Формування позитивного ставлення до професійної психологічної допомоги та культури своєчасного звернення по підтримку

Психологічна допомога — нормальна складова турботи про здоров’я.
Піклуватися про психічне здоров’я так само важливо, як і про фізичне. Звернення до психолога, психотерапевта, психіатра або іншого фахівця у сфері психічного здоров’я не є ознакою слабкості й не означає, що людина «не впоралася».

Професійна підтримка може бути потрібна у різні періоди життя: під час тривалого стресу, адаптації до змін, переживання втрати, труднощів у стосунках, навчанні чи роботі, емоційного виснаження, тривоги, пригніченого настрою або інших станів, з якими стає складно справлятися самостійно.

Всесвітня організація охорони здоров’я наголошує, що стигма та дискримінація у сфері психічного здоров’я можуть заважати людям своєчасно звертатися по допомогу та продовжувати лікування. Зменшення стигми є важливою умовою доступності психологічної та психіатричної допомоги.

Не потрібно чекати, поки стане зовсім погано. Професійна психологічна допомога потрібна не лише у кризових ситуаціях.

Звернутися до фахівця можна, коли ви:

- тривалий час перебуваєте у стресі або напруженні;
- відчуваєте, що емоційно виснажені;
- маєте труднощі з адаптацією до змін;
- переживаєте втрату або складну життєву подію;
- помічаєте зміни сну, настрою чи працездатності;
- відчуваєте тривогу, пригнічення або постійне внутрішнє напруження;
- маєте труднощі у стосунках;
- не можете самостійно знайти спосіб розв’язання проблеми;
- просто хочете краще зрозуміти свій стан і отримати професійну консультацію.

«Моя проблема недостатньо серйозна» — поширена причина відкладати допомогу. Не потрібно порівнювати свої переживання з труднощами інших людей.

Фрази: «Іншим набагато гірше». «Я повинен/повинна впоратися самостійно». «Це недостатньо серйозна причина для психолога». «Може, воно саме мине» - можуть змушувати людину відкладати необхідну підтримку.

Для звернення до психолога не потрібно чекати встановлення діагнозу, надзвичайної ситуації або моменту, коли повсякденне життя вже стало нестерпним.

Просити про допомогу — це навичка Іноді найскладнішим є перший крок. Якщо ви не знаєте, як розпочати розмову, можна сказати: «Останнім часом мені складно справлятися зі своїм станом». «Я хочу поговорити з фахівцем про те, що зі мною відбувається». «Мені потрібна підтримка, але я не знаю, з чого почати». «Я помічаю зміни у своєму стані й хочу зрозуміти їх». «Я не знаю, до якого саме фахівця мені потрібно звернутися».

Не обов’язково заздалегідь знати, як правильно назвати свій стан або яка саме допомога вам потрібна.

Психолог, психотерапевт і психіатр — це не одне й те саме

Психолог

Допомагає працювати з емоційними переживаннями, стресом, труднощами у спілкуванні, адаптації, навчанні, стосунках та інших життєвих ситуаціях у межах своєї професійної компетентності.

Психотерапевтична допомога

Передбачає системну роботу з психологічними й емоційними труднощами за допомогою відповідних психотерапевтичних методів.

Психіатр

Це лікар, який має медичну освіту, здійснює діагностику психічних розладів та за медичними показаннями икаментозне лікування. Не потрібно самостійно визначати, який саме спеціаліст вам необхідний. Першим кроком може бути також звернення до сімейного лікаря, який допоможе оцінити потребу та, за необхідності, спрямувати до відповідного фахівця.

ВООЗ розглядає первинну медичну допомогу як важливу точку доступу до допомоги у сфері психічного здоров’я, зокрема тому, що її інтеграція у звичайну медичну допомогу може робити отримання підтримки доступнішим і менш стигматизованим.

Міфи, які заважають звертатися по допомогу

Міф: «До психолога звертаються тільки люди з психічними розладами». Насправді: психологічна допомога може бути корисною під час стресу, адаптації, життєвих змін, втрати, труднощів у навчанні, роботі, стосунках та багатьох інших ситуаціях.

Міф: «Сильна людина повинна справлятися сама». Насправді: здатність розпізнати власну потребу у підтримці та звернутися до відповідного фахівця є відповідальним ставленням до власного здоров'я.

Міф: «Якщо я звернуся до психолога, мене будуть засуджувати». Насправді: негативні стереотипи щодо психічного здоров'я є проявом стигматизації. ВООЗ прямо визначає боротьбу зі стигмою та дискримінацією одним із важливих напрямів політики у сфері психічного здоров'я.

Міф: «Потрібно звертатися лише тоді, коли вже зовсім не можеш впоратися». Насправді: допомогу можна отримувати на різних етапах — від консультації та психологічної підтримки до спеціалізованого лікування, якщо воно необхідне.

Чому люди відкладають звернення по допомогу?

Причинами можуть бути: страх осуду; сором; недовіра до фахівців; побоювання щодо конфіденційності; стереотипи про психічні розлади; думка, що потрібно «впоратися самостійно»; нерозуміння, до кого саме звернутися; відсутність інформації про доступні послуги.

Стигма є не просто неприємним соціальним явищем. ВООЗ зазначає, що через стигматизацію та дискримінацію люди з проблемами психічного здоров'я рідше звертаються по допомогу, коли вона їм потрібна, і можуть рідше продовжувати необхідне лікування.

В Україні звернення по психологічну допомогу залишається важливим питанням

За результатами національного дослідження ВООЗ, проведеного у квітні 2025 року, понад 70% опитаних дорослих в Україні повідомили про симптоми тривоги, депресії або сильного стресу протягом попереднього року, але професійної допомоги шукала лише приблизно кожна п’ята людина.

Ці дані показують, наскільки важливо не лише розвивати систему психологічної допомоги, а й формувати культуру своєчасного звернення до фахівців.

Як підтримати людину, яка хоче звернутися до психолога

Не висміюйте її рішення.

Не переконуйте, що проблема «несерйозна».

Не ставте діагнозів.

Не вимагайте розповідати вам зміст консультацій.

Не використовуйте звернення людини до психолога як аргумент проти неї під час конфлікту.

Не поширюйте інформацію про її психологічний стан без дозволу.

Натомість можна сказати: «Добре, що ти вирішив/вирішила звернутися по підтримку». «Я можу допомогти тобі знайти інформацію про фахівців». «Якщо тобі потрібно, я можу бути поруч». «Ти не зобов’язаний/зобов’язана розповідати мені, про що говориш із психологом».

Повага до особистих меж допомагає створювати середовище, у якому звернення по психологічну допомогу сприймається нормально.

Допомога може починатися із сімейного лікаря

В Україні допомога у сфері психічного здоров’я інтегрується у первинну медичну допомогу. Тому людина може розпочати маршрут звернення зі свого сімейного лікаря.

ВООЗ у 2025 році окремо відзначала масштабне впровадження в Україні програми mhGAP (Mental Health Gap Action Programme), яка допомагає інтегрувати послуги у сфері психічного здоров’я в систему охорони здоров’я та розширювати доступ до них.

Якщо допомога потрібна студенту

Першою безпечною точкою звернення може бути практичний психолог закладу освіти. До психолога можна звернутися не лише через кризу.

Причиною для консультації можуть бути:

- труднощі адаптації;
- стрес через навчання;
- конфлікти;
- переживання через стосунки;
- тривога;
- емоційне виснаження;
- складні життєві зміни;
- переживання втрати;
- труднощі з прийняттям рішення;
- потреба краще зрозуміти власний емоційний стан.

Якщо проблема потребує іншої або більш спеціалізованої допомоги, психолог може рекомендувати відповідний подальший маршрут.

Як зробити перший крок

1. Визнайте потребу. Не потрібно чекати, доки проблема стане критичною.
2. Оберіть точку звернення. Це може бути психолог закладу освіти, сімейний лікар, психолог, психотерапевт, психіатр або інший компетентний фахівець.
3. Сформулюйте, що вас турбує. Не потрібно використовувати професійні терміни. Достатньо описати свої відчуття та зміни, які ви помічаєте.
4. Поставте запитання. Ви можете уточнити, як проходитиме консультація, які правила конфіденційності діють, яка кваліфікація фахівця та який формат роботи пропонується.
5. Не відмовляйтеся від пошуку допомоги через один невдалий досвід. Контакт із конкретним фахівцем може не підійти. Це не означає, що професійна психологічна допомога загалом не може бути корисною.

Не знаєте, яка саме допомога вам потрібна?

Це не перешкода для звернення. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» створила окремий інформаційний маршрут для ситуації, коли людина розуміє, що потребує підтримки, але не знає, яка саме допомога їй потрібна.

«Ти як?» — матеріали та маршрути психологічної підтримки https://howareu.com/?utm_source=chatgpt.com

Матеріали для студентів і батьків

ЮНІСЕФ підготував україномовну брошуру «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам». Вона містить ознаки, за яких варто звернутися за психологічною підтримкою, техніки самодопомоги та інформацію про професійну допомогу.

https://www.unicef.org/ukraine/documents/mental-health-during-war

ЮНІСЕФ також рекомендує звертатися до психолога, якщо психологічний стан підлітка викликає занепокоєння, та наголошує на важливості уважного, неосудливого спілкування з молодою людиною.