавних установ у сервісах з надання психосоціальної підтримки.
- Міжнародний досвід. Акумуляція даних щодо основних принципів побудови систем психічного здоров'я у розвинених країнах світу. Аналіз успішного й негативного досвіду та наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані для покращення системи охорони ментального здоров'я в Україні.
- Дослідження психологічного стану українців.

✓ **Гарячі лінії психологічної допомоги:**

- Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).
- Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).
- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).
- Лінія емоційної підтримки МОМ – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово).
- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні).
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні).



3. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Перша психологічна допомога (ППД) – це набір методів та підходів, спрямованих на надання емоційної та психологічної підтримки людині, яка переживає стресову чи кризову ситуацію.

Основне завдання ППД – забезпечити тимчасове полегшення та допомогти особі впоратися з емоційним навантаженням.

ППД надається під час природної або техногенної катастрофи, у разі нещасного випадку, війни, терористичного акту, насильства і катувань, втрати близької людини або інших трагічних подій.

Потрапляючи у такі кризові, надзвичайні ситуації, люди стикаються зі значними труднощами і проблемами, – наприклад, втрачають зв'язок з близькими, вимушено залишають місця постійного проживання, позбавляються засобів до існування тощо, а також зазнають психологічних труднощів, переживають значний стрес. Люди в подібних ситуаціях потребують різного роду допомоги і підтримки.

На кого спрямована ППД

ППД призначена для людей, які знаходяться у стані стресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, яка потрапила у кризову ситуацію, має потребу в ППД і прагне її отримати. Не слід нав'язувати ППД тим, хто її не хоче, але треба бути поруч з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Порушення психічних процесів та ознаки, надання першої психологічної допомоги

- Порушення когнітивної функції.
- Порушення емоційного реагування.
- Специфічні вегетативні реакції.
- Дезорганізація.
- Втрата здатності контролювати свою поведінку.
- Нездатність виконувати власні наміри.

Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів

Рекомендуємо зберегти собі цей протокол у нотатки або записник та завжди мати його при собі на випадок ситуації, коли поряд з вами буде особа, що потребує першої психологічної допомоги.

Ця схема підходить не тільки для ситуацій, що виникають під час війни, але й у повсякденному житті, коли людина відчуває гостре переживання (насильство, втрату, надзвичайний смуток, істерика тощо).

Покроковий протокол. Ви зможете надати таку допомогу навіть якщо не маєте психологічної освіти

- Заспокоїтися самому.
- Контакт. Стояти перед людиною (Ти мене бачиш? Кивни, якщо так).
- Назватись. (Мене звати... Я прийшов тобі допомогти).
- Повертаємо ім'я – ідентичність (Як тебе звати?).
- Поєднання подій в один ланцюг, повернення відчуття неперервності життя. (Куди ти йшов, що ти робив коли це сталося (завила сирена, стався вибух тощо)?).
- Прояснення. (Повторити за потерпілим відповідь – чітко і зрозуміло. Якщо знаєте ситуацію, то доповнити її, але без емоцій і подробиць).
- Включення мислення. (Дати просте завдання – порахувати людей навколо, знайти будинок тощо).
- Нормалізація. (Всі твої реакції, які ти відчуваєш – це нормально. Це нормальні емоції на ненормальну ситуацію).
- Виводимо із ступору. (Якщо людина в ступорі – застигла і не реагує – виводимо її рухом своїх рук, але не різким. Даємо в руки щось тактильне – не гаряче, можна холодне).
- Повернення контролю. («Ось вода. Попий! Візьми склянку». Не сунути мовчки, а змусити людину зробити певні дії).
- Нагадати про наявні копінг-стратегії. (Як ти раніше справлявся зі стресом? Скажи, в тебе бували стресові реакції в житті? – «Таке вперше». – Зараз так. А не такі сильні, у звичайному житті? – «Називає». – Як ти з ними справлявся?) Дочекатись відповіді, допомогти згадати.
- Не залишайте людину саму! Передайте її надійним людям (рідні, рятувальники, волонтери).

📌 Важливо: цей протокол краще виконувати покроково. Запам'ятайте його, або збережіть собі так, щоб мати до нього швидкий доступ у разі необхідності.

Під час ППД важливо мати на увазі наступне:

- ✓ Кожна людина має дбати про себе, тому починайте зі свого власного психоемоційного стану перед наданням допомоги іншим.
- ✓ Надавати підтримку можна різними способами, включаючи слухання, виявлення співчуття, демонстрацію розуміння та емпатії.
- ✓ Пам'ятайте про важливість вислуховування особистих почуттів та досвіду людини без засудження або порівняння з власними.
- ✓ Уникайте використання фраз, які можуть здатися обвинуваченням або навіть викликати більшу тривогу в людини.
- ✓ Заборонено нав'язувати власні погляди чи рішення, а замість цього допомагати особі розвивати власні стратегії впоратися з ситуацією.
- ✓ Важливо слідкувати за своєю мовою та тоном голосу, щоб вони були підтримуючими та доброзичливими.
- ✓ Не забувайте, що в разі потреби завжди можна звернутися за додатковою професійною допомогою до кваліфікованих психологів чи консультантів.

***Висновок:** Основи психологічної комунікації, такі як активне слухання, емпатія та доброзичливість – є ключовими елементами успішної першої психологічної допомоги.*



Під час кризових психологічних ситуацій важливо мати на увазі деякі особливості, які допоможуть ефективно згладити напругу та допомогти людині (ППД):

✓ **Тактильний контакт:** Тактильний контакт може бути заспокійливим для багатьох людей, але не для всіх. Перед тим як доторкнутися до когось, завжди попросіть дозволу, оскільки такий контакт може бути неприємним або навіть травматичним для деяких осіб.

✓ **Метод «Три так»:** Спробуйте застосувати метод «Три так», ставлячи три питання, на які можна відповісти «так». Це може допомогти звернути увагу людини на конкретні позитивні аспекти ситуації та заспокоїти її.

Крім того, важливо піклуватися про власний психоемоційний стан під час надання психологічної допомоги. До методів саморегуляції належать:

✓ **Дихання:** Глибокий вдих та повільний видих можуть допомогти заспокоїти нерви та відновити емоційний баланс.

✓ **Простукайте тіло:** Складіть долоні у форму метелика та простукайте своє тіло по черзі. Це може допомогти відпустити напругу та стрес.

✓ **Фізична активність:** Рухайтесь, оскільки фізична активність може допомогти розслабитися та відволіктися від негативних думок.

✓ **Пити воду:** Робіть маленькі ковтки води, оскільки це може допомогти відновити зв'язок з власним тілом та відвести думки від стресової ситуації.

Правило: завжди пам'ятайте про принцип «не нашкодь» під час надання першої психологічної допомоги. Відповідальне та обережне ставлення до потреб людини допоможе зробити процес підтримки більш ефективним та безпечним.



4. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В БІБЛІОТЕКАХ

Збереження ментального здоров'я, особливо під час війни, надзвичайно важливе для кожного громадянина.

Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який включає в себе емоційну стабільність, здатність впоратися зі стресом та зберегти позитивний психологічний настрій.

Держава вкладає особливу увагу в розвиток цього напрямку, визначаючи бібліотеку як ключовий простір для збереження ментального здоров'я своїх громадян.

Проєкт Міністерства культури та інформаційної політики України «Мистецтво допомагати» реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді, Оленою Зеленською.

Мета проєкту – забезпечити комплексну психосоціальну підтримку громадянам України за допомогою залучення фахівців закладів культури, мистецької освіти та бібліотек.

Проєкт включає три компоненти:

- ✓ Бібліотеки як простір для отримання психологічної підтримки.
- ✓ Навчання працівників та студентів закладів мистецької освіти.
- ✓ Створення відеорекомендацій щодо відвідування культурних заходів.

У реалізації важливої місії збереження ментального здоров'я населення, бібліотеки відіграють особливу роль. Вони, запроваджуючи нові підходи, стають центрами психосоціальної підтримки для мешканців наших громад. Держава вкладає особливу увагу в розвиток цього напрямку, визначаючи бібліотеку як ключовий простір для збереження ментального здоров'я та відведення їй спеціальних завдань.

«Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки» – це пріоритетний напрям проєкту «Мистецтво допомагати» на 2024 рік. Планується, за певних можливостей, створення умов, на базі бібліотечних закладів, де мешканці громади зможуть отримати психосоціальну підтримку.



СТВОРЕННЯ УМОВ НА БАЗІ БІБЛІОТЕЧНИХ ЗАКЛАДІВ:

- ✓ ***Створення сприятливого середовища :***
 - Зони для читання та відпочинку, де панує спокій та тиша.
 - Ігрові майданчики з елементами природи та відтворенням звуків природи для релаксації та психологічного відпочинку.
- ✓ ***Психологічна підтримка та консультації :***
 - Регулярні зустрічі з психологом (за можливості) для консультацій та підтримки користувачів у складних життєвих ситуаціях.
 - Групові заняття з психологічної підтримки та саморозвитку для дітей/дорослих.
- ✓ ***Психологічна підтримка через онлайн-канали:***
 - Забезпечення можливості отримання психологічної підтримки через онлайн-консультації, чати або телефонні лінії. Організація груп саморозвитку.
- ✓ ***Психологічні курси:***
 - Проведення спеціалізованих курсів або тренінгів з розвитку особистості, стресоменеджменту та психологічного самопізнання.
- ✓ ***Емоційна безпека:***
 - Проведення тренінгів та майстер-класів з емоційної підтримки, психологічного комфорту та безпеки (з метою навчання виражати свої емоції та вміння керувати ними).
- ✓ ***Розваги та творчість:***
 - Організація майстерень з різних видів мистецтва та рукоділля для виявлення та розвитку творчих здібностей дітей.
 - Тематичні заходи та ігри, спрямовані на підвищення позитивного настрою та емоційного стану.
- ✓ ***Доступ до ресурсів з саморозвитку:***
 - Надання доступу до книг, аудіокниг, відеокурсів та онлайн-ресурсів з саморозвитку, позитивної психології, медитації та інших корисних тем.
- ✓ ***Створення інформаційних стендів / онлайн рубрик:***
 - Розміщення інформаційних матеріалів на тему збереження ментального здоров'я, психологічних порад та корисних рекомендацій.
- ✓ ***Підтримка ініціатив користувачів:***
 - Стимулювання ініціатив користувачів щодо створення спільнот та заходів, спрямованих на покращення ментального здоров'я у бібліотеці.
- ✓ ***Проведення медитаційних сесій та релаксаційних практик:***
 - Організація сеансів медитації, йоги, релаксаційних вправ для зниження стресу та покращення психічного стану.

НАДАННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В БІБЛІОТЕЦІ

Кожна людина, незалежно від ступеня свого психічного чи фізичного здоров'я, може час від часу почуватися неспокійно або занепокоєно. Звернутися за підтримкою або консультацією до фахівця, такого як психолог, є зовсім нормальною практикою, і це може допомогти виявити стресові ситуації або емоційні переживання та знайти способи їх вирішення.

Розглядаючи можливість надання консультацій психолога (волонтера) в бібліотеці, можна розглянути наступні кроки:

- партнерство з місцевими психологічними центрами або лікарнями для організації регулярних консультацій у бібліотеці.
- проведення інформаційних заходів та просвітницьких кампаній щодо психічного здоров'я та можливостей консультування.
- організація тематичних заходів, де психолог може виступати з лекціями або проводити групові дискусії на актуальні теми.
- створення спеціального простору в бібліотеці з літературою та ресурсами з психології та психічного здоров'я.

У зв'язку зі зростанням уваги до психічного здоров'я в сучасному суспільстві, важливою стає можливість розгляду наявності **штатного психолога в бібліотеці**. Присутність фахівця-психолога в бібліотеці відкриває широкі перспективи для надання психологічної підтримки та консультацій для відвідувачів.

Роль штатного психолога в бібліотеці: забезпечення психологічної підтримки:

- штатний психолог може забезпечувати конфіденційні індивідуальні консультації для відвідувачів, які мають потребу у професійній підтримці щодо вирішення особистих проблем та труднощів.
- психолог може організовувати групові сесії для обговорення загальних тем з психічного здоров'я та взаємодії між учасниками. Ці сесії можуть бути спрямовані на зменшення стресу, покращення міжособистісних відносин або розвиток навичок самопізнання.
- для дітей, штатний психолог може організовувати ігрові та творчі сесії, де діти зможуть виражати свої емоції та відчувати підтримку в безпечному середовищі. Такі сесії сприятимуть розвитку емоційної стабільності та соціальних навичок.

Висновок: Впровадження штатного психолога в бібліотеці сприятиме полегшенню доступу до психологічної підтримки для всіх відвідувачів та сприятиме психічному благополуччю нашої громади.

Підтримка ментального здоров'я в онлайн-середовищі бібліотек

Онлайн-платформи бібліотек в соціальних мережах, чатах та групах відкривають широкі можливості для надання психологічної підтримки мешканцям громади.

Ось кілька ідей, які можуть бути використані:

Створення спеціалізованих груп та чатів: Бібліотеки можуть створювати онлайн-спільноти для обговорення питань психічного здоров'я, де учасники можуть ділитися досвідом, ставити питання та отримувати підтримку від фахівців та інших учасників.

Публікація корисної інформації: Бібліотеки можуть регулярно публікувати корисні поради, статті, відеоматеріали та інші ресурси з психології та ментального здоров'я на своїх сторінках у соціальних мережах.

Організація онлайн-вебінарів та презентацій: бібліотеки можуть запрошувати психологів та експертів для проведення онлайн-вебінарів та презентацій на теми психічного здоров'я, стресу, самопізнання та інших пов'язаних тем.

Організація онлайн-консультацій: за допомогою приватних повідомлень або спеціальних чатів можуть бути організовані онлайн-консультації зі штатним психологом, де учасники можуть отримувати індивідуальну підтримку та поради.

Створення онлайн-ресурсів та інтерактивних модулів: бібліотеки в змозі розробляти або поширювати спеціальні вебресурси, інтерактивні модулі або тести на тему психічного здоров'я, які допомагатимуть відвідувачам самостійно підвищувати свій рівень усвідомленості та розуміння.

Ці ініціативи допоможуть бібліотекам створити цифрове середовище, де відвідувачі можуть звертатися за психологічною підтримкою та збільшувати своє розуміння психічного здоров'я.



5. СТВОРЕННЯ В БІБЛІОТЕКАХ ГРУП ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

Психічне здоров'я стає все більшою пріоритетною темою для сучасного суспільства, і бібліотеки можуть відіграти важливу роль у забезпеченні підтримки та ресурсів для своїх користувачів. Створення в бібліотеках груп психологічної самодопомоги є однією з послуг, яку бібліотеки можуть надати своїм відвідувачам для збереження та покращенні їхнього психічного благополуччя.

Значення психологічної самодопомоги

Підхід до самодопомоги будується на внутрішніх ресурсах особистості, які можуть використовуватися для вирішення персональних і навіть загальнонаціональних проблем.

Група самодопомоги (ГСД) – своєрідний розмовний гурток за участю декількох осіб (5-20 учасників), об'єднаних бажанням взаємно надавати й отримувати підтримку, щоб спільно подолати ту чи іншу проблему.

Група самодопомоги:

- група діє без участі професіоналів: зазвичай керівництво групою самодопомоги не здійснюють фахівці допоміжних професій, однак їх можуть запрошувати на зустрічі як експертів;
- зустрічі регулярні, відбуваються у визначений час (наприклад, раз на тиждень, або раз на місяць);
- групи самодопомоги функціонують на підставі анонімності та нерозголошення третім особам особистої інформації про присутніх та всього, що відбувається в групі;
- кожен учасник має проявляти ініціативність.

Процес створення групи психологічної самодопомоги в бібліотеці:

✓ *Аналіз потреб:* Першим кроком є аналіз потреб користувачів бібліотеки стосовно психологічної підтримки. Бібліотекарі повинні дослідити, чи є серед відвідувачів попит на створення групи психологічної самодопомоги.

✓ *Визначення мети та цілей:* Потім необхідно визначити мету і цілі створення такої групи. Чи спрямована вона на підтримку людей у вирішенні конкретних проблем, на підвищення рівня емоційного благополуччя, або на інші цілі?

- ✓ **Підготовка матеріалів:** Підготуйте необхідні матеріали для зустрічей: агенди, тематичні матеріали, робочі аркуші тощо. Врахуйте індивідуальні потреби учасників.
- ✓ **Реклама та залучення учасників:** Проведіть просвітницьку кампанію серед відвідувачів бібліотеки щодо створення групи. Запрошуйте зацікавлених осіб взяти участь.
- ✓ **Встановлення формату:** Визначте формат зустрічей: це може бути дискусійна група, тренінги, тематичні сесії тощо. Залежно від мети групи оберіть найбільш підходящий формат.
- ✓ **Співпраця з фахівцями:** Розгляньте можливість співпраці з психологами або іншими спеціалістами в галузі психології для надання консультацій (за потреби) або проведення зустрічей.
- ✓ **Організація першої зустрічі:** Плануйте першу зустріч, на якій визначите правила групи, обговорите очікування учасників та встановите тематику подальших зустрічей.
- ✓ **Оцінка та вдосконалення:** Постійно оцінюйте роботу групи, збирайте відгуки учасників і за потреби трансформуйтеся для покращення якості послуг.

Висновок: Створення групи психологічної самопомоги – це складний, але дуже важливий процес, який може значно полегшити життя та підвищити самопочуття учасників.



Відповідальність та етика в організації групи психологічної самопомоги:

- ✓ **Професійна етика:** Запам'ятайте, що під час роботи з учасниками групи важливо дотримуватися професійних стандартів та етичних норм. Будьте обізнані з етичним кодексом психологічних практик та дотримуйтеся його в усіх аспектах роботи.
- ✓ **Конфіденційність:** Забезпечте конфіденційність усіх розмов та інформації, яка розглядається під час зустрічей групи. Учасники повинні відчувати, що їхні особисті дані захищені та недоступні для інших.
- ✓ **Засоби безпеки:** Підтримуйте безпечну та затишну атмосферу під час зустрічей. Впевніться, що всі учасники відчувають себе комфортно та безпечно, і ви готові реагувати на будь-які непередбачені ситуації.
- ✓ **Взаємна повага:** Підкреслюйте важливість взаємної поваги та підтримки серед учасників групи. Створіть атмосферу взаєморозуміння та підтримки, де кожен може вільно висловлювати свої думки та почуття.
- ✓ **Різноманітність та інклюзивність:** Зверніть увагу на різноманітність потреб та досвіду учасників групи. Приймайте інклюзивний підхід до роботи з усіма членами групи та створюйте середовище, де кожен відчуває себе важливим та зрозумілим.
- ✓ **Самовдосконалення:** Продовжуйте підвищувати свою кваліфікацію та розвивати свої навички у сфері психологічної підтримки. Будьте готові до викликів та навчайтеся на власних помилках для постійного вдосконалення своєї роботи.

Висновок: Врахування цих аспектів допоможе забезпечити ефективну та етичну роботу з групою психологічної самопомоги та зберегти довіру та підтримку учасників.



Переваги для бібліотек та учасників групи психологічної самодопомоги:

- ✓ **Розширення аудиторії бібліотеки:** Створення групи психологічної самодопомоги залучає нових користувачів до бібліотеки, які можуть бути зацікавлені у послугах, пов'язаних із збереженням ментального здоров'я.
- ✓ **Збільшення доступності психологічної підтримки:** Групи психологічної самодопомоги можуть стати ефективним способом надання психологічної підтримки для учасників, які можуть відчувати бар'єри стосовно доступу до професійних психологів.
- ✓ **Створення спільноти та підтримка:** Учасники групи можуть відчувати підтримку та розуміння від інших учасників, що сприяє покращенню їхнього ментального стану та самопочуття.
- ✓ **Розвиток психологічних навичок:** Участь у групі психологічної самодопомоги дозволяє учасникам розвивати свої навички самопізнання, вміння керувати емоціями та вирішувати проблеми, що виникають у повсякденному житті.
- ✓ **Підвищення культури ментального здоров'я:** Групи психологічної самодопомоги можуть стати місцем обміну знаннями та досвідом у сфері ментального здоров'я, що сприяє підвищенню культури здорового способу життя серед учасників.
- ✓ **Створення інтерактивного середовища:** Групи психологічної самодопомоги дозволяють учасникам активно взаємодіяти між собою та спільно працювати над вирішенням своїх проблем, що створює стимулююче та підтримуюче середовище для розвитку.
- ✓ **Зміна поведінки:** У групі набагато легше змінювати свою поведінку, тут працює принцип «рівний – рівному», оскільки група складається з людей, які мають схожі життєві проблеми або подібне життя.
- ✓ **Обмін досвідом:** У групі працює як негативний, так і позитивний досвід учасників; будь-який із них допомагає іншим знайти правильне рішення.
- ✓ **Єдність та підтримка:** Група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один, і що твоя проблема цікавить інших.
- ✓ **Невелика кількість учасників** – для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле.

Висновок: Створення груп психологічної самопомоги в бібліотеках є важливим етапом у розвитку бібліотечної діяльності та забезпеченні ментального здоров'я в громаді.

- **Бібліотекам** це дозволяє розширити спектр послуг та збільшити активність користувачів. Вони стають центрами не лише для доступу до інформації, а й для забезпечення психологічної підтримки та формування спільноти.
- **Учасники групи** отримують можливість поділитися своїм досвідом, знайти підтримку та отримати корисні поради щодо збереження свого ментального здоров'я. Це сприяє їхньому саморозвитку, покращенню якості життя та збільшенню впевненості в собі.



Анкета для участі в групі психологічної самодопомоги

***ЗРАЗОК (кожна бібліотека адаптує анкету під свої потреби та можливості).**

Шановні друзі/користувачі бібліотеки!

Бібліотека (вказуєте назву вашої бібліотеки) запрошує всіх охочих до групи психологічної самодопомоги.

Якщо ви потребуєте психологічної підтримки або хотіли б спілкуватися з іншими учасниками – долучайтесь! Групи самодопомоги дають можливість обмінятися інформацією, дізнатися щось нове про себе та свої емоції, отримати психологічні поради, навчатися підтримувати себе та своє оточення.

Зустрічі проходять **офлайн** в бібліотеці (є укриття) /**онлайн** у Google Meet два-чотири рази на місяць (на вибір організатора, чи запит користувачів). Кожна зустріч – 60-90 хвилин.

Щоб долучитися, будь ласка, заповніть форму і ми зв'яжемося з вами перед початком.

Тематика зустрічей:

- Тема 1.
- Тема 2.
- Тема 3.
-
-

*** Електронна адреса**

*** З якої ви області?**

Це питання актуальне тільки для онлайн-формату

*** Вкажіть ваше ім'я**

*** Вкажіть ваш контактний номер телефону для зв'язку.**

Буде використовуватись винятково для зв'язку з вами в разі перенесення зустрічей

*** До якої вікової категорії ви належите?**

- до 6 років
- 6-13 років
 - 14-17 років
 - 18-34 років
 - 35-44
 - 45-59
 - 60 +

*** Зазначте вашу стать**

- Жіноча
- Чоловіча

*** Ваша сфера діяльності**

(Культура, продажі, освіта тощо; студент, учень, домогосподарка, бібліотекар тощо;)

*** Ви маєте дітей?**

Це питання необхідне для розуміння профілю цільової аудиторії майбутньої групи (наприклад, батьки)

- Так
- Ні

*** Працюєте з дітьми?**

Це питання необхідне для розуміння профілю цільової аудиторії майбутньої групи (наприклад, вихователі)

- Так
- Ні

*** Вкажіть, будь ласка, які питання є актуальними для вас?**

Додати в перелік лише ті варіанти, які може запропонувати ваша бібліотека:

- Боротьба зі стресом
- Протидія емоційному вигоранню
- Протидія професійному вигоранню
- Стосунки з дітьми
- Стосунки з оточенням
- Робота з дітьми дошкільного віку
- Робота з дітьми шкільного віку
- Розслаблення та відпочинок від роботи

- Зниження тривожності та відновлення емоційного спокою
- Інше

*** Які питання ви б хотіли обговорити в першу чергу?**

*** Оберіть, будь ласка, зручний день тижня для зустрічі в групі:**

- Понеділок
- Вівторок
- Середа
- Четвер
- П'ятниця
- Субота
- Неділя
- Інше

*** Який час зручний для вас, щоб ви могли брати участь в групах підтримки?**

- Ранковий час (з 10:00 до 13:00)
- Денний час (з 13:00 до 17:00)
- Вечірній час (з 17:00 до 20:00)
- Інше

*** Який канал зв'язку для вас буде найбільш зручним щоб отримувати сповіщення про наступні заходи?**

- Viber
- Telegram

*** Чи маєте питання до організатора зустрічей?**



Шукайте Донецьку обласну бібліотеку для дітей тут:



До зустрічі на наших сторінках у соцмережах та у додатках!