



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФЕСІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

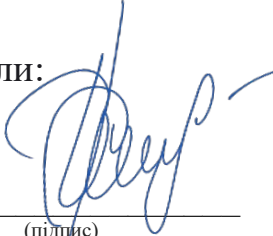
<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>56</u>	<u>90</u>	<u>7</u>

Київ-ЗФУУ
2025

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Програму навчальної дисципліни розробили:

Кандидатка психологічних наук,
доцент кафедри психології



(підпис)
(підпис)

Г. Лазос

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології



(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»



(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 3	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		4-й	
		Семестр	
			7-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		14	
		Самостійна робота(год.)	
		56	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою курсу є формування у здобувачів вищої освіти знань, умінь та навичок, необхідних для розвитку професійної резильєнтності, здатності ефективно долати стресові та кризові ситуації, а також для осмислення й використання феномену посттравматичного зростання як ресурсу особистісного та професійного розвитку.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання спрямовані на формування високого рівня професійної компетентності у здобувачів освіти, які зможуть ефективно працювати у сфері прикладної психології в сучасних умовах:

- Охарактеризувати поняття «резильєнтність» та «посттравматичне зростання» у сучасній психології.
- Зазначити ключові чинники, що сприяють формуванню професійної стресостійкості та адаптивності.
- Зрозуміти концепт резильєнтності, ознайомитись з ризиками в роботі фахівця сфери ментального здоров'я.
- Оволодіти інструментами самодіагностики (вигорання та втома від співчуття).

- Вивчити нейробіологічні основи регуляції стресу (полівагальна теорія, вікно толерантності).
- Розробити індивідуальні стратегії когнітивної, емоційної та соматичної стабілізації.
- Інтегрувати концепцію «спільної травми» (shared trauma) у професійну ідентичність.
- Розкрити роль соціальної підтримки, етичних та культурних чинників у процесі посттравматичного зростання.
- Запропонувати практичні інструменти саморегуляції, розвитку емоційної компетентності та професійної стійкості.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Професійна резильєнтність та посттравматичне зростання» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Психодіагностика — формує знання й навички застосування методів оцінки та вимірювання індивідуально-психологічних особливостей.
- Основи психологічного консультування — розглядає принципи, методи та етапи надання психологічної допомоги клієнтам у різних життєвих ситуаціях.
- Основи нейрокорекції — вивчає методи психологічної та педагогічної допомоги, спрямовані на корекцію когнітивних, емоційних і поведінкових функцій при нейропсихологічних порушеннях.
- Психологічний супровід військовослужбовців — забезпечує знання та навички підтримки психічного здоров'я, адаптації й реабілітації військових у складних умовах служби та після бойових дій.

Постреквізіти:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Індивідуальна та групова терапія — спрямована на формування професійних компетентностей у застосуванні психотерапевтичних методів у роботі з окремими клієнтами та групами.
- Психологія та психокорекція дітей та підлітків — вивчає закономірності психічного розвитку у дитячому та підлітковому віці та методи психологічної допомоги й корекції при порушеннях поведінки, емоційної та когнітивної сфери.
- Основи психофармакології — розглядає вплив лікарських засобів на психіку, механізми їх дії та особливості застосування у лікуванні психічних і поведінкових розладів.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Професійна резильєнтність та посттравматичне зростання» складається з трьох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи резильєнтності

Тема 1. Анатомія професійної резильєнтності.

- Визначення резильєнтності: особистісні зовнішні та внутрішні чинники резильєнтності. Біопсихосоціальна модель резильєнтності Лазос Г.
- Професійні ризики фахівців сфери ментального здоров'я.
- Концепція професійної якості життя (Stamm).

Тема 2. Різні підходи до вивчення резильєнтності фахівців сфери ментального здоров'я.

- Психодинамічний погляд на резильєнтність
- Когнітивно-поведінкові основи резильєнтності
- Розуміння резильєнтності з точки зору інтегративного підходу
- Загальні нейробіологічні засади резильєнтності

Змістовий модуль 2. Інструменти саморегуляції та когнітивної гнучкості

Тема 3. Когнітивна гнучкість, переоцінка та оптимізм.

- Саморегуляція та емоційний контроль (М. Раттер)
- Реалістичний оптимізм та самоефективність (Southwick, Charney)
- Роль когнітивної переоцінки. Критика перфекціонізму та «комплексу рятівника».
- Професійна ідентичність як буфер при вигоранні та втоми від співчуття.
- Теорія Крістін Нефф: самоспівчуття як антидот проти сорому та вини.

Тема 4. Специфіка роботи в умовах війни: Феномен «Спільної травми».

- Стрес та резильєнтність в умовах війни та пост воєнного періоду
- Концепція спільної травми (Tosone). «Провина вцілілого» у фахівців.
- Етичні дилеми під час війни.

Змістовий модуль 3. Соціальні та організаційні ресурси

Тема 5. Професійна гігієна: Кордони, Супервізія, Сеттінг.

- Сеттінг як контейнер. Чому порушення кордонів руйнує стійкість.
- Профілактика вигорання та втоми від співчуття. Роль супервізії та інтервізії.
- Професійна ідентичність. Межі

Тема 6. Посттравматичне зростання фахівця.

- Посттравматичне зростання, вікарна резильєнтність, вікарне посттравматичне зростання
- Інтеграція травматичного досвіду у професійну компетентність
- Сенсожиттєві орієнтації (В. Франкл).

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л.	пр.	с.р.
Змістовий модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи резильєнтності				
Тема 1. Анатомія професійної резильєнтності.	14	3	2	9
Тема 2. Різні підходи до вивчення резильєнтності фахівців сфери ментального здоров'я.	14	3	2	9
Змістовий модуль 2. Інструменти саморегуляції та когнітивної гнучкості				
Тема 3. Когнітивна гнучкість, переоцінка та оптимізм.	16	4	3	9
Тема 4. Специфіка роботи в умовах війни: Феномен «Спільної травми».	16	4	3	9
Змістовий модуль 3. Соціальні та організаційні ресурси				
Тема 5. Професійна гігієна: Кордони, Супервізія, Сетінг.	15	3	2	10
Тема 6. Посттравматичне зростання фахівця.	15	3	2	10
Усього:	90	20	14	56

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи резильєнтності

Практичне заняття 1: Структура та складові професійної резильєнтності

- Охарактеризуйте ключові елементи професійної резильєнтності.
- Назвіть чинники, що впливають на її формування.
- Зазначте відмінності між особистісною та професійною резильєнтністю.
- Опишіть приклади проявів резильєнтності у професійній діяльності.
- Перелічте методи діагностики рівня резильєнтності.
- Диференційна діагностика: емоційне вигорання, вторинний травматичний стрес, втома від співчуття, вікарна травма, посттравматичне зростання
- Тестування за шкалою ProQOL (Professional Quality of Life Scale), MBI (Maslach Burnout Inventory), Шкала посттравматичного зростання (PTGI)

Практичне заняття 2: Підходи до вивчення резильєнтності фахівців сфери ментального здоров'я

- Охарактеризуйте основні наукові підходи до дослідження резильєнтності.
- Назвіть переваги та обмеження різних моделей резильєнтності.
- Зазначте специфіку вивчення резильєнтності у сфері ментального здоров'я.
- Опишіть роль культурних та соціальних чинників у формуванні резильєнтності.
- Запропонуйте власний підхід до оцінки резильєнтності фахівців.
- Полівагальна теорія С. Порджеса у роботі терапевта. Як дзеркальні нейрони працюють проти нас: механізм емоційного зараження.
- Визначення індивідуальних тригерів та ознак виходу з вікна толерантності. Техніки заземлення та соматичної регуляції.

Змістовий модуль 2. Інструменти саморегуляції та когнітивної гнучкості

Практичне заняття 3: Когнітивна гнучкість, переоцінка та оптимізм

- Охарактеризуйте поняття когнітивної гнучкості та її значення.
- Назвіть техніки когнітивної переоцінки у складних ситуаціях.
- Зазначте роль оптимізму у професійній стійкості.
- Опишіть приклади застосування когнітивної гнучкості у практиці.
- Запропонуйте вправи для розвитку когнітивної гнучкості.
- Робота з внутрішнім критиком. Техніка «Self-Compassion Break».
- Когнітивно-поведінкові техніки для роботи з румінаціями після важких сесій.
- Шкала професійної ідентичності (Vocational Identity Scale, VIS); Шкала оптимістичного стану, в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко.

Практичне заняття 4: Робота в умовах війни та феномен «Спільної травми»

- Охарактеризуйте поняття «спільної травми» та його прояви.
- Назвіть психологічні наслідки роботи в умовах війни.
- Зазначте особливості підтримки фахівців у кризових умовах.
- Опишіть стратегії подолання спільної травми у професійній діяльності.
- Запропонуйте методи групової підтримки для спеціалістів.
- Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
- Інтерв'їзна група: розбір кейсів. Побудова «екстреної валізи» для психіки терапевта.

Змістовий модуль 3. Соціальні та організаційні ресурси

Практичне заняття 5: Професійна гігієна: кордони, супервізія, сеттінг

- Охарактеризуйте значення професійних кордонів у роботі психолога.
- Назвіть переваги супервізії для підтримки резильєнтності.
- Зазначте роль сеттінгу у забезпеченні професійної гігієни.
- Опишіть приклади порушення професійних кордонів та їх наслідки.
- Запропонуйте правила професійної гігієни для практики.
- Рольові ігри: тренування навички говорити «ні» (асертивність).
- Аудит власного робочого навантаження.
- Вправа «Лист до великого супервізора»

Практичне заняття 6: Посттравматичне зростання фахівця

- Охарактеризуйте феномен посттравматичного зростання.
- Назвіть чинники, що сприяють його розвитку.
- Зазначте відмінності між посттравматичним стресом та посттравматичним зростанням.
- Опишіть приклади професійного розвитку після травматичних подій.
- Запропонуйте методи підтримки посттравматичного зростання у фахівців.
- Наративні практики. Створення власної історії професійної сили.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самостійне заняття 1: Структура та складові професійної резильєнтності – Охарактеризуйте ключові компоненти професійної резильєнтності. – Назвіть чинники, що сприяють її розвитку. – Зазначте відмінності між індивідуальною та професійною стійкістю. – Опишіть приклади проявів резильєнтності у професійній діяльності. – Перелічте методи діагностики рівня резильєнтності.	9
2	Самостійне заняття 2: Підходи до вивчення резильєнтності фахівців сфери ментального здоров'я – Охарактеризуйте основні наукові підходи до дослідження резильєнтності. – Назвіть переваги та обмеження різних моделей резильєнтності. – Зазначте специфіку вивчення резильєнтності у сфері ментального здоров'я. – Опишіть роль культурних та соціальних чинників у формуванні стійкості. – Запропонуйте власний підхід до оцінки резильєнтності фахівців.	9
3	Самостійне заняття 3: Когнітивна гнучкість, переоцінка та оптимізм – Охарактеризуйте поняття когнітивної гнучкості та її значення. – Назвіть техніки когнітивної переоцінки у складних ситуаціях. – Зазначте роль оптимізму у професійній стійкості. – Опишіть приклади застосування когнітивної гнучкості у практиці. – Перелічте вправи для розвитку когнітивної гнучкості.	9
4	Самостійне заняття 4: Робота в умовах війни та феномен «Спільної травми» – Охарактеризуйте поняття «спільної травми» та її прояви. – Назвіть психологічні наслідки роботи в умовах війни. – Зазначте особливості підтримки фахівців у кризових умовах. – Опишіть стратегії подолання спільної травми у професійній діяльності. – Запропонуйте методи групової підтримки для спеціалістів.	9
5	Самостійне заняття 5: Професійна гігієна: кордони, супервізія, сеттінг – Охарактеризуйте значення професійних кордонів у роботі психолога. – Назвіть переваги супервізії для підтримки резильєнтності. – Зазначте роль сеттінгу у забезпеченні професійної гігієни. – Опишіть приклади порушення професійних кордонів та їх наслідки. – Запропонуйте правила професійної гігієни для практики.	10
6	Самостійне заняття 6: Посттравматичне зростання фахівця – Охарактеризуйте феномен посттравматичного зростання. – Назвіть чинники, що сприяють його розвитку.	10

	– Зазначте відмінності між посттравматичним стресом та посттравматичним зростанням. – Опишіть приклади професійного розвитку після травматичних подій. – Запропонуйте методи підтримки посттравматичного зростання у фахівців.	
Всього		56

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Професійна резильєнтність та посттравматичне зростання» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Професійна резильєнтність та посттравматичне зростання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
20%	10%	30%	10%	20%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2	Поточне оцінювання	Модульний контроль 3
Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (2 заняття, 2 теми – 2 оцінки). 2.Модульний контроль 1 проводиться на 2 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (2 заняття, 2 теми – 2 оцінки). 2.Модульний контроль 2 проводиться на четвертому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (2 заняття, 2 теми – 2 оцінки). 2.Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 3 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-6
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі онлайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Засекіна Л., Бурцан В. (2023). Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики європейського союзу. Психологічні перспективи, 42, 55-67. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-zas>
2. Кокур О. М. (2025) *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. Київ : Інститут психології.
3. Лазос, Г. (2023). Психодинамічний погляд на проблему резильєнтності. *Український психоаналітичний журнал*, 1(3), 35-44.
4. Лазос, Г. П. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*, 1(45), 120-128.
5. Лазос, Г. П. (2017). Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*, 13(3), 130-152.

6. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14(3), 26-64.
7. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2-3), 77-89.
8. Лазос, Г. П. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3 (27)), 37-47.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД.
10. Lipsky L. v. D. Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others.
11. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
12. Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74:193-217.
13. Porges S. W. The Polyvagal Theory in Therapy.
14. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. — Cambridge University Press, 2018.
15. Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual (5th ed.). Sidran Institute. https://proqol.org/ProQOL_Test_Materials.html
16. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
17. Tosone, C., & Reamer, F. G. (2012). Shared trauma. *Clinical Social Work Journal*, 40(1), 127–134. <https://doi.org/10.1007/s10615-011-0371-3>
18. Wheeler, Sue & Richards, Kaye. (2007). The impact of clinical supervision on counsellors and therapists, their practice and their clients. A systematic review of the literature. *Counselling and Psychotherapy Research*. 7. 10.1080/14733140601185274.

Додаткові:

1. Омельченко, Я. М., Кісарчук, З. Г., Гурлева, Т. С., Лазос, Г. П., Гребінь, Л. О., Журавльова, Н. Ю., & Литвиненко, Л. І. (2023). Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник.
2. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Гурлева, Т. С., Гребінь, Л. О., Журавльова, Н. Ю., ... & Уркаєв, В. С. (2017). Особливості стосунків “психотерапевт–клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі: монографія.
3. Luthans, F. (2002) Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16, 57-75. <http://dx.doi.org/10.5465/AME.2002.6640181>

4. Manning-Jones, S., de Terte, I., & Stephens, C. (2015). Vicarious posttraumatic growth: A systematic literature review. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 125–139. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i2.8>
5. Методичні рекомендації щодо профілактики ПТСР та вигорання у волонтерів та психологів (матеріали ВООЗ та НСЗУ, адаптовані для України).
6. Lazos, G., & Kredentser, O. (2021). Resilience of psychotherapists and the relationship between their personal and professional characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, 6(10), 162–172. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20210610.14>

Інформаційні ресурси:

1. Електронні ресурси ЗФУУ – <https://repo.usfu.edu.ua/home>
2. Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи – www.psyua.com
3. Портал «Психологія і психотерапія» – www.psyportal.net
4. Освітній портал «Психологія сьогодні» – www.psytoday.ua
5. Українська асоціація психотерапії – www.uap.net.ua
6. Український союз психотерапевтів – www.usp.org.ua
7. Національна психологічна асоціація – www.npa.org.ua
8. Психологер — матеріали про психічні розлади, симптоматику та рекомендації: psychologer.com
9. LibreTexts (Ukrayinska) — освітні тексти з психології та психічних розладів: uk.libretexts.org
10. Центр громадського здоров'я МОЗ України — офіційна інформація про психічні розлади та програми підтримки: phc.org.ua
11. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — державна ініціатива з підтримки психічного здоров'я: www.mentalhealth.gov.ua ([mentalhealth.gov.ua](http://www.mentalhealth.gov.ua) in Bing)
12. Національна служба здоров'я України (НСЗУ) — мережа центрів ментального здоров'я, безоплатна допомога: nszu.gov.ua