

РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧАСНИКА ТРЕНІНГУ: «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни»



<https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

НАЦІОНАЛЬНА РАДА ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ

Міжнародний проект «Сила в тиші»

Робочий зошит учасника тренінгу:

«Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з
травмою війни»



www.ncpu.pp.ua

 <https://ncpu.pp.ua>

♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens

♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252

 ncpu@gmail.com

 +380 800 757 450

Передмова

Війна змінює все — зовнішній світ, внутрішній ландшафт людини, психологічні потреби та глибину травм.

У таких умовах фахівці мають володіти не лише теоретичними знаннями, а й ефективними інструментами підтримки.

♦ **Цей зошит створено авторками методики нейропсихологічної десенсибілізації — Марією Петровою та Евою Дзедушицькою — як практичний супровід до глибокого структурованого навчання та занурення у метод.** Він містить техніки, протоколи, принципи, простір для рефлексії та розробки власного проєкту — адаптовані до роботи з різними групами, зокрема ветеранами, ВПО, родинами військових, рятувальниками.

Метод поєднує тілесні, сенсорні, когнітивні, образні та символічні підходи — і працює навіть там, де вербальні інструменти не діють.

✦ **Цей зошит — твій робочий інструмент.**

Він допоможе структурувати знання, фіксувати досвід, формувати впевненість у застосуванні методів.

📍 Під час тренінгу зверни увагу на:

- **Тіло** — головний індикатор глибини досвіду.
- **Дозування** — травма не терпить поспіху.
- **Контекст** — адаптуй техніки до групи, середовища, стану.
- **Ресурси** — твоя присутність — це вже терапія.
- **Межі** — екологічність і професіоналізм понад усе.

♦ **Тренінги проходять у межах міжнародного проєкту «Сила в тиші», у партнерстві з ГО «Всеукраїнська ліга українських жінок» — ініціативою, що підтримує розвиток фахової допомоги для тих, хто постраждав від війни.**

Ти — не просто учасник/-ця тренінгу.

Ти — частина фахової спільноти, що щодня вибудовує психічну стійкість України.

З повагою,

Марія Петрова

голова Національної ради психологів України, клінічний психолог, спеціалістка з кризової психології та підтримки ветеранів

Ewa Dziejuszycka

психотравматолог, гіпнотерапевт, авторка методу нейропсихологічної десенсибілізації, членкиня National Guild of Hypnotists (NGH, Польща)

Зміст

1. Вступ: Мета та структура тренінгу
 2. День 1: Теоретичні основи нейропсихологічної десенсибілізації
 3. День 2: Практичні техніки та інтервенції
 4. День 3: Гомеопатична медицина як підтримка
 5. День 4: Вправи та консультації з модераторами
 6. День 5: Презентація проєктів і рефлексія. Вручення сертифікатів
- Підсумок
Додатки

Вступ: Мета та структура тренінгу

- **Мета тренінгу:** Ознайомлення з методами нейропсихологічної десенсибілізації та їхнім застосуванням у роботі з воєнною травмою.
- **Очікувані результати:** Учасники зможуть інтегрувати отримані знання у власну практику та розробити проєкт впровадження методики.

День 1: Теоретичні основи нейропсихологічної десенсибілізації

- **Тематика для обговорення:**
 - Основи нейропсихології травми та психофізіологічні аспекти стресу
 - Механізми десенсибілізації
 - Техніка емоційної свободи (EFT)
 - Гіпноз і поняття «Безпечного місця»
- **Завдання:**
 - Занотувати ключові поняття та визначення
 - Дати відповіді на контрольні запитання

День 2: Практичні техніки та інтервенції

- **Тематика для обговорення:**
 - Ознайомлення з повним протоколом нейропсихологічної десенсибілізації
- **Завдання:**
 - Практика технік у парах
 - Рефлексія щодо власних відчуттів під час виконання вправ

День 3: Принципи використання гомеопатії в кризових ситуаціях

- **Тематика для обговорення:**
 - Принцип дії
 - Практичне застосування в психотравматології
 - «Який симптом — який засіб?»
- **Завдання:**
 - Аналіз кейсів (випадків)

День 4: Вправи та консультації

- Робота в парах

- Індивідуальні консультації з модераторами
- **Завдання на вечір у підгрупах:**
 - Вибір цільової групи
 - Опис контексту й умов роботи
 - Розробка структури впровадження методики
 - Підготовка презентації проєкту

День 5: Презентація проєктів і рефлексія

- **Завдання:**
 - Презентація розробленого проєкту
 - Отримання зворотного зв'язку від колег і тренерів
 - Рефлексія щодо власного досвіду участі у тренінгу
 - Вручення сертифікатів

Додатки:

- Форма опису проєкту, самостійна робота учасників тренінгу
- Контрольний список оцінки готовності до впровадження методики
- Путівник із самопомогі для психологів. Практичні поради для збереження ресурсності та профілактики вигорання
- Протоколи роботи
- Кишенькові протоколи (для польових умов)
- Міждисциплінарна співпраця. Опис взаємодії психолога з психотерапевтом, волонтером і працівником ДСНС
- 10 принципів нейропсихологічної практики під час війни

Вступ

Війна змінює все — зовнішній світ, внутрішній ландшафт людини, психологічні потреби та глибину травм. У цих умовах фахівці та активні учасники громад можуть і мають володіти не лише теоретичними знаннями, а й ефективними інструментами підтримки себе та інших. Саме тому ми створили цей тренінг і робочий зошит — як підтримку для глибокого, структурованого навчання та практичного занурення в метод нейропсихологічної десенсибілізації.

Метод поєднує тілесні, сенсорні, когнітивні, образні та символічні підходи, що дозволяє ефективно працювати навіть у тих випадках, коли класичні вербальні інструменти є недостатніми або недоступними.

Цей формат підходить як для фахівців, так і для ветеранів, волонтерів, представників спільнот, які прагнуть підтримати себе, своїх побратимів, колег або громади.

Особливий фокус ми приділяємо військовим ветеранам — людям з глибоким досвідом втрат, відповідальності, тілесної й емоційної пам'яті війни. Для багатьох із них цей тренінг — спосіб не лише опанувати корисні техніки, а й переосмислити свою роль: **стати підтримкою для інших**.

Під час участі в тренінгу зверни увагу на:

- **Власні тілесні реакції:** твоє тіло — головний індикатор глибини досвіду.
- **Дозування:** травма не терпить поспіху. Поступовість і стабілізація — основа безпечної роботи.
- **Контекст:** техніки мають бути адаптовані до цільової групи, культурного середовища та поточного стану учасника.
- **Ресурси:** ти — не лише «виконавець техніки», але й присутність, опора, свідок. Часто саме це має справжню терапевтичну силу.
- **Межі:** робота з травмою має бути професійною й екологічною, з урахуванням власних можливостей, досвіду й підтримки.

Цей зошит — твій особистий простір для нотаток, схем, рефлексій, планів і проєктів. Користуйся ним активно — він створений для того, щоб знання перетворювалися на дії, а навички — на впевненість.

Модератори тренінгу:

- **Ева Дзедушицька** — психотравматолог, спеціалістка у сфері воєнної травми, гіпнотерапевтка, авторка методу нейропсихологічної десенсибілізації, членкиня *National Guild of Hypnotists (NGH, США)*
- **Марія Петрова** — голова Національної ради психологів України, клінічний психолог, спеціалістка з кризової психології та підтримки ветеранів
- **Віта Джендзера** — перша заступниця голови Національної ради психологів України, клінічний психолог, координаторка програм реабілітації для родин військових — учасників бойових дій
- **Доктор Жан-Марі Дешан** — лікар, фахівець із гомеопатичної медицини, з великим досвідом гуманітарної допомоги

Теоретичні основи нейропсихологічної десенсибілізації



Ціль дня:

- Усвідомити психофізіологічну природу травматичного досвіду.
- Ознайомити учасників з теоретичними засадами методу десенсибілізації.
- Пояснити роль тіла, сенсорики й символів у роботі з наслідками війни.



Теоретичні теми:

1. Що таке психограма? Біопсихосоціальний підхід
2. Роль автономної нервової системи (симпатична / парасимпатична реакція)
3. Механізми нейропсихологічної десенсибілізації
4. Білатеральна стимуляція: принципи, ефекти, варіації
5. Гіпноз: принцип дії та його роль у методі
6. Техніка емоційної свободи (EFT)
7. Чим десенсибілізація відрізняється від класичних методів стабілізації
8. Вступ до гіпнотичного «Безпечного місця»



Практичні завдання:

1. Запиши 3 нові поняття, які сьогодні дізнався:

-
-
-

2. Як, на твою думку, тіло реагує на травму?
3. Перед сном повернись у своє «Безпечне місце»
4. Наведи приклад із практики, коли тілесна реакція була домінуючою у клієнта:



Контрольні питання:

- Що таке десенсибілізація в контексті психотерапії?
- Як працює білатеральна стимуляція?
- Які переваги та обмеження методу десенсибілізації?



Підсумок дня:

Учасники:

- розуміють основи психотравми й її прояви
- пояснюють, як діє білатеральна стимуляція
- знають ключові принципи десенсибілізації у контексті війни



 Місце для нотаток:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

День 2.
Повний протокол нейропсихологічної десенсибілізації

 Ціль дня:

- Ознайомити учасників з базовими техніками десенсибілізації
- Навчити застосовувати білатеральну стимуляцію, тілесні вправи, образні інтервенції
- Розвивати навички регуляції стану через тіло й символи

 Практичні модулі:

1. Техніка «Метелик» (Butterfly Hug) — самостимуляція для стабілізації
2. Робота з образом травми — малюнок, трансформація, ресурс
3. Тілесні вправи:
 - Центрування й заземлення
 - Дихання «3-2-1 СТОП»
 - «Дотик до ресурсу» або «Безпечне місце»
4. Вибір «місця сили» як елементу стабілізації

Практичні завдання:

1. Практика техніки «Метелик»:
 - Як змінився мій стан після вправи?
2. Опиши свій образ ресурсу:
 - Колір: _____
 - Форма: _____
 - Відчуття в тілі: _____
3. Малюнок «Моє місце сили» (на окремому аркуші або в зошиті):
 - Що я бачу?
 - Як це мені допомагає?
 - Який це має дотик, запах, звук?
4. Самоterapia за методом EFT

Работа в парах:

- Проведіть техніку за обраним сценарієм (травма / ресурс)
- Обговоріть: що допомогло, що було складним?

? Питання до саморефлексії:

- Які техніки найбільше мене зачепили?
- Що можу використати вже завтра у своїй практиці?
- Що мені ще потрібно, щоб почуватися впевнено?

 Підсумок дня:

Учасники:

- оволоділи технікою «Метелик», дихальними та гіпнотичними практиками, образною стабілізацією
- використовують тілесні інтервенції для регуляції стану
- мають досвід роботи в парах з техніками

 Місце для нотаток:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Принципи дії
- Практичне застосування в роботі з травмою
- Який симптом — який засіб?
- Вправи та кейси

[illegible]

- Ознайомити учасників з особливостями застосування десенсибілізації до різних категорій клієнтів
- Розвивати навички адаптації технік до вікових, соціальних і культурних особливостей
- Практикувати інтервенції з урахуванням контексту воєнної травми



1. **Діти та підлітки:**
 - Ігровий та образний підхід
 - Техніки через малюнок, рух, звук
 - Залучення батьків як стабілізуючого чинника
1. **Військові ветерани:**
 - Особистий досвід бойових дій, ПТСР
 - Важливість тілесних методик (стабілізація, дихання)
 - Техніки, які не вимагають вербалізації
 - Створення «груп довіри» та акцент на «мисленні дії».
2. **ВПО та біженці:**
 - Травма втрати дому, тривога
 - Робота з тілесними проявами страху й нестабільності
 - Образи безпечного простору й нових опор
3. **Сім'ї військових / ветерани:**
 - Високий рівень тривоги, провини, злості
 - Стабілізація через відновлення ритуалів, зв'язків, тілесного контакту
 - Робота з образом повернення / втрати
4. **Люди, які пережили окупацію або сексуальне насильство:**
 - Увага до меж, безпеки, дозованого контакту
 - Відновлення тілесної автономії та самовизначення



1. Обери цільову групу, з якою працюєш (або хочеш працювати)
2. Які особливості цієї групи слід враховувати?
3. Опиши адаптацію однієї з технік до цієї групи



- Обговорення кейсів (наданих або власних)
- Колективний аналіз адаптацій
- Створення «портрета клієнта» і добір технік



- Що сьогодні мене здивувало / надихнуло?
- Яку нову ідею додам у свою практику?
- Що потребує подальшого осмислення?



- знають особливості роботи з основними цільовими групами

- Місце для нотаток:



Розробка власного проєкту впровадження



🎯 Завершальний етап: Від проєкту — до практики

П'ятий день тренінгу присвячений інтеграції здобутих знань у практику: кожен учасник готує та презентує власний проєкт впровадження методики **нейропсихологічної десенсибілізації**.

Це не лише підсумок навчання — це **тест реальності**, спосіб подивитися, як метод працює у ваших умовах, для ваших клієнтів.



Структура розробки проєкту

1. **Назва:** коротка, конкретна, зрозуміла
2. **Цільова група:** опис людей, з якими ви плануєте працювати (ветерани, діти ВПО, родини військових тощо)
3. **Контекст:** де саме впроваджується проєкт? (місце, організація, онлайн, громада тощо)
4. **Мета і завдання:** що саме хочете змінити? Які психологічні результати очікуєте?
5. **Формат реалізації:**
 - індивідуально / групово / онлайн
 - тривалість, кількість сесій
 - локація: центр, мобільна група, громада, в/ч
6. **Ключові техніки:** виберіть 2–4 інструменти з методики (наприклад: «Місце сили», «Техніка метелика», дихання, образи)
7. **Очікувані результати:** як виглядає «успіх»? Як ви зрозумієте, що методика працює?
8. **Ресурси:** люди, обладнання, партнери, організації, логістика
9. **Ризики / труднощі:** що може завадити? Як ви це плануєте подолати?



Завдання учасників:

- Заповнити шаблон проєкту
- Підготувати слайди або візуальну презентацію
- Презентувати в міні-групі
- Отримати конструктивний зворотний зв'язок



? Рефлексія під час підготовки:

- Що було для мене легким?
- Яка частина викликає найбільше запитань?
- З ким я готовий(-а) працювати вже зараз?
- Що ще мені потрібно, щоб відчувти впевненість?



Презентація проєктів і групова рефлексія



 Цілі дня:

- Представити практичне бачення впровадження методики

-

1. Презентації учасників (7–10 хвилин)

- ### ✍ Особиста рефлексія:

-

Після успішного завершення всіх модулів, виконання практичних завдань та презентації проєкту **учасники отримують сертифікат**, що підтверджує проходження **5-денного навчання з нейропсихологічної десенсибілізації**. Цей сертифікат — не лише формальність. Це — **початок нової якості вашої професійної роботи**.



Місце для нотаток:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✦ Підсумок тренінгу

Після 5 днів інтенсивної роботи ви здобули не лише унікальні знання та техніки, а й **досвід особистого занурення** в метод. Ви пройшли шлях від **теорії нейропсихологічної десенсибілізації** до створення **власного проєкту впровадження**.

Це — не просто навчання. Це — формування **нової професійної позиції**, у якій:

- ✓ Техніка поєднується з присутністю
- ✓ Інтервенції — з емпатією
- ✓ Психологія — зі стійкістю

🧠 Що важливо пам'ятати:

- **Метод працює не тільки «на когось», а через вас.**
- **Ви — головний інструмент.** Дбайте про себе, щоб мати силу підтримувати інших.
- **Кожна сесія — це вклад не лише в одну людину, а в психічну стійкість суспільства.**
- **Людяність, безпечна присутність, прийняття та витримка — основа ефективності.**

? Питання для саморефлексії:

- ♦ Як ви плануєте інтегрувати метод у свою практику найближчим часом?
- ♦ З якими клієнтами ви вже готові застосовувати ці інструменти?
- ♦ Якої підтримки або ресурсів вам може бракувати для впровадження проєкту?
- ♦ Яку відповідальність ви берете на себе, володіючи цими знаннями?

🏁 І наостанок:

Цей зошит — не завершення.

Це — **старт твого шляху** як фахівця нової якості, носія нової практики.

Нехай знання стануть дією.

Нехай дії народжують впевненість.

Нехай твоя робота лікує — **спокійно, точно, з повагою.**

Сила — у тиші. У тілі. У контакті.

ДОДАТКИ

Форма опису проєкту. Самостійна робота учасників тренінгу

🎯 Мета:

Закріпити знання, розвинути навички інтеграції методів у власну професійну практику, а також підготувати ідею проєкту впровадження десенсибілізаційного підходу в конкретному контексті.

📝 Завдання:

1. **Обери цільову групу**
(приклади: діти ВПО, ветерани бойових дій, жінки, що пережили насильство, родини загиблих тощо).
2. **Опиши контекст**
умови роботи, доступні ресурси, виклики
3. **Розроби міні-проєкт** застосування методів нейропсихологічної десенсибілізації:
 - Формат (індивідуальний / груповий / онлайн)
 - Основні інтервенції, вправи, протоколи
 - Очікувані результати та індикатори ефективності
4. **Сформулюй короткий опис структури впровадження:**
 - Тривалість, частота, місце реалізації
 - Необхідні ресурси (людські, матеріальні)
5. **Підготуй презентацію** (до 10 хвилин) для представлення проєкту в останній день тренінгу

📅 Орієнтовна структура виконання:

День	Дія
1	Вибір теми та цільової групи
2	Збір даних і планування
3	Написання основної частини проєкту
4	Структурування, підготовка презентації
5	Презентація проєктів, обговорення

✦ Місце для нотаток:

Контрольний список оцінки готовності до впровадження методики

Познач, будь ласка, свій рівень готовності за кожним пунктом:

№	Критерій	Так	Частково	Ні
1	Я чітко розумію суть методу нейропсихологічної десенсибілізації	☐	☐	☐
2	Я пройшов/ла повний тренінг та виконав/ла всі практичні завдання	☐	☐	☐
3	Я маю досвід особистого застосування технік з цього методу	☐	☐	☐
4	Я адаптував/ла техніки під свою цільову групу	☐	☐	☐
5	Я маю чіткий план впровадження методики у своїй практиці	☐	☐	☐
6	У мене є ресурсний стан для старту роботи з клієнтами	☐	☐	☐
7	Я можу забезпечити конфіденційність, безпечні умови та підтримку клієнтів	☐	☐	☐
8	Я маю доступ до супервізії або підтримки колег	☐	☐	☐
9	Я володію базовими навичками саморегуляції після роботи з травмою	☐	☐	☐
10	Я усвідомлюю етичні межі і зони своєї компетентності	☐	☐	☐
11	Я розумію особливості роботи з цільовою групою (зокрема ветеранами)	☐	☐	☐
12	Я маю стратегії для роботи з опором, недовірою або емоційним униканням	☐	☐	☐

Підсумок самооцінки:

- Скільки пунктів позначено як “Так”? _____
- Які пункти варто допрацювати найближчим часом? _____

Наступні кроки:

- Що я зроблю протягом 7 днів для підвищення своєї готовності? _____
- Хто або що може мене підтримати в цьому процесі? _____

♦ **Примітка:** Цей список не є оцінкою “придатності”, а лише інструментом для саморефлексії. Чесні відповіді — запорука безпечного і ефективного впровадження методики.

Путівник із самодопомоги для психологів (після роботи з клієнтами, які пережили травму)

1. Завершення сесії — не означає завершення контакту

Навіщо: після інтенсивної взаємодії може залишатись “емоційне ехо”.

- Уявно «поверніть» клієнтові його історію: *«Це його досвід. Моя роль — підтримати, а не нести»*.
- Слова, які допомагають «відпустити»:
 - «Сесія завершена — я віддаю простір клієнтові».
 - «Я повертаюся до себе. Моє тіло — мій дім».

2. Регуляція тіла та нервової системи

Тіло — перший інструмент регуляції.

- Дихання 4–6:** вдих 4 сек – видих 6 сек (5 разів).
- Заземлення:**
 - відчуйте опору (стілець, підлогу);
 - назвіть 3 кольори / 3 звуки / 3 предмети;
 - скажіть подумки: «Я тут і зараз. Я в безпеці».
- Мікроруки:** розімніть шию, плечі, кисті.
- Ритуал виходу:** змити руки, запалити свічку, попити теплої води — щось, що *завершує дію*.

3. Емоційне розвантаження та рефлексія

- Запишіть:
 - 1 думку, що тривожить;
 - 1 почуття, яке залишилось;
 - 1 момент, де ви були ефективні.
- Техніка: **“емоційна парасолька”**
 - Що я можу взяти з цієї сесії з користю?
 - Що варто залишити — бо це не моє?

4. Професійна підтримка

- Мінімум 1 супервізія на місяць.
- «Професійна пара»: колега, з яким ви домовились обговорювати важке.
- Якщо були резонанси з власною травмою — варто м’яко *поговорити про це* із супервізором.

5. Побутові ритуали “після”

- Змінити середовище:** вийти на повітря, змінити кімнату, зробити кілька кроків.
- Символічний перехід:**
 - одягнути інший светр / мити руки з фокусом на відчуття.
 - «Я завершую. Тепер мій час».
- Заборонена зона:** відразу не йдіть у соцмережі / екрани. Нехай психіка “перетравить” досвід.

Вигорання не виникає раптово — воно «наростає непоміченим».

- ## 7. Якщо ви самі мали бойовий досвід / травму

Твоя стійкість — твій ресурс, але й твоя зона ризику.

-  **Пам'ятай:**

-  Місце для нотаток:

✓ Протокол 1: Техніка “Метелик” (Butterfly Hug)

Ціль: стабілізація емоційного стану, зниження тривоги.

- раптовий стрес, дистрес
- перед сном або після тригера

Кроки:

1. Схрестіть руки на грудях, поклавши долоні на ключиці.
2. Почергово поплескуйте себе по плечах — ритмічно, м'яко.
3. Водночас повільно дихайте (вдих — 4 сек, видих — 6 сек).
4. Промовляйте подумки фразу-ресурс (наприклад: «Я в безпеці»).

Тривалість: 2–5 хвилин.

Ціль: швидка регуляція стану, ресурсування, зняття напруги.

Кроки:

1. Знайди спокійне місце. Сядь зручно, зроби кілька глибоких вдихів.
2. Уяви місце, де тобі спокійно, тепло, добре.
3. Зосередься на деталях: звуки, запахи, текстури.
4. Закріпи образ фразою (наприклад: «Я тут — у своєму місці сили»).
5. Поступово повертайся до реальності, потягнись, відкрий очі.

Ціль: заземлення після резонансу або тривожної реакції.

Кроки:

- 3 глибоких вдихи
- 2 речі, які ти бачиш / чуєш / відчуваєш
- 1 дія: потягнись, стань, пройди
- **СТОП** — назви вголос або подумки: “СТОП, я знову тут і тепер”

Кроки:

1. Зустріч поглядом або легкий тілесний дотик (якщо доречно).
2. Скажи фразу-опору: «Я тут. Дихай зі мною».
3. Разом зробіть 3 кола дихання (вдих 4 сек – видих 6 сек).
4. Постав просте запитання: «Що зараз найбільше напружує?»
5. Завершіть короткою фразою підтримки: «Тримайся. Ми разом».

Після кожної взаємодії з травматичним досвідом:

- Що я відчуваю зараз у тілі?
- Що було найбільш складним?
- Чим я можу підтримати себе зараз?

 Швидкі стабілізаційні інтервенції у кризових умовах

Ціль: зменшення сили травматичного образу через білатеральну стимуляцію

Кому: стабілізовані дорослі, військові, підлітки (з адаптацією)

1. Запропонуй згадати травматичний образ (*один, не найгірший*).
2. Запитай: «Що ти зараз відчуваєш у тілі?»
3. Розпочни білатеральну стимуляцію: рух очей або почергові дотики (10–20 разів).
4. Запитай: «Що змінилося?»
5. Повтори 3–5 циклів або до зменшення напруження.
6. Завершення: «Я зараз тут. Це — було».

! Не застосовувати при дестабілізації або вираженій дисоціації.

Ціль: зниження паніки, тремору, стану «завмирання»

 Кому: укриття, шелтери, діти, ВПО, при тривозі

1. Запропонуй поставити ноги на підлогу або сісти з опорою.
2. Інструкція: «Відчуй, як стопи торкаються землі. Зроби глибокий вдих».
3. «Знайди 3 точки опори — тіло, дихання, простір навколо».
4. «Розслаб плечі. Удихай через ніс, повільно видихай ротом» (3–5 циклів).
5. Завершення: «Що ти зараз відчуваєш у тілі?»

! Не змушуй до глибокого дихання при гіпервентиляції.

Ціль: вираження й трансформація емоції через образ

Кому: діти, підлітки, люди в шоковому стані

1. Запропонуй намалювати: «Намалюй те, що зараз усередині тебе».
2. Після малюнка: «Що найбільше кидається в очі?»
3. Додай: «Намалюй те, що допомагає тобі — образ сили, ресурсу».
4. Завершення: «Що ти зараз відчуваєш?»

! Не тлумач малюнок без дозволу клієнта.

Ціль: стабілізація мислення, робота з руйнівними думками

Кому: люди з самоосудом, тривожним мисленням

1. «Яка думка не дає тобі спокою?»
2. Визнач емоцію та тілесну реакцію.
3. Проведи заземлення (3 глибоких вдихи).
4. Запитай: «Яка думка могла б підтримати тебе замість цієї?»
5. Повторіть нову думку разом 3 рази.

– Деструктивна думка: «Я ніколи не буду в безпеці»

– Підтримувальна: «Я вже вижив. Я маю вибір»

Ціль: створення мікро-простору стійкості у кризі

Кому: люди в укриттях, шелтерах, евакуйовані

1. Запропонуй: «Знайди місце, де трохи спокійніше».
2. Запитай: «Де твоє тіло дихає трохи легше?»
3. Побудуй мікро-середовище: ковдра, особиста річ, символ.
4. Вербалізація: «Це моя точка безпеки. Я можу повернутись сюди подумки».

✦ Ці протоколи не є заміною повної терапії. Вони — опорні інструменти у польових умовах, коли час обмежений, а підтримка — критично необхідна.

 **Порада:** Роздрукуй ці протоколи як кишенькові картки або збережи в телефоні — для швидкого доступу в кризових умовах.

[illegible]

 Міждисциплінарна співпраця в роботі з травмою
(Психолог – Психотерапевт – Волонтер – Працівник ДСНС – Ветеран)

Робота з травмою — це завжди **система**, в якій ефективність залежить від співпраці різних фахівців і практиків.

Людина, яка пережила війну, втрату або кризу, часто потребує не одного помічника, а **узгодженої команди**:

- з емпатією психолога,
- досвідом ветерана,
- швидкістю реагування ДСНС,
- енергією волонтера,
- глибиною психотерапевта.

 Психолог – Психотерапевт

Мета: забезпечити безперервність допомоги — від стабілізації до глибинної роботи

Ветерани можуть відігравати роль мосту: вони першими помічають, коли побратим «ламається», і можуть запропонувати контакт із психологом

Мета: спільно ідентифікувати потребу у втручанні та не втратити контакт із людиною у дистресі

Ветерани, які проходять тренінг: можуть виступати у ролі фасилітаторів — тих, хто волонтерить «серед своїх», забезпечує довіру, знижує бар'єр «я не піду до психолога»

Мета: забезпечити психологічну підтримку під час НС та після евакуацій

Ветерани: можуть входити до складу мобільних кризових груп або працювати в реабілітаційних командах як консультанти за досвідом

Мета: використати унікальний досвід ветерана як внутрішнього агента підтримки

Роль ветерана:

- побратим, який *“розуміє без слів”*;
- носій довіри серед інших військових;
- фасилітатор простору «від своїх — для своїх»;
- посередник між ветераном і фахівцем;
- ініціатор груп самопомогі/стабілізації.

Форма взаємодії:

- участь у командах ППД (першої психологічної допомоги);

- співмодерування групових зустрічей;
- супровід у кризових центрах, госпіталях, громадах.

Умови ефективної співпраці з ветеранами:

- **визнання досвіду** як рівноцінного ресурсу;
- **навчання** базовим технікам (через тренінг);
- **підтримка самих ветеранів** (щоб уникнути повторної травматизації).

- Спільне планування дій, особливо для роботи з громадами, військовими підрозділами або у польових умовах.
- Визначення координатора / контактної особи в команді (ветеран-фасилітатор, психолог, логіст).
- Регулярні супервізії для всіх: психологів, волонтерів, ветеранів.
- Обов'язкова **психогігієна** самих фахівців і фасилітаторів.
- Обмін короткими звітами / динамікою без конфіденційних даних.
- Створення «банку контактів» — кому куди перенаправити.

Усі учасники взаємодії, особливо **ветерани, які надають допомогу**, знаходяться в зоні ризику **вторинної травматизації**.

Необхідно:

- дебрифінг після емоційно навантажених випадків;
- ротація учасників;
- психологічна підтримка та супровід фасилітаторів з числа ветеранів;
- визначені правила емоційної безпеки в групах.

Справжня допомога — це **координація, партнерство і взаємна повага**. Ветеран, психолог, волонтер, рятувальник — **разом формують простір стійкості**, де жодна людина не залишається наодинці зі своєю травмою.

 Місце для нотаток:

[illegible]

10 ПРИНЦИПІВ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

✿ Навіщо потрібні ці принципи?

У роботі з травмою, особливо військовою, **стандартних інструкцій часто недостатньо**. Кожна ситуація унікальна, як і кожна людина. У таких умовах спеціалісту потрібен не лише набір технік, а й **внутрішній компас** — орієнтири, які допомагають не втратити професійну етичність, гнучкість і людяність.

Ці **10 принципів** — це не протоколи, не обмеження, і не догми. Це *життєві правила*, які дозволяють:

- діяти з повагою до клієнта і до себе,
- адаптувати інтервенції під реальні умови (укриття, польова робота, емоційна дестабілізація),
- **залишатися ефективним, не втрачаючи емоційної стійкості.**

Для ветеранів, волонтерів, кризових психологів і всіх, хто працює з травмованими — ці принципи можуть стати **точкою повернення**, коли техніки не спрацьовують, коли виснаження підступає, коли довкола лише невизначеність.

1. Починай з тіла

-  У стані травми розум мовчить, а тіло кричить.
-  Дихання, рух, заземлення — це перші двері до безпеки.

2. Присутність важливіша за слова

- 👂 Не завжди потрібно говорити — іноді достатньо **бути**.
- 📌 Присутність = ритм, спокій, надійність.

3. Безпека — основа всього

- 🍷 Жодна глибока техніка не спрацює без стабілізації.
- 🔑 Опора — у тілі, диханні, рутині, просторі.

4. Травма — це не вирок, а процес

- 🕒 Її можна інтегрувати, з нею можна жити.
- 📌 Завдання — не «вилікувати», а **підтримати шлях** до себе.

5. Симптом — це відповідь, а не патологія

- 🧐 Паніка, гнів, «відключення» — це **способи вижити**.
- 📌 Замість: «Що з тобою не так?» — запитай: «Що з тобою сталося?»

6. Простота — не слабкість

-  Один жест, слово, малюнок можуть бути **сильніші** за довгі пояснення.
-  У кризі — **простота рятує**.

7. Простір лікує

- 🌐 Місце може нести біль — або підтримку.
- 📌 Змінюй сприйняття простору разом із клієнтом.

8. Гнучкість — ключ до ефективності

- Немає «ідеального протоколу» — є жива людина.
- Комбінуй техніки, скорочуй, адаптуй до ситуації.

9. Терапевт — не рятувальник, а супровідник

- ☀ Клієнт — **активний учасник** зцілення.
- 📌 Повага до автономії — завжди.

10. Тримай себе, щоб тримати інших

- 👤 Професійні межі — це твоя опора.
- 🔁 Відновлення, пауза, супервізія — **не розкіш, а обов’язок.**

- **Ці принципи — твоя карта, коли немає мапи.**

Застосовуй, адаптуй, передавай — і пам'ятай: навіть у найтемніші моменти, ти є точкою опори для інших.

-  Місце для нотаток:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery. The edges of the paper are slightly irregular, suggesting it might be a scan of a physical document. There is no handwriting or other markings on the page.

Заключне слово

Робочий зошит «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни» — це не просто навчальний інструмент, а практична карта для тих, хто кожного дня стикається з наслідками війни: психологів, психотерапевтів, волонтерів, військових, соціальних працівників та активістів громад.

Його сила — в поєднанні доказовості, простоти, адаптивності й глибини. Методика, викладена в зошиті, враховує особливості українського контексту, але одночасно відповідає міжнародним стандартам кризової психологічної допомоги. Це робить її однаково цінною як у польовій роботі в Україні, так і у глобальних програмах підтримки постраждалих від збройних конфліктів та масових травм.

Оцінки, надані незалежними рецензентами — як українськими, так і міжнародними, — підтверджують методологічну цілісність, актуальність та практичну придатність цього зошита. Професор Олександр Дроздов акцентує на його значущості для фахової освіти й саморефлексії спеціалістів, а Брукс Ньюмарк називає його «інноваційним і надзвичайно корисним» інструментом у контексті гуманітарної кризи.

Цей зошит — це запрошення до фахової дії, що ґрунтується на емпатії, міждисциплінарній взаємодії та повазі до гідності кожної людини, яка пережила травму. Він не закінчується останньою сторінкою. Він продовжується у кожному сеансі, кожній сесії, кожному рішенні — бути опорою, коли світ хитається.

Нехай ці знання стануть живим ресурсом.

Нехай кожна техніка — буде підтримкою.

Нехай ваша присутність — стане точкою відновлення.

Сила — у тиші. У тілі. У дії.

Контактна інформація / Партнери проєкту

Проект реалізується за підтримки

Громадської організації «Всеукраїнська ліга українських жінок» у співпраці з Національною радою психологів України

Онлайн-платформи:

- ♦ Сайт Національної ради психологів України:

<https://ncpu.pp.ua>

- ♦ Facebook-сторінка ГО «Всеукраїнська ліга українських жінок»:

facebook.com/leagueUkrainianWomens

- ♦ Facebook- сторінка Національної ради психологів України:

facebook.com/profile.php?id=61559022947252

Електронна пошта для комунікації:

ncpu@gmail.com

Гаряча лінія підтримки:

+380 800 757 450

(безкоштовно по Україні)

РЕЦЕНЗІЯ

на робочий зошит «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни» (автори – Петрова Марія, Дзедушицька Єва, 2025)

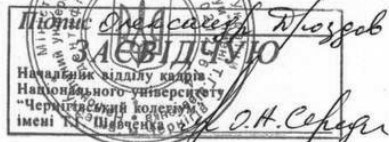
Робота з подолання психологічних наслідків російсько-української війни без сумніву стала одним з пріоритетних завдань вітчизняних фахівців «допомагаючих» професій – практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників тощо. Але ефективність такої роботи залежатиме від наявності в цих фахівців відповідної психотерапевтичної, психокорекційної, психореабілітаційної підготовки. Відповідно, виникає потреба у якісних навчально-методичних матеріалах, які допоможуть відповідним фахівцям опанувати ті чи інші психотехнології, особливо враховуючи вітчизняний контекст. У цьому контексті, робочий зошит для учасників навчального тренінгу з нейропсихологічної десенсибілізації, підготовлений М.Петровою та Є.Дзедушицькою, можна розцінити як такий, що відповідає вимогам актуальності та практичної значущості.

Аналіз змісту рецензованого видання дозволяє дійти наступних висновків. Змістовно, цей «робочий зошит» логічно та методично доповнює підготовлений тими ж авторами практичний посібник з психотерапевтичної методики нейропсихологічної десенсибілізації (НД). Призначений для учасників навчальних тренінгів, зошит містить деталізований опис їх структури та завдань (по кожному з 5 днів), додатки для самостійної роботи учасників, путівник із самопомогі, алгоритми-«протоколи» НД, принципи надання психологічної допомоги. Зошит також містить фрагменти, де учасники можуть зазначати власні враження, досягнення та оцінки, що стимулює професійну саморефлексію.

Виходячи з вищенаведеного, роботу **Марії Петрової та Єви Дзедушицької «Робочий зошит учасника тренінгу: «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни»** можна рекомендувати до публікації та використання як навчально-методичне видання для практичних психологів та психотерапевтів.

Завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
доктор психологічних наук, професор

Олександр ДРОЗДОВ



РЕЦЕНЗІЯ

на робочий зошит тренінгу
«Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни»

Рецензент:

Брукс Ньюмарк

Голова правління Trupillian (британсько-українська компанія у сфері оборонних технологій)

Магістр освіти (Оксфордський університет)

Бакалавр з історії; MBA з фінансів (Гарвардський університет)

Колишній депутат парламенту Великої Британії та міністр у справах громадянського суспільства

Засновник ініціативи *Angels for Ukraine*

Нагороджений медаллю «За волонтерську службу Україні» (2024)

Зміст рецензії:

Робочий зошит «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни» є унікальним практичним інструментом, розробленим для підготовки фахівців, ветеранів, волонтерів та лідерів громад, які надають психологічну підтримку постраждалим від війни. Він поєднує науково обґрунтовані підходи з адаптивними практиками, які ефективно застосовуються у складних польових умовах.

Матеріал зошита вирізняється структурованістю, послідовністю, практичною спрямованістю та доступністю для широкого кола користувачів — зокрема тих, хто сам має досвід бойових дій або втрат. Особливо важливою є можливість використання зошита як фахівцями, так і ветеранами, які прагнуть трансформувати власний досвід у підтримку для інших.

Окремої уваги заслуговує те, що зошит орієнтований не лише на допомогу клієнтам, а й на підтримку самих помічників — через механізми саморефлексії, емоційної стабілізації та формування внутрішнього ресурсу.

Висновок:

Матеріал робочого зошита відповідає сучасним міжнародним підходам до психологічної підтримки в умовах війни та травми. Його зміст є актуальним, практичним, інноваційним і надзвичайно корисним у контексті гуманітарної кризи, спричиненої війною в Україні.

Рекомендую до використання у навчальних програмах, тренінгах для психологів, волонтерів, ветеранів та всіх, хто працює з наслідками війни.

Брукс Ньюмарк

Оксфорд, Велика Британія

Червень 2025

РЕЦЕНЗІЯ

на посібник

«Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни: Практичний посібник для психологів і психотерапевтів»

Рецензент:

Брукс Ньюмарк

Голова правління Tрупillian (британсько-українська компанія у сфері оборонних технологій)

Магістр освіти (Оксфордський університет)

Бакалавр з історії; MBA з фінансів (Гарвардський університет)

Колишній депутат парламенту Великої Британії та міністр у справах громадянського суспільства

Засновник ініціативи *Angels for Ukraine*

Нагороджений медаллю «За волонтерську службу Україні» (2024)

Зміст рецензії:

Посібник «Нейропсихологічна десенсибілізація у роботі з травмою війни» є надзвичайно актуальним і цінним ресурсом у контексті сучасної гуманітарної кризи, спричиненої війною в Україні. Видання ґрунтується на міждисциплінарному підході, поєднуючи EMDR, когнітивно-поведінкову терапію, тілесні практики та полівагальну теорію. Окрім того, запропоновані методи адаптовані до польових умов, де традиційна терапія часто є неможливою.

Авторський підхід вирізняється чутливістю до контексту війни, емпатійним ставленням до клієнта та глибоким розумінням потреб як фахівців, так і постраждалих. Практична орієнтація посібника дозволяє використовувати його як у клінічній, так і в кризовій роботі, що особливо важливо в умовах бойових дій і внутрішнього переміщення населення.

Особливо цінним є включення елементів саморефлексії, щоденника, кейсів та супервізійної підтримки, які сприяють збереженню професійного ресурсу самих фахівців.

Висновок:

Посібник заслуговує на найвищу оцінку з точки зору змісту, структури, практичного значення та гуманістичного підходу. Його рекомендовано до широкого впровадження у програмах навчання психологів, психотерапевтів, кризових інтервенційних команд, а також як методичну базу для супроводу ветеранів, волонтерів та громадських працівників.

Особливо важливо, що цей матеріал може бути адаптований і використаний у міжнародному контексті — для роботи з жертвами війни, насильства, біженцями та внутрішньо переміщеними особами у зонах конфлікту по всьому світу.

Брукс Ньюмарк

Оксфорд, Велика Британія

Червень 2025

 <https://ncpu.pp.ua>

♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens

♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252

 ncpu@gmail.com

 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
 ncpu@gmail.com
 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

🌐 <https://ncpu.pp.ua>
♦ facebook.com/leagueUkrainianWomens
♦ facebook.com/profile.php?id=61559022947252
✉ ncpu@gmail.com
☎ +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS

 <https://ncpu.pp.ua>

◆ facebook.com/leagueUkrainianWomens

◆ facebook.com/profile.php?id=61559022947252

 ncpu@gmail.com

 +380 800 757 450



НАЦІОНАЛЬНА РАДА
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
NATIONAL COUNCIL OF PSYCHOLOGISTS