



Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка

Короткий огляд впливу Plan International у
Східній та Центральній Європі (2022-2025)

Реагування на гуманітарну кризу в Україні від Plan International

Plan International розпочала свою гуманітарну діяльність у відповідь на українську міграційну кризу одразу після ескалації війни в Україні в лютому 2022 року, розгорнувши діяльність у Польщі, Молдові та Румунії. Організація розпочала свою діяльність в Україні в серпні 2022 року і з того часу розширює інтегровані гуманітарні програми партнерів з громадянського суспільства у Східній та Центральній Європі (СЦЄ).

Гуманітарна допомога Plan International та її партнерів спрямована на зменшення вразливості та ризиків, з якими стикаються біженці, переселенці та люди, які постраждали від конфлікту, в Україні та країнах, що їх приймають. Надаючи пряму гуманітарну допомогу, спрямовану на порятунок життів, Plan International також ставить за мету подолання структурної нерівності та сприяння соціальної, гендерної та економічної справедливості в СЦЄ шляхом підвищення стійкості, добробуту та активності дівчат, молоді, а також меншин та маргіналізованих груп.

Постійно підтримуючи витрати партнерів на рівні понад 70%, локалізований та орієнтований на партнерів підхід Plan International забезпечив швидше, більш контекстуальне та стале надання допомоги, одночасно зміцнюючи довгостроковий потенціал місцевих суб'єктів громадянського суспільства в СЦЄ. З 2022 по 2025 рік цей підхід дозволив Plan International охопити понад 1,7 мільйона людей через 65 партнерів та 87 проєктів у чотирьох країнах.

Охоплення Plan International за країнами в СЦЄ.



Ключові висновки

По всій території СЦЄ Plan International та партнери значно розширили доступ до послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Поєднуючи прямі послуги та розбудову місцевого потенціалу, партнери в рамках ПЗПСП сприяли подоланню травм, пов'язаних з переміщенням, надаючи людям можливість відновити самооцінку та розвинути механізми подолання труднощів:

- Заходи з ПЗПСП у різних формах, включаючи групову та індивідуальну терапію, дозволили Plan International та партнерам підвищити рівень благополуччя та емоційну стійкість учасників

(переселенців та біженців), включаючи ДПМ, в Україні та країнах, що їх прийняли.

- Покращення психологічного благополуччя зміцнило міжособистісні стосунки та інтеграцію переміщених ДПМ та дорослих.

50 тис.

людей охопили програми ПЗПСП Plan International та партнерів у СЦЄ.

Вплив заходів з ПЗПСП¹

Розбудова місцевого потенціалу була ключовою для забезпечення сталого впровадження заходів ПЗПСП на рівні громад у СЦЄ. Наприклад, в Україні партнери Plan International підвищили рівень знань та потенціал молодих психологів, особливо тих, які працюють у школах. Завдяки цьому вони не лише забезпечили ефективну психологічну підтримку дітям, які їм потребували, у школах, а й сприяли сталому розширенню доступності послуг. Підготовка вчителів для надання послуг у сфері ПЗПСП та підтримки дітей у школі також підвищила здатність вчителів залучати учнів та розбудовувати позитивні стосунки, а надана їм психологічна допомога сприяла зниженню рівня вигорання. Крім того, інтервенції в Україні сприяли впровадженню програм PALS та «Батьківство під тиском» від Plan International шляхом підготовки фасилітаторів для реалізації цих програм у регіонах, які найбільше цього потребують.

заходами, як дихальні вправи та арт-терапія, ще більше покращили здатність дітей конструктивно керувати своїми почуттями. Протягом останнього року Plan International та партнери продовжували приділяти особливу увагу ПЗПСП в Україні. Заходи, включаючи цільові сесії для дітей, індивідуальні консультації та групову психологічну роботу, дозволили зосередитися на питаннях подолання горя та безповоротної втрати як для самих дітей, так і для їхніх сімей.

Про програму PALS від Plan International

Глобальна програма PALS від Plan International підтримує підлітків та їхніх опікунів у надзвичайних ситуаціях та тривалих кризових умовах. Програма покликана ознайомити підлітків віком від 10 до 19 років та їхніх опікунів з необхідною інформацією, навичками та ресурсами для підтримки здоров'я, безпеки та благополуччя підлітків у кризових ситуаціях.¹

¹ Plan International використовує інтегрований підхід у своїй гуманітарній діяльності, працюючи в різних програмних сферах у рамках проєктів. Хоча вся стратегія та портфель проєктів Plan International у СЦЄ є гуманітарними, заходи, що охоплюють захист та освіту, є гуманітарними і часто спрямовані на порятунок життя.



Діти беруть участь у груповому заході з ПЗПСП в Україні © Voices of Children

Підхід Plan International до ПЗПСП в СЦЄ

Поширеність психічних розладів серед населення, яке постраждало від конфлікту, становить близько 22,1%, що підкреслює гостру потребу в підтримці в умовах конфлікту. Люди, які постраждали від війни в Україні, є особливо вразливими через постійний стрес, насильство та тривогу, що вимагає спеціалізованої допомоги. У СЦЄ Plan International надає пріоритет цілісному підходу, що охоплює весь життєвий цикл, і забезпечує всім учасникам проекту, партнерам та співробітникам доступ до необхідних послуг у сфері ПЗПСП.

Інтервенції з ПЗПСП у різних форматах також покращили самопочуття учасників як з числа біженців, так і з місцевих громад у країнах, що приймають біженців. У **Польщі** партнери адаптували послуги для дітей та жінок. Послуги, що включали терапію, заняття мистецтвом та спортом, а також мережі підтримки однодумців, сприяли зменшенню стресу та поліпшенню загального самопочуття. Також була створена система перенаправлення для отримання спеціалізованої допомоги у важких випадках, включаючи жертв ГЗН, з послугами, доступними українською та російською мовами.

Аналогічно, в **Молдові** партнери надавали послуги з ПЗПСП через індивідуальні та групові сесії, семінари з арт-терапії та заходи з соціальної згуртованості. Заходи СоцЕН та психологічної першої допомоги для приймаючих громад та громад біженців забезпечили безпечний простір для ДПМ, де вони могли висловлювати свої емоції та розробляти

ефективні стратегії подолання труднощів. Хоча партнери також підтримували перенаправлення дітей, які перебували в зоні ризику, та надання відповідної соціальної допомоги, вищезазначені заходи значно сприяли зменшенню стресу та поліпшенню емоційного самопочуття в обох групах.

У **Румунії** інтервенції з ПЗПСП також дали можливість ДПМ отримати доступ до терапії для подолання травми та розробки стратегій подолання труднощів. Наприклад, партнери надавали підтримку українським та румунським підліткам через молодіжні простори з щоденним доступом та програми, орієнтовані на травми. Це допомогло вирішити емоційні проблеми, такі як тривога, почуття провини та фрагментація ідентичності, особливо серед хлопців.

Окрім ДПМ, інтервенції також були спрямовані на психосоціальне благополуччя дорослих. Наприклад, у **Румунії** батькам було надано можливість зменшити стрес та покращити своє самопочуття і комунікацію з дітьми. З огляду на фінансові, бюрократичні та соціальні виклики, з якими вони стикалися, ставши главами домогосподарств, постійна психологічна підтримка була особливо корисною для жінок з дітьми, оскільки сприяла засвоєнню ними здорових механізмів подолання труднощів.

Покращення психосоціального самопочуття також призвело до поліпшення міжособистіс-

них відносин та інтеграції переміщених ДПМ і дорослих. Наприклад, у рамках проекту, реалізованого в школах **України**, групові заняття сприяли відкритості дітей та їхній готовності до спілкування і поліпшення відносин з однокласниками та друзями. Аналогічно, проект із надання дітям в Україні наборів для арт-терапії також мав позитивний вплив на відносини в сім'ях, покращуючи благополуччя дітей і створюючи можливості для опікунів та дітей проводити разом якісний час. Протягом останнього року впровадження тренінгу PALS надало додаткову підтримку батькам і дітям у налагодженні стосунків та використанні здорових механізмів подолання труднощів для спілкування в умовах високого тиску воєнного часу.

У країнах, що приймають біженців, інтервенції з ПЗПСП також сприяли соціальній згуртованості та інтеграції біженців у нові громади. Сесії з ПЗПСП для жінок-біженок з України в **Польщі** покращили їхнє психологічне самопочуття. Ці сесії не тільки заохочували їх ділитися отриманими знаннями у своїх родинах, але й сприяли інтеграції жінок шляхом створення систем підтримки з іншими біженками та поляками. У **Молдові** та **Румунії** створення безпечних просторів для відкритого спілкування під час групових сесій з ПЗПСП або для міжкультурних заходів, таких як кулінарні майстер-класи та арт-терапія, сприяло формуванню почуття солідарності між приймаючими громадами та громадами біженців.



Дитина бере участь в арт-терапії в дитячому просторі в Україні © Plan International



Які основні потреби та виклики у сфері ПЗПСП існують у СЦЄ?

Вибрані висновки з дослідження Plan International

Тривала війна в Україні серйозно вплинула на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя ДПМ. Як показують дослідження Plan International,ⁱⁱ емоційне навантаження, пов'язане з переміщенням, втратою членів сім'ї та друзів, а також перериванням навчання, глибоко вплинуло на ДПМ з України.

Стрес і тривога, спричинені воєнними подіями

Результати дослідження Plan International в країнах СЦЄ показують, що підлітки з **України** демонструють ознаки **тривалих психологічних травм** від пережитих воєнних подій, включаючи високий рівень стресу і тривоги, проблеми зі сном і коливання емоційного стану. Підлітки в районах, що зазнають атак або знаходяться на лінії фронту, глибоко страждають від **постійної загрози небезпеки**. Постійний стрес і занепокоєння підвищили рівень їхньої напруженості. Хоча для подолання цих труднощів часто потрібна психологічна підтримка, підлітки та опікуни повідомляють про значну нестачу доступу до необхідних спеціалізованих послуг з охорони психічного здоров'я в Україні.

У країнах, що приймають біженців, багато підлітків повідомляють про **посилення стресу та тиску** через те, що члени їхніх сімей залишилися в Україні. Багато дітей з України повідомляють про стрес у повсякденному житті та занепокоєння фінансовими та житловими проблемами своїх сімей. Для підлітків-хлопців особисте виживання та очікування суспільства посилюють їхній емоційний стрес.

Виклики для вразливих груп

Дослідження, проведене Plan International, показує, що **підлітки з інвалідністю**, які постраждали від війни, стикаються з підвищеним рівнем стресу та тривоги через існуючі бар'єри, такі як соціальна ізоляція та обмежена спроможність установ надавати спеціалізовану підтримку. Викликані війною порушення у роботі систем постійної підтримки, соціальних мереж та основних послуг, таких як регулярні сеанси терапії, можуть завдати шкоди їхньому психічному здоров'ю.

Підлітки з ЛГБТКІ+ спільноти також стикаються з особливими психосоціальними проблемами через ворожість, з якою вони зіштовхувалися до початку війни. Страх стигматизації та дискримінації може заважати підліткам звертатися за допомогою у

сфері психічного здоров'я та посилювати відчуття ізоляції та шкідливі механізми подолання труднощів.

Крім того, за даними молодих людей, які брали участь у дослідженні Plan International щодо відбудови та відновлення України, **солдати та ветерани** також терміново потребують підтримки у сфері психічного здоров'я та психосоціальної допомоги. Реінтеграція у повсякденне життя буде дуже складною для солдатів, і реалізація програм реінтеграції матиме важливе значення для підтримки як ветеранів, так і їхніх сімей.

Труднощі для підлітків у країнах, що приймають біженців

Хоча на початку кризи біженців з України дуже тепло приймали закордоном, **антиміграційні настрої** зростають з тривожною швидкістю. У цьому контексті результати дослідження Plan International показують, що підлітки-дівчата, які пережили переміщення в **Румунії** та **Польщі**, все частіше стають об'єктами ненависті та переслідувань на підставі їхньої національності. Різниця в культурах і поглядах у країнах, що приймають біженців, також впливає на їхню інтеграцію. Наприклад, підлітки-дівчата в Польщі відчувають особливу відстороненість від своїх однолітків із місцевої громади через мовні бар'єри та культурні відмінності.

Подібним чином, переміщення зруйнувало дружні стосунки та компанії однолітків, і багато підлітків-хлопців та молодих чоловіків намагаються налагодити нові зв'язки з огляду на **мовні бар'єри, культурні відмінності та емоційну відстороненість**. Деякі з них повідомляють про почуття провини виживших, відчуваючи себе привілейованими порівняно з однолітками, які залишилися в Україні. Хоча деякі молоді чоловіки почуваються комфортно і безпечно в країнах, що їх прийняли, інші відчувають зростаючу ворожість і тиск, який змушує їх повертатися в Україну, незважаючи на ризики.

Механізми подолання труднощів підлітками

Сім'я та друзі можуть допомогти зменшити тривожність підлітків, оскільки **надійне соціальне середовище** забезпечує емоційний комфорт. Щоб впоратися з суворою реальністю війни та сприяти відчуттю нормальності та спокою, підлітки беруть

участь у таких заходах, як читання, прослуховування музики, малювання, заняття спортом та прогулянки з друзями на природі.

Однак, згідно з дослідженням Plan International, підлітки також вдаються до **шкідливих механізмів подолання стресу та тривоги**, спричинених ескалацією війни. Наприклад, в **Україні** опікуни повідомили про помітне зростання використання електронних сигарет та тривалого користування інтернетом. Підлітки-хлопці також можуть ізолюватися від суспільства, вдаватися до ризикованої поведінки або вживати алкоголь та грати в онлайн-ігри для втечі від реальності. Це підкреслює необхідність інтервенцій у сфері ПЗПСП, які пропонують більш здорові альтернативи для управління стресом.

Бар'єри у доступі до послуг з ПЗПСП

Відсутність доступної інформації про безкоштовні послуги з охорони психічного здоров'я та фінансові обмеження, пов'язані з приватною психологічною підтримкою, є поширеними бар'єрами, що заважають підліткам дізнатися, куди звернутися за допомогою, як в Україні, так і в країнах, що приймають біженців. Однак підлітки-хлопці та молоді чоловіки стикаються з додатковими соціальними та культурними перешкодами, що заважають їм отримати доступ до послуг у сфері ПЗПСП. Оскільки **традиційні норми маскулінності** не схвалюють вразливість та пове-

Хочете дізнатися більше про потреби та виклики у сфері ПЗПСП в СЦЄ?

Ознайомтеся з наступними звітами:



Молодь про війну в Україні
(червень 2023 р.)



«Тут класно, без сумніву... Але дім є дім»: Дослідження суб'єктивного благополуччя дітей та підлітків, які проживають у Польщі в умовах війни в Україні (листопад 2023 р.)



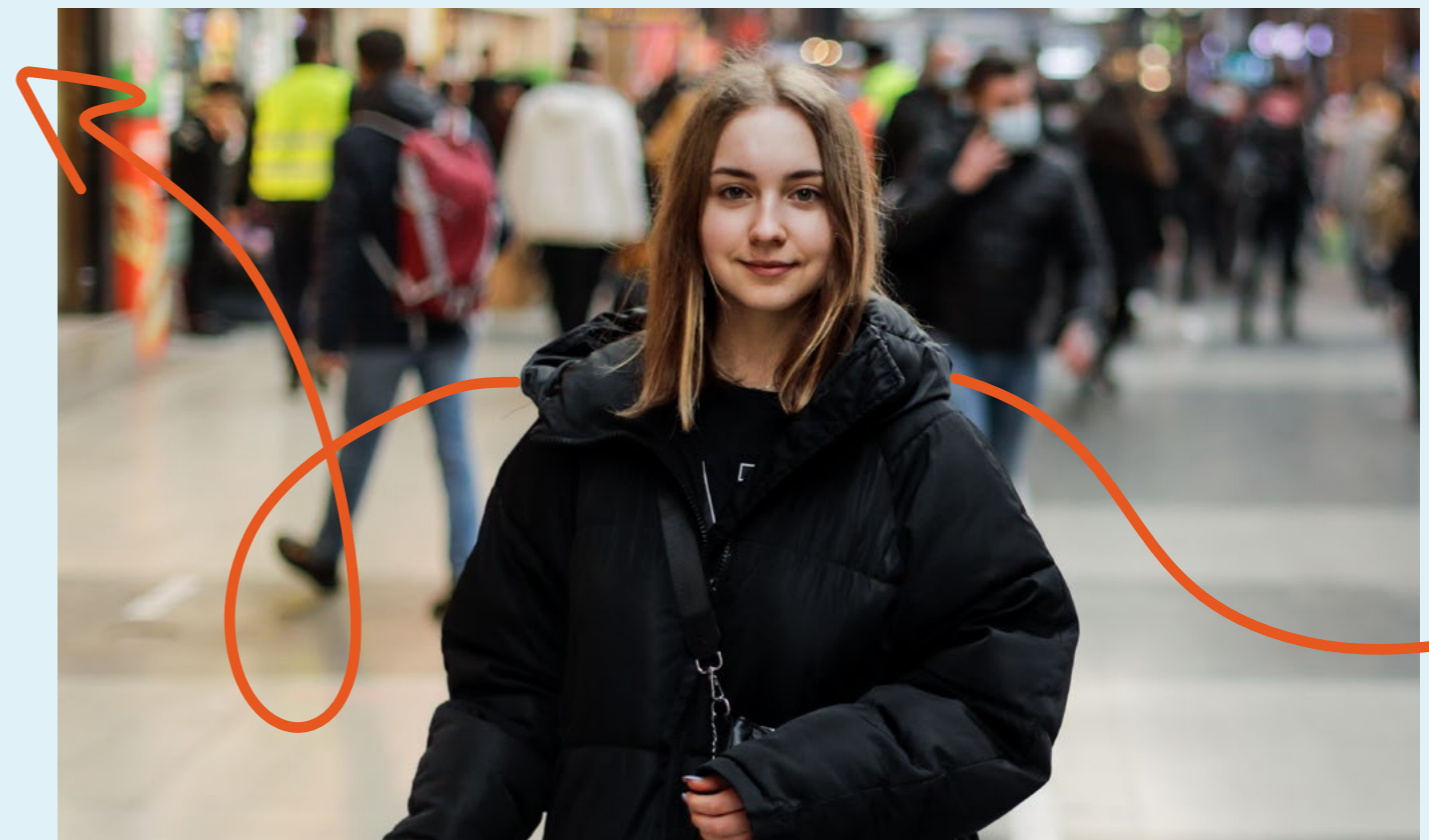
Дівчата-підлітки в кризовій ситуації – голоси з України, Польщі та Румунії
(червень 2024 р.)



Невидимі рани: Подолання проблем психічного здоров'я та підтримка підлітків та молодих чоловіків (березень 2025 р.)



дінку, спрямовану на пошук допомоги, багато хто придушує свої емоції, щоб не виглядати слабкими, тим самим посилюючи свою ізоляцію та небажання звертатися за психологічною допомогою.



Підліток дівчина на залізничному вокзалі в Бухаресті чекає на посадку на поїзд до Угорщини © Plan International / George Calin

Посилання

- i Plan International (2021) *PALS: Виховання підлітків і формування їхніх життєвих навичок в гуманітарних ситуаціях*. Доступно за посиланням: <https://plan-international.org/uploads/2025/07/ANNEX-F-PALS-Programme-Brief.pdf>.
- ii Plan International (2023) *Молодь про війну в Україні*. Доступно за посиланням: <https://plan-international.org/publications/young-people-on-the-war-in-ukraine/>; Plan International (2023) «Тут класно, без сумніву... Але дім є дім»: Дослідження суб'єктивного благополуччя дітей та підлітків, які проживають

у Польщі в умовах війни в Україні. Доступно за посиланням: <https://plan-international.org/uploads/sites/98/2023/11/It-is-cool-here-no-doubt-about-it-but-home-is-home.pdf>; Plan International (2024) *Дівчата-підлітки в кризовій ситуації – голоси з України, Польщі та Румунії*. Доступно за посиланням: <https://plan-international.org/publications/girls-in-crisis-ukraine/>; Plan International (2025) *Невидимі рани: Подолання проблем психічного здоров'я та підтримка підлітків та молодих чоловіків*. Доступно за посиланням: <https://plan-international.org/ukraine/publications/invisible-wounds/>.



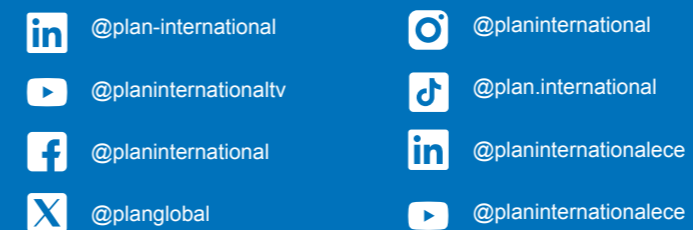
Про Plan International

Plan International — незалежна гуманітарна організація, що займається питаннями розвитку, яка відстоює права дітей і рівність дівчат. Ми віримо в силу та потенціал кожної дитини, але знаємо, що він часто пригнічується бідністю, насильством, соціальною ізоляцією та дискримінацією. І найбільше від цього страждають дівчатка.

Працюючи разом з дітьми, молоддю, прихильниками і партнерами, ми прагнемо до побудови справедливого світу, усуваючи корінні причини проблем, з якими стикаються дівчата й вразливі діти. Ми підтримуємо права дітей від народження до досягнення ними повноліття і даємо їм можливість підготуватися до криз і негараздів і реагувати на них. Ми вносимо зміни в практику та політику на місцевому, національному та глобальному рівнях, використовуючи наше охоплення, досвід та знання.

Ось уже понад 85 років ми об'єднуємо інших переконаних оптимістів, щоб змінити життя всіх дітей у більш ніж 80 країнах.

Ми не зупинимося, поки всі не стануть рівними.



Опубліковано в 2026 році. Текст © Plan International Східна та Центральна Європа



plan-international.org