

**Цифрові інструменти  
(додатки та подкасти) для  
підтримки психічного  
благополуччя під час кризи  
та збройних конфліктів**



# Мобільні застосунки та подкасти

- Трекери для дослідження настрою
- Трекери для корекції способу життя (звички)
- Додатки для сну та медитації
- Додатки для збереження психічного здоров'я
- Подкасти про психічне здоров'я



# Переваги та недоліки доступу до підтримки психічного здоров'я через онлайн-додаток

## Переваги:

- Доступність
- Економічна ефективність
- Анонімність
- Самостійний темп

## Недоліки:

- Обмежена людська взаємодія
- Обмежена сфера застосування
- Занепокоєння щодо конфіденційності даних
- Відсутність регулювання



**Трекери  
для підтримки  
психічного здоров'я**



# Daylio – щоденник настрою

## Розділи:

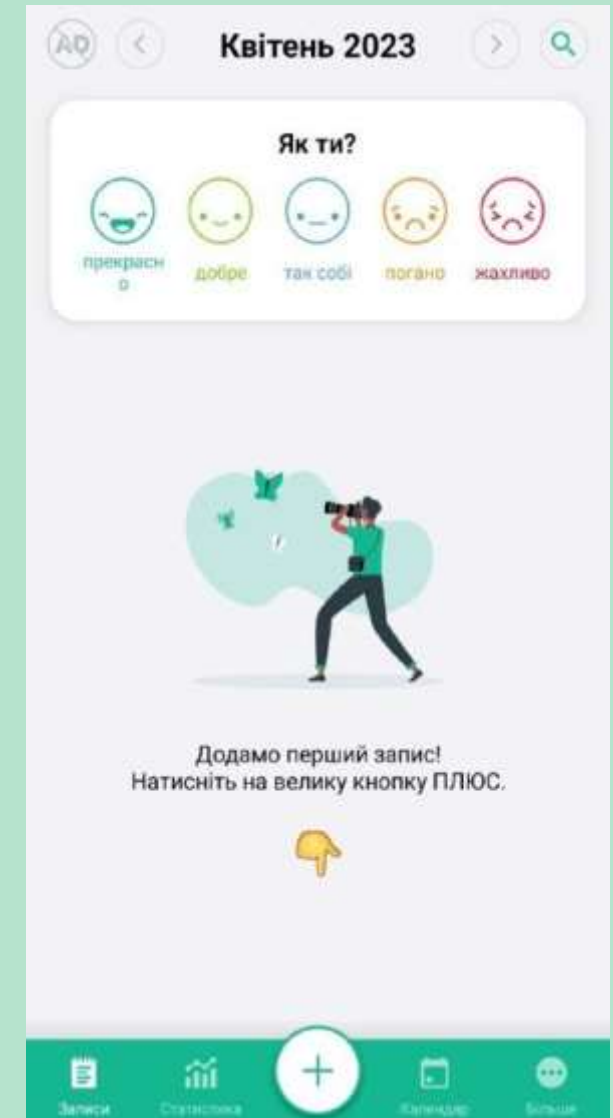
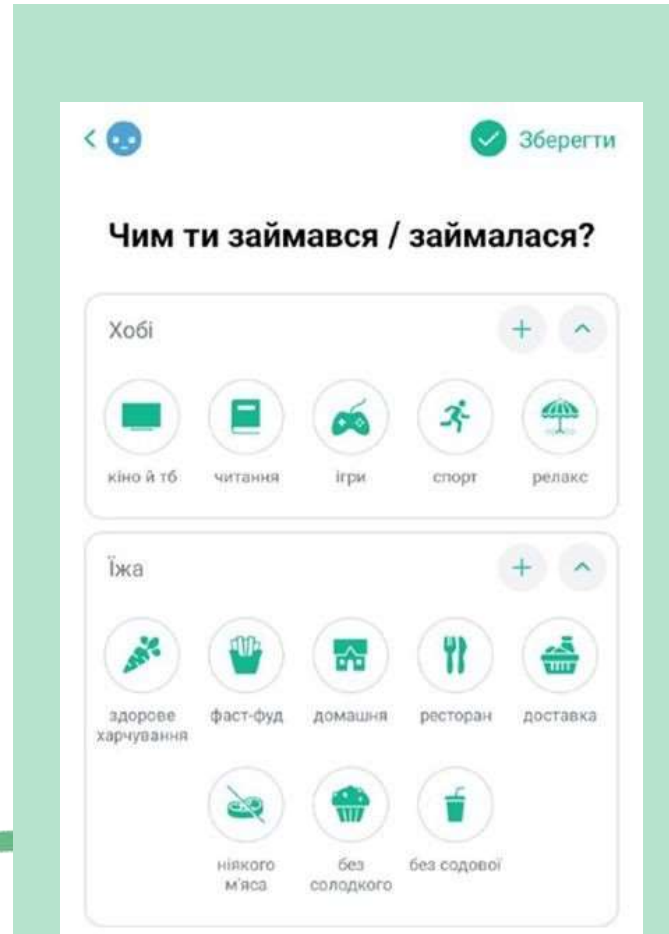
- Соціальні стосунки
- Хобі
- Сон
- Їжа
- Здоров'я
- Краща версія мене
- Робота по дому
- Робота
- Погода
- Романтика
- Місця
- Продуктивність
- Краса
- Школа
- Погані звички
- Емоції



# Daylio – щоденник настрою

## Рекомендації користувачам:

- Будьте чесними
- Відстежуйте щасливі настрої
- Перевіряйте настрої через регулярні часові проміжки



# Avocation – трекер звичок

Формування звичок у різних сферах життя:

- Покращити здоров'я
- Зменшити стрес
- Скинути вагу
- Досягти вищої продуктивності
- Поліпшити стосунки
- Розвинути креативність

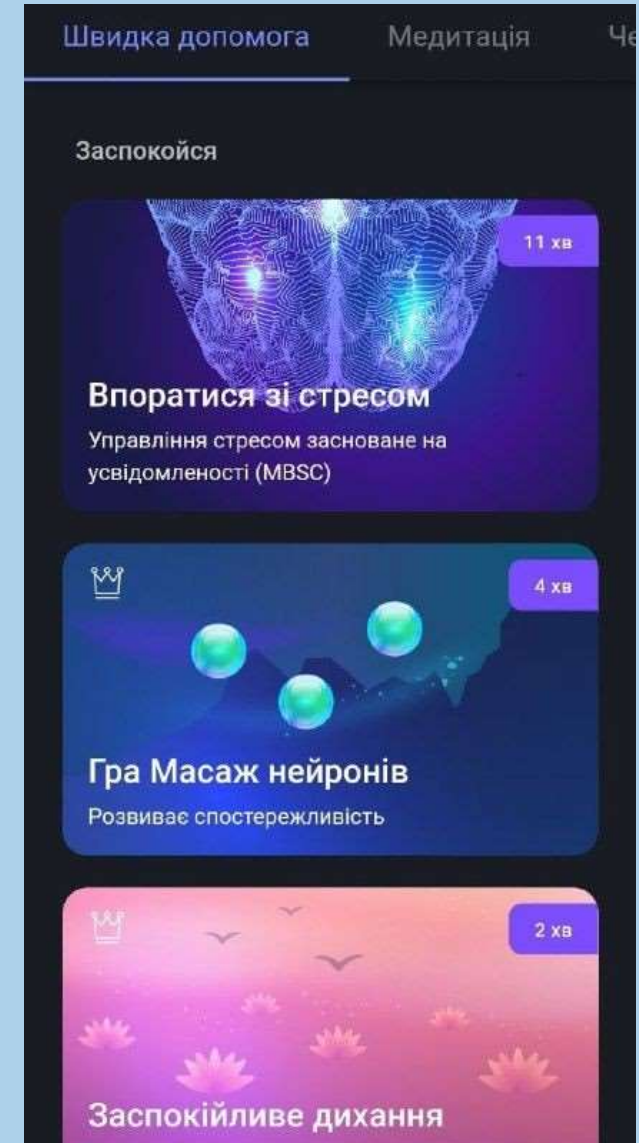




# Norbu: медитація, дихання, сон

Керування стресом через використання вправ:

- Оцінка сили стресу
- Гра, масаж нейронів
- Парасимпатичне дихання
- Саморегулятивні фрази
- Медитація

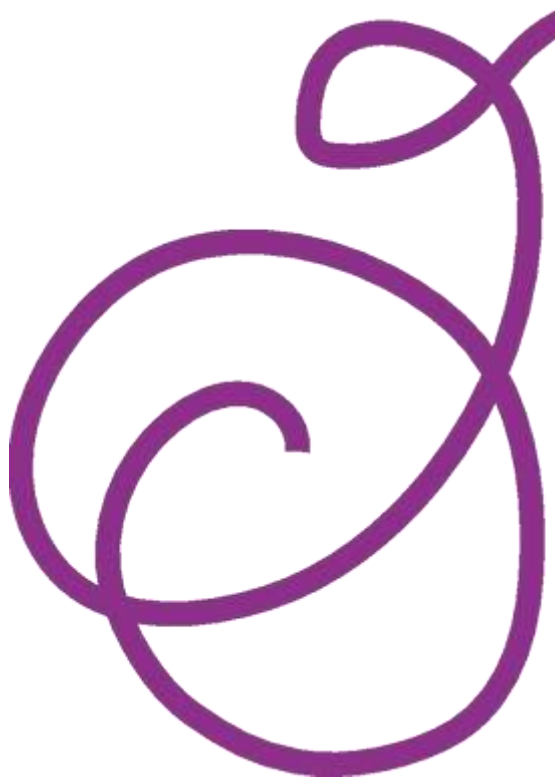




# Звуки для сну

## Музичні категорії:

- Сон
- Дощ
- Розслаблення
- Медитація
- Робота



## Фокусне питання для обговорення (M4S3Q1)

Поміркуйте, будь ласка, які трекери є актуальними як допоміжний інструмент для професійної діяльності практичних психологів закладів освіти в умовах збройного конфлікту.



# Додатки для збереження психічного здоров'я



# UpLife

## Курси за категоріями:

- Війна
- Щастя
- Емоційне відновлення
- Мотивація та енергія
- Гарні відносини
- Самореалізація
- Впевненість у собі
- Зменшення занепокоєння
- Продуктивність



# UpLife: курс «Вихід із особистісної кризи»



9 днів  
**Вихід із особистісної кризи**

▶ Продовжити

У житті кожної людини періодично настають моменти, коли вона має вирости. Взяти більше відповідальності, ступити на нову, незвідану землю, зробити крок уперед. Всі такі періоди внутрішньо переживаються дуже болісно та пов'язані зі шквалом проблем. Називаються такі періоди кризами. І їх людина не може подолати способами, відомими їй з минулого досвіду. У китайській мові слово "криза" позначається двома ієрогліфами, один із яких означає небезпеку, а інший – можливість. І це дуже добре відображає його суть – у кризі приховується можливість довгоочікуваних змін.

**Згорнути**

На основі **надійних джерел** ✓

 **Наталія Кузьміна**  
Організатор фестивалю професійної арт-...

день 1  
**Що є криза?**



день 2  
**Зародження кризи**



день 3  
**Депресія, завмирання**



день 4  
**Надія**



день 5  
**Відродження**



день 6  
**Зона практики**



день 7  
**Інтеграція**



день 8  
**Екзистенційна криза**



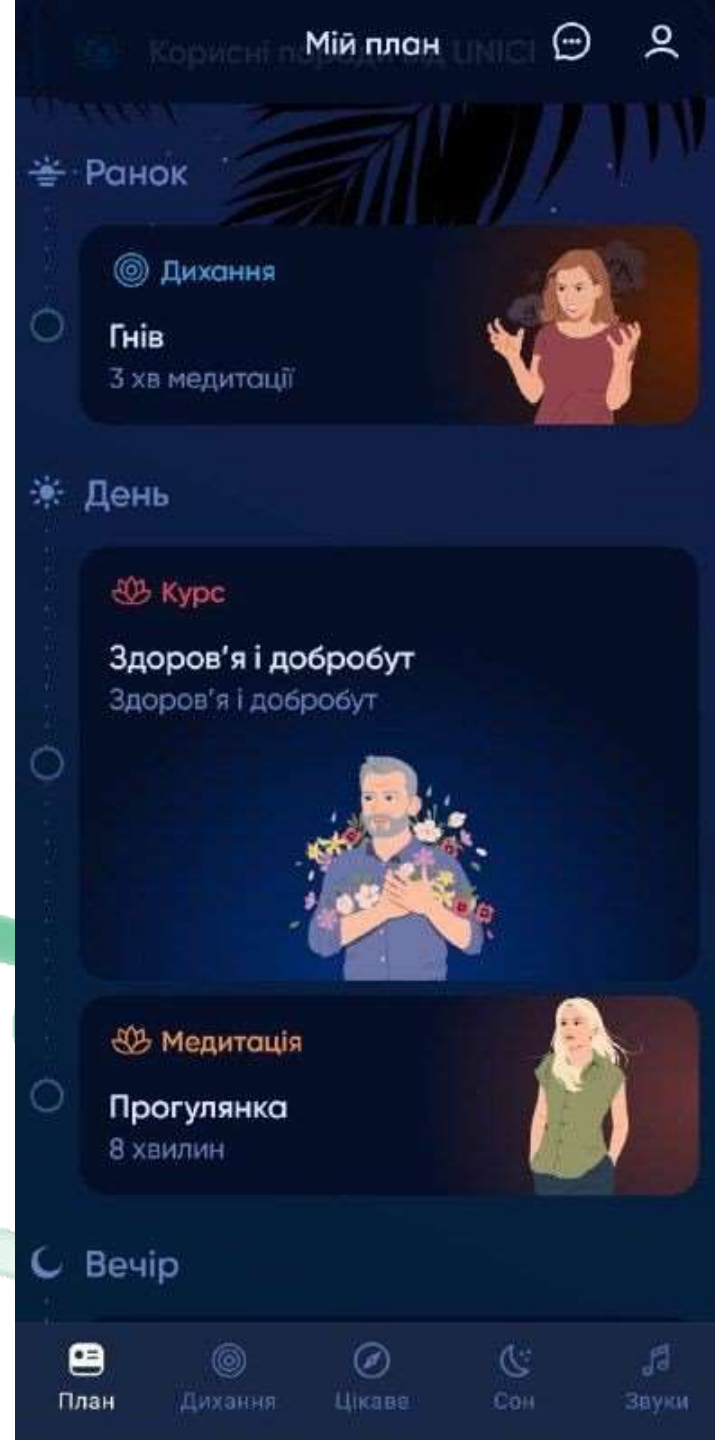
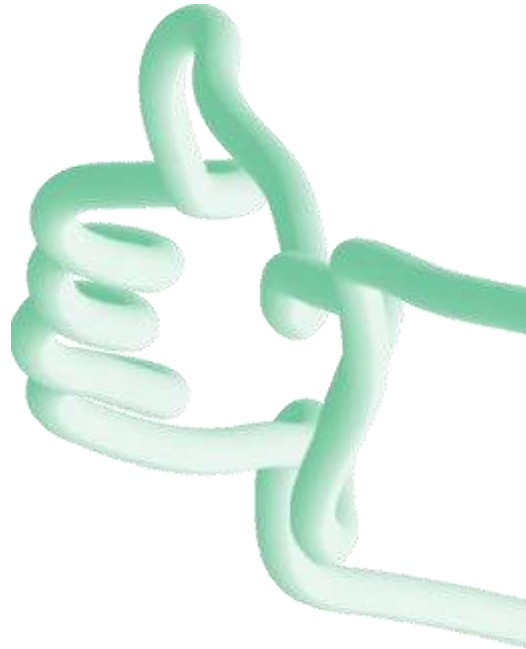
день 9  
**Прощання зі старим Я**



# BetterMe: Mental Health

## Курси:

- Вправи на подолання стресу
- Тривожність
- Глибокий сон
- Стрес
- Усвідомлене харчування
- Здоров'я і добробут
- Самопізнання
- Рівновага
- Зосередженість
- Основи емпатії
- Мотивація
- Самооцінка

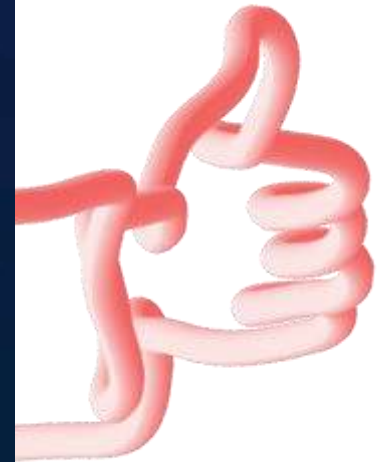




# BetterMe: Mental Health

## Курси:

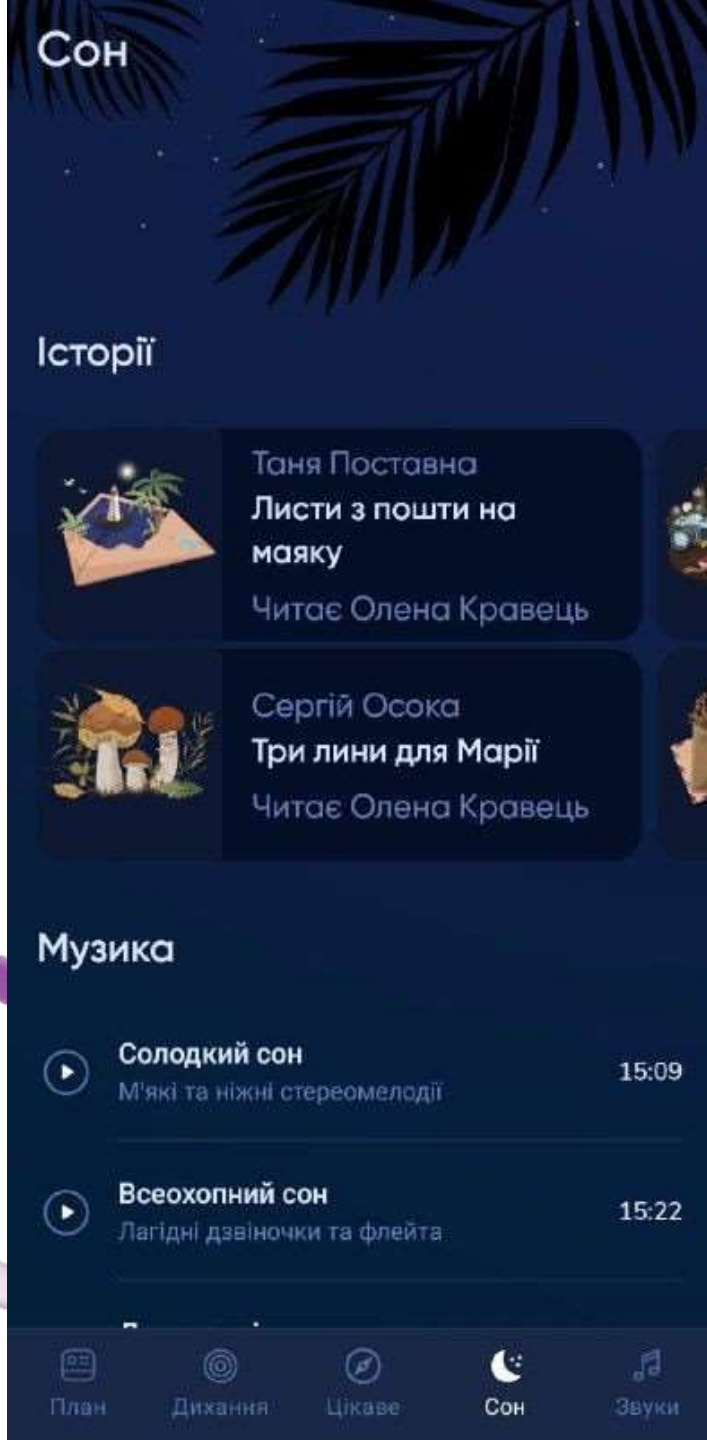
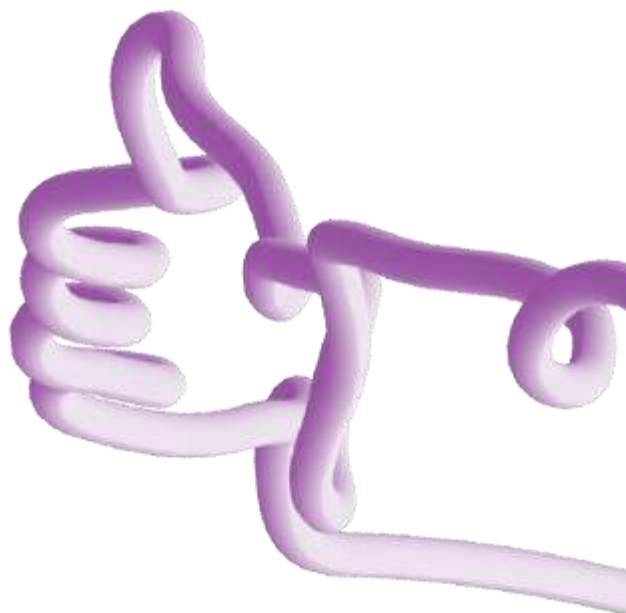
- Гнів
- Депресія
- Стосунки
- Відмова від куріння
- Щастя
- Любов до себе
- Відмова від алкоголю
- Відмова від ігор
- Прийняття себе
- Відмова від кави
- LGBTQ+Me: прийміть своє рішення



# BetterMe: Mental Health

## Розділи:

- «Казки для діточок»
- 40 музичних треків для сну
- Історії на ніч (твори читає Олена Кравець)



# VOS

- Трекер настрою
- Відкритий щоденник
- Тести
- Афірмації
- Дихальні вправи
- Звіти про самопочуття
- Цитати
- Челенджі
- Медитації
- Звуки



## Що ви хочете дослідити?

Щоденні запитання

Трекер Настрою

Тести

Консультування

Челенджі

Цитати

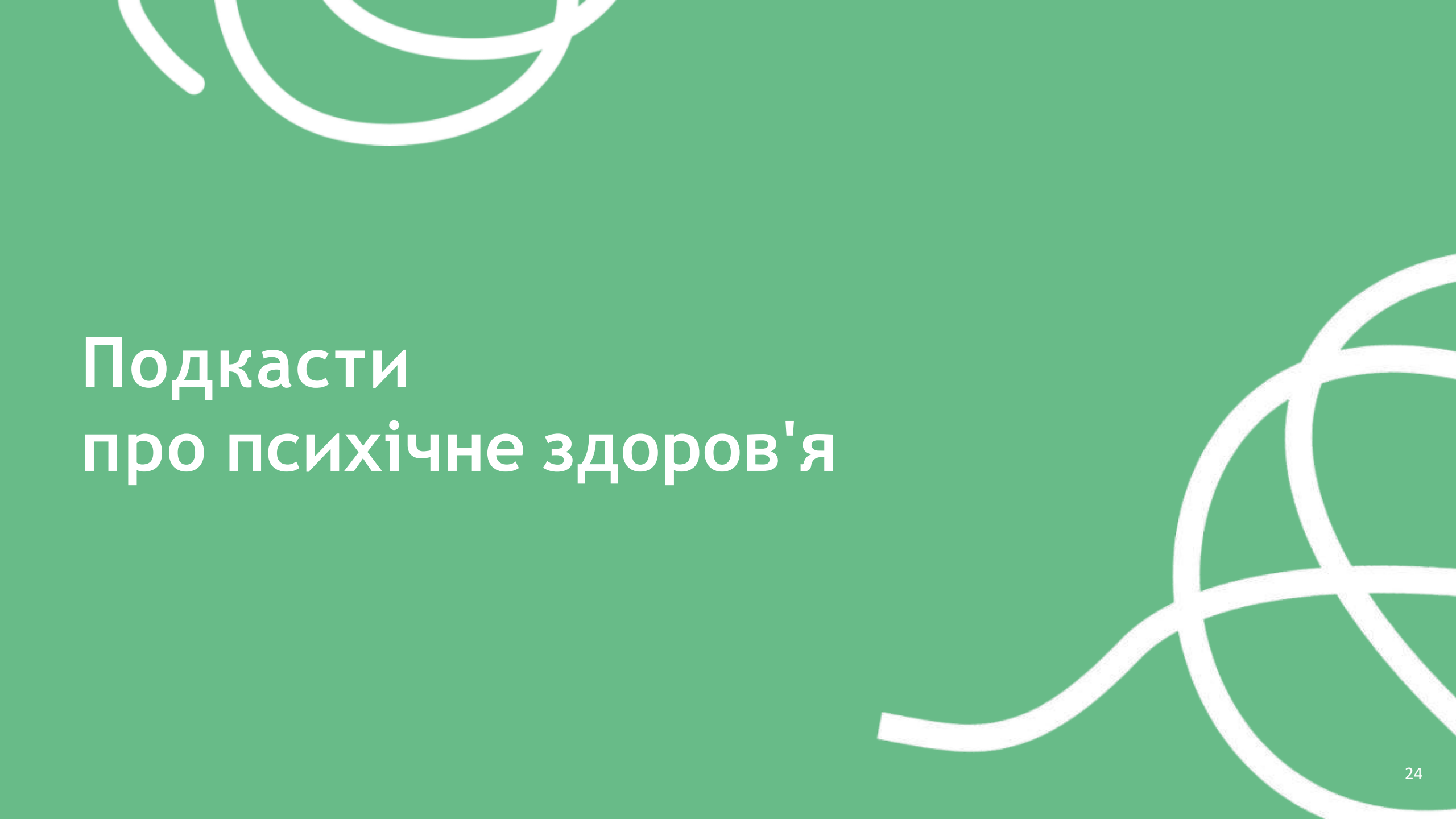
Афірмації

Дихання

Перша допомога

Відкритий щоденник

Звуки



# Подкасти про психічне здоров'я

# NV подкасти: Багатий внутрішній світ

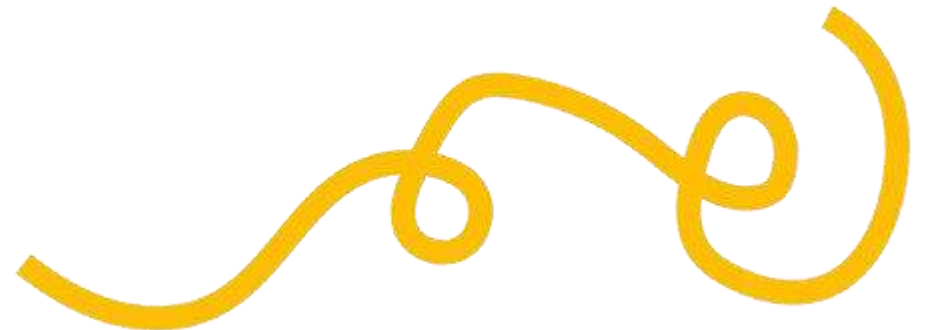


Серія подкастів від Radio NV

Подкаст про сучасну психологію та психотерапію  
Ведучий Євген Пілецький

Теми, що висвітлюються:

- ✓ втрата та горювання
- ✓ здорове співчуття до себе
- ✓ схема-терапія
- ✓ емоційні гойдалки, стабілізація й толерування
- ✓ провина вцілілого, когнітивно-поведінкова психотерапія та інші





# NV подкасти: Головний подкаст



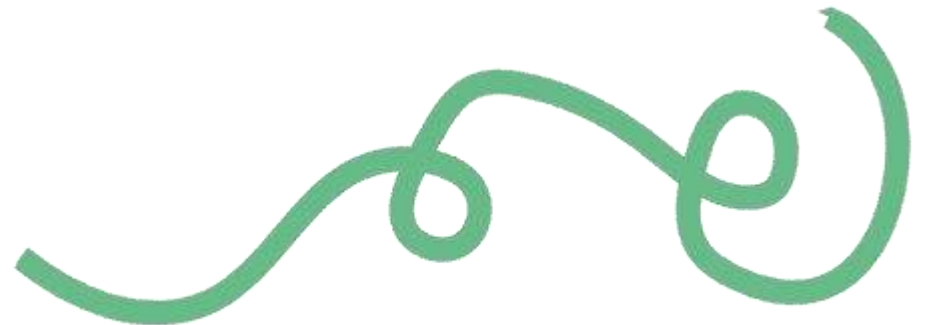
Серія подкастів від Radio NV

Подкаст про особливості прояву психічних розладів

Ведучий Андрій Бондарчук,  
психіатр, кандидат медичних наук

Теми, що висвітлюються:

- ✓ депресивний розлад
- ✓ біполярний, афективний розлад
- ✓ розлад дефіциту уваги з гіперактивністю
- ✓ розлади аутичного спектра
- ✓ шизофренія і посттравматичний стресовий розлад та інші





# (НЕ)ЗВИЧАЙНІ

Подкаст, у якому ви почуєте (не)звичайні історії про (не)звичайних людей

Ведуча Надя Дзвінка

Теми, що висвітлюються:

- ✓ емоції, страхи, біль, радощі, курйози
- ✓ помилки, рішення
- ✓ перешкоди, стереотипи
- ✓ відносини, пошук себе і багато іншого



# Хтозна як з Анною Шийчук



Urban Space Radio

Авторська програма Анни Шийчук,  
сертифікованої української психотерапевтки  
і психологині

«Хтозна як під час війни» — рубрика на підтримку  
українців під час війни, яка складається з епізодів:

- ✓ «Казки війни»
- ✓ «На межі виснаження»
- ✓ «(не) Кайдашева сім'я»
- ✓ «Сила травми» та інших



# Простими словами

Подкаст про ментальне здоров'я:  
розмови із психотерапевтами

Теми, що висвітлюються в 4-му сезоні:

- ✓ Відстань. Як будувати стосунки на відстані під час війни?
- ✓ Самотність у парі
- ✓ Наука вірності та зради
- ✓ Хороші стосунки. Чому я обираю погані?
- ✓ Почуття людей, які вимушено виїхали з України під час війни, та інші



# Повільна розмова



Подкаст про свідоме життя та продуктивність,  
саморозвиток

Ведуча Інна Турчик  
запрошує до розмови експертів у сфері психології

Розкриваються теми:

- ✓ Про цілі та цінності під час війни,  
навчання та розвиток
- ✓ Як вистояти в складні часи
- ✓ Про зону комфорту і зону зростання
- ✓ Про (не)достатність та інші



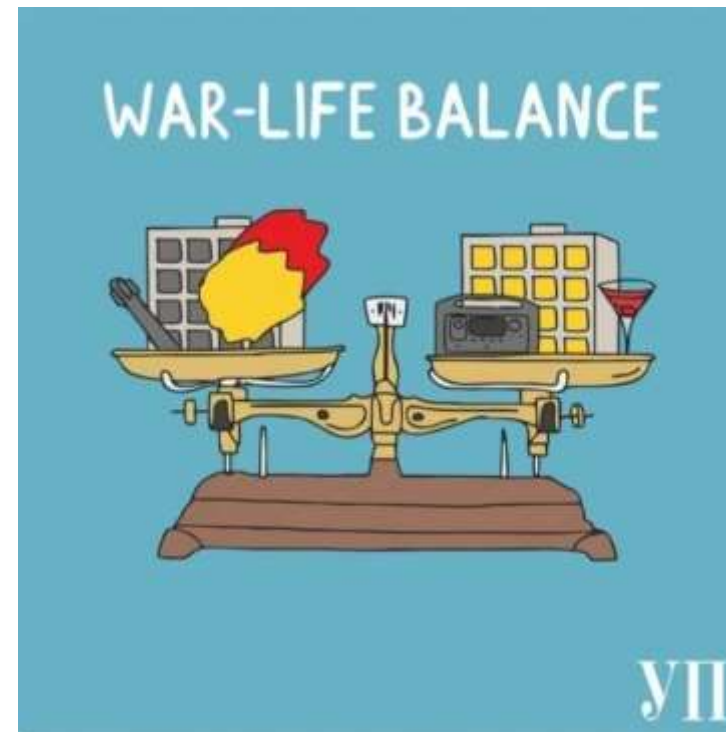
# War-life balance

Подкаст про те, як втримати баланс між війною та життям

Ведучі: журналістка Аліна Полякова та Юлія Кос,  
медична психологиня, гештальт- і травма-психотерапевтка

Теми, що висвітлюються:

- ✓ «Рік повномасштабної війни, що тривожить людей зараз?»
- ✓ «Відчуття дому та переживання втрати.  
Як визнати її та прийняти власне безсилля?»
- ✓ «Разом ми можемо витримати трішки більше.  
Навіщо потрібні сім'я та друзі?»
- ✓ «Я і війна. Життя у травмі» та інші



Подкаст від «Української правди»

# Особливості використання цифрових інструментів





## Перед використанням цифрових інструментів здобувачами освіти необхідно звернутися до психолога закладу освіти для того, щоб фахівець зміг:

- ✓ ознайомитися з мобільним застосунком особисто
- ✓ обговорити можливості використання застосунка з клієнтом під час психологічного консультування (отримати згоду клієнта або батьків, якщо дитині не виповнилося 14 років)
- ✓ провести інструктаж щодо використання мобільного застосунка та обговорити мету використання, особливості накопичення та аналізу інформації
- ✓ обговорювати результати використання мобільного застосунка під час психологічного консультування
- ✓ стежити за динамікою змін та обговорювати, чи є застосунок корисним і чи допомагає він у покращенні психологічного благополуччя клієнта