



# Assisto

..... Ми—поруч .....

Ми працюємо  
для тих, кому потрібна  
психологічна допомога  
та реабілітація

## НЕ ЗАЛИШАЙТЕСЯ НАОДИНЦІ ЗІ СВОЇМИ СТРАХАМИ МИ – ПОРУЧ!

Звітність по діяльності Фонду в 2022 році



## ПРО ПРОЕКТ



За півроку діяльності проекту Assisto 1744 бенефіціари - жінки й діти отримали психологічну допомогу. Ми провели групові психологічні заняття у низці сіл, які перебували під окупацією російських військових: Іванків, Мирча, Катюжанка, Бобрік, Богданівка, Володарка, Вовчків, Радинка, Максимовичі, Луговики, Олізарівка, Жміївка, Розважів, Кухарі, Красятичі, Мар'янівка, Прибірськ, Сукачі, Ороне, Макарівка, Олива, Обуховичі, Варівськ, Зелена Поляна, а також в смт Бородянка.

У межах проекту ми інформували жінок про посттравматичний стресовий розлад та допомагали стабілізувати їхній стан, а також говорили про важливість реєстрації сексуального насильства у разі його виявлення та потребу жертв насильства в отриманні психологічної допомоги.

Після проведення хоча б одного заняття із психологом ми спостерігаємо тенденцію повторного візиту більшості жінок на другу та третю зустрічі зі спеціалістом. Після сеансів жінки почувають себе краще, зникають панічні атаки та нормалізується сон.

40 постраждалих від насильницьких дій окупантів пройшли курс індивідуальної психологічної реабілітації. Завдяки гарячій лінії на індивідуальні сеанси потрапили 3 бенефіціари. Індивідуальні зустрічі із психологом допомагають потерпілим пережити травматичний досвід та нормалізувати свій психоемоційний стан, щоб повернутись до звичного життя у соціумі.



## ПАРТНЕРИ



Благодійна організація «Фонд сім'ї Андреевих» створена у 2016 році Іриною та Юрієм Андреевими. За п'ять років діяльності фонд допоміг десяткам важкохворих пацієнтів, надаючи доступ до складного та дорогого лікування. Організація надала необхідну консультаційну підтримку більше 50 пацієнтам, а також сприяла їх ресоціалізації. Гуманітарну допомогу отримали 438 родин. Крім того, фонд опікувався адвокацією створення Центру трансплантації кісткового мозку на базі Київського обласного онкологічного диспансеру та закупівлею обладнання. З початком повномасштабної війни основний напрям діяльності було переорієнтовано на допомогу жінкам та дітям, які пережили окупацію і постраждали від сексуального насильства від російських військових.



Women for Women International (WfWI) - некомерційна гуманітарна організація, яка надає практичну та моральну підтримку жінкам, які пережили війну. У 1993 році організація була заснована Зайнаб Салбі, американкою іракського походження, яка сама пережила ірансько-іракську війну. WfWI допомагає жінкам відновити своє життя, надаючи фінансову допомогу, консультування, якщо необхідно, освіту з питань прав людини, здобуття нових професійних навичок, навчання щодо розвитку малого бізнесу.



Žene za Žene International - неурядова некомерційна організація, заснована в 2001 році. За цей період допомогу від ŽzŽI отримали 80 000 жінок через програмну та фінансову підтримку в більш ніж 50 громадах різних етнічних і релігійних структур по всій Боснії та Герцеговині. Завдяки роботі організації в Боснії та Герцеговині було створено 30 жіночих асоціацій, які надають жінкам інструменти, ресурси, підтримку задля покращення їх економічного, політичного та соціального становища.



Тільки ледачий в нашій країні не чув термін ПТСР. І це зрозуміло: бомбардування та обстріли, зруйнуванні домівки та вбиті друзі, сусіди, родичі – все це страшні травмуючі події, які охопили нашу державу. Багатьом з нас вдалося втекти від цих ситуацій. Однак ми все одно продовжуємо відчувати небезпеку. А постійне відчуття небезпеки і проживання травмуючих подій може призвести до посттравматичного стресового розладу або скорочено ПТСР.

Ми спробуємо пояснити, що означає цей термін, чи дійсно ПТСР загрожує всім, хто відчув на собі «дихання війни», і чи можна йому запобігти.

Отже, ПТСР — це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події, діагностується виключно лікарем-психіатром, не раніше ніж після 6 місяців після настання травматичної події. Для того, щоб зрозуміти, чи потрібно вам до психіатра або хоча б до психолога, який вам допоможе справитися із симптомами ПТСР, потрібно розуміти його ознаки. Це можуть бути: нав'язливі спогади, кошмарні сни, безсоння, дратівливість, апатія, спалахи гніву, розлади пам'яті, депресія тощо.

Чому може розвинути ПТСР і як йому запобігти? Хто піддається більше ПТСР, а хто менше? Всі ми різні і на стрес ми реагуємо по-різному: у когось психіка більш стійка, у когось менш. І таким чином, деякі люди добре справляються з травмою, тоді як інші не можуть її здолати в природний спосіб.

Тому що люди, які переживають травмуючі події, часто переживають велику кількість реакцій. Ці реакції можуть впливати на здібності людей ефективно працювати або можуть мати значний вплив на їх домашнє та соціальне життя. Часто люди, які пережили травмуючу подію, мають такі фізичні реакції: втому, сонливість, прискорене серцебиття, нудоту, надлишкове потовиділення, головні болі, болі в шиї та спині, напругу у м'язах, стиснення в грудях та горлі, зміни звичок у харчуванні.

Після травматичної події подібні проблеми є цілком природними як для дорослих, так і для дітей. Якщо ви теж так почуваетесь, це не означає, що з вами щось не так. Насправді, це означає, що ви такі, як і більшість інших людей і реагуєте нормально на ненормальні події, які з вами трапилися. Однак є і гарна новина – це може змінитися і є конкретні прийоми, які можуть допомогти нормалізувати свій стан та попередити розвиток «ускладнень».

Але постає багато питань: як подолати стрес, як навчитися реагувати «нормально», як відновити контроль над своїм життям? Наша команда, як ніхто, знає і кожен день допомагає відновлюватися громадянам нашої країни.

Бо психологічне здоров'я нації - це запорука успішного майбутнього нашої держави.

# ТРАВМА СВИДКА

Як допомогти іншим і не нашкодити собі?

Коли ми говоримо про насилля, то згадуємо безпосередньо гвалтівника та потерпілу, але є ще й свідки сексуального насилля.

Це найчастіше – рідні і близькі люди, які переживають свою травму свідка.

## Як зрозуміти, що у вас є така травма?

1 Ситуація згадується яскраво, навіть деякий час потому

2 Виникають гнів та бажання поквитатися з кривдниками.

3 З'являється і посилюється почуття провини та безпорадності (особливо, якщо потерпіла - це дитина).

4 Незручність та сором стають постійними супутниками і створюють багато напружених емоційних моментів.

Зважайте на те, що плакати і кричати – нормальна реакція на ненормальні події.

Запам'ятайте, що агресія, біль, жаль, які виникають у близької людини, направлені не на вас і ви не є причиною їхніх страждань.

Нагадуйте собі в такі моменти, що у вас немає досвіду переживання подібних ситуацій, що всі емоції є нормальними для вас!

Ви маєте право звертатись по допомогу!

## Що робити, якщо ви переживаєте травму свідка?

1 Не уникайте розмов з близькими, скажіть їм про свої почуття!

2 Будьте готові вислухати і не давати порад, якщо не просять.

3 Не звинувачуйте себе в тому, що сталося!

4 Залишайтеся поруч, але не нав'язуйтеся! Не розпитуйте, не згадуйте постійно ті моменти, змініть за можливістю інтер'єр, якщо це трапилось вдома.

5 Не знецінюйте біль потерпілої (Та забудь вже! Ну скільки можна вже страждати...)

6 Обов'язково поважайте фізичні та психологічні кордони людини, яка постраждала! Питайте дозволу, якщо хочете обійняти, не заходьте в кімнату без стуку.

7 Не нав'язуйте, як потрібно поводитись потерпілій, але спробуйте розібратись, що з вашим станом.

8 В жодному разі не обіцяти те, чого ви не можете гарантувати!

# НАША КОМАНДА

Війна - це ненормально. Звернутися до психолога, якщо Вам погано - нормально

Команда проекту Assisto надає професійну допомогу жінкам, які опинилися в кризовій ситуації внаслідок війни, зберігаючи анонімність та конфіденційність.



ІРИНА  
АНДРЕЄВА

Директор  
БО БФ "Фонд  
сім'ї Андрєєвих"



ЮРІЙ  
АНДРЕЄВ

Голова  
наглядової ради  
БО БФ "Фонд  
сім'ї Андрєєвих"



ОЛЕКСАНДР  
КУХАРЧУК

Проектний  
менеджер  
"Assisto"



АННА ОРЕЛ

Асистент  
проектного  
менеджера  
"Assisto"



НАТАЛІЯ  
ПОЦЕЛУЄВА

Психолог  
проекту  
"Assisto"



ІРИНА  
ГАЛКОВСЬКА

Психолог  
проекту  
"Assisto"



ВАСИЛЬ  
ГУМЕНЮК

Психотерапевт  
проекту  
"Assisto"



ЗОРЯНА  
СИДОРЕНКО

Психотерапевт  
проекту  
"Assisto"

# МИ – ПОРУЧ!

  
**Assisto**  
..... Ми—поруч .....

**Assisto - допомога жінкам, які пережили жахи війни і опинилися у кризових життєвих ситуаціях.**

**Відвідали психологічні заняття:**

**1060** жінок

**571** дітей

**У рамках проекту:**

надаємо індивідуальні психологічні безкоштовні консультації для жінок, які потерпіли насилля з боку окупантів.

професійні психологи проводять групові заняття для жінок і дітей, щоб подолати ПТСР та навчити їх боротися зі страхом.

для жінок, які постраждали від сексуального насилля, функціонує всеукраїнська цілодобова телефонна "гаряча лінія".

Мобільна бригада лікарів проводить безкоштовні медичні огляди для жінок.



**WOMEN FOR WOMEN  
INTERNATIONAL**



Проєкт реалізує благодійна організація «Фонд сім'ї Андреевих». Створений подружжям Андреевих у 2016 році, сьогодні фонд спрямовує свою діяльність для допомоги українцям з деокупованих територій України, які постраждали внаслідок військових дій.

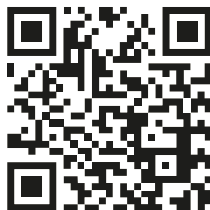
Проєкт Assisto реалізується у межах проєкту Crisis Response Fund for Ukraine та за підтримки міжнародних організацій Women for Women International та Žene za Žene International.



**@AssistoUA**



**@assistohelp**



гаряча лінія довіри

**0 800 300 166**

**ASSISTOUA@GMAIL.COM**

[www.assisto.andreievfund.com](http://www.assisto.andreievfund.com)