



ЦЕНТР  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
ЗВ'ЯГЕЛЬСЬКОЇ  
ГРОМАДИ



## Центр життєстійкості м.Звягель

безбар'єрний простір, де кожен житель громади, незалежно від соціального статусу, статі та віку, може отримати фахову підтримку психологів та соціальних працівників





Проєкт «Центр життєстійкості» в місті Звягель реалізується БФ «Нехай твоє серце б'ється» за підтримки Міністерства соціальної політики і є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Першої леді Олени Зеленської

За результатами дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», проведеного у 2024 році:

- **77% українців переживають сильний стрес**
- **40% відчувають потребу у психологічній допомозі**
- **8% звертаються до фахівців**

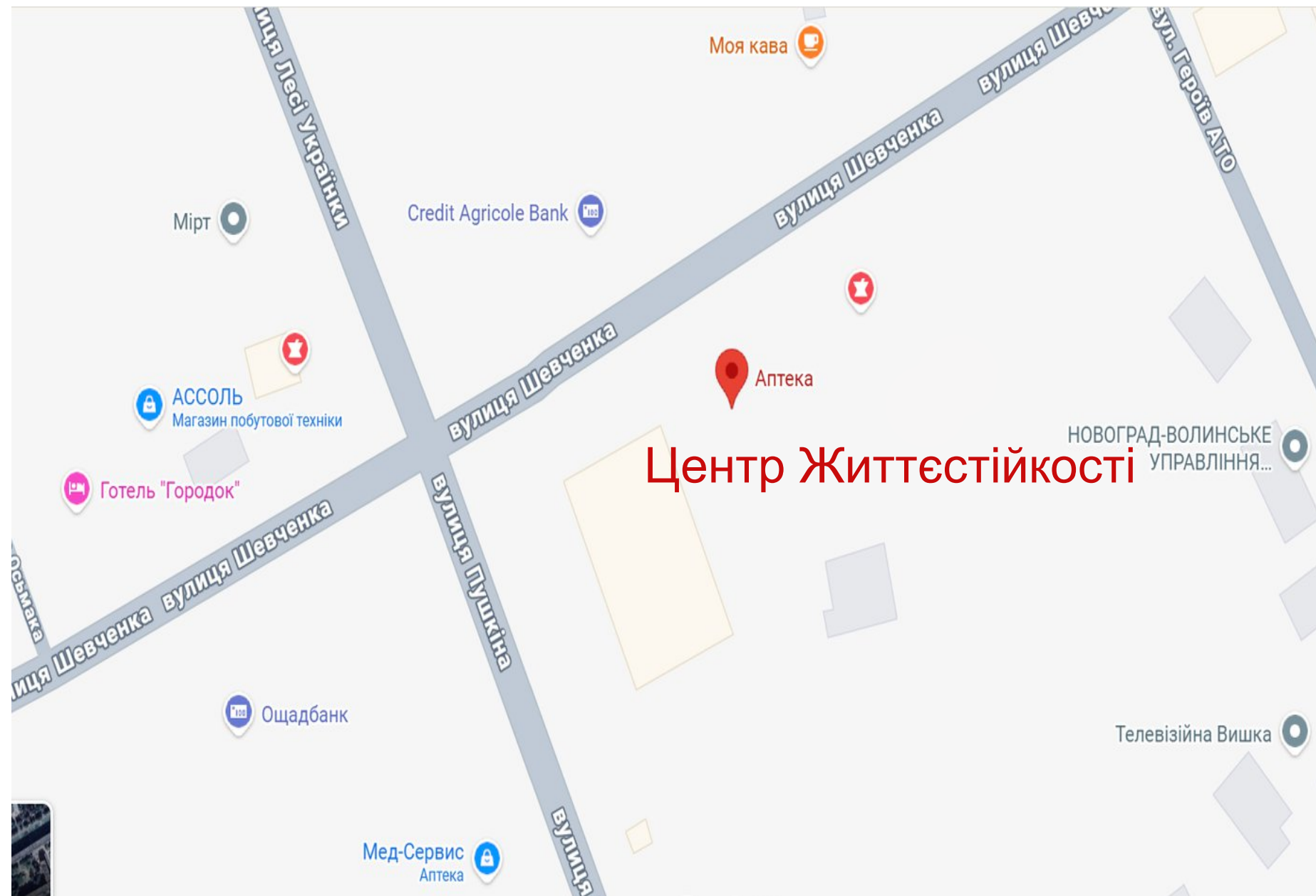


# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ



вміння бути емоційно та ментально  
стабільним і продуктивним, навіть за  
кризових умов





Наша адреса: вул. Шевченка, 29



# СОЦІАЛЬНИЙ МЕНЕДЖЕР

Моя місія — побудувати систему підтримки, де кожен мешканець громади буде почутим і отримає допомогу

- Координація соціальних проєктів
- Стратегічне планування
- Інформаційна та ресурсна підтримка фахівців



**НАТАЛІЯ КОНДРАТЮК**  
соціальний менеджер  
Центру Життєстійкості м.Звягель

## ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- адаптація до змін і кризових подій
- емоційне виснаження, тривожність, втрата опори
- складнощі у спілкуванні в родині
- підтримка батьків у вихованні дітей
- пошук внутрішніх ресурсів
- відновлення після травматичних подій
- соціальна адаптація та повернення до активного життя

Записатися на консультацію +38 (098) 6458508



Ми не можемо  
змінити минуле, але  
можемо зцілити те, як  
воно живе в нас  
сьогодні



**ГАЛИНА НЕМЕЦ**

Психолог

Центру Життестійкості м.Звягель

30+ років досвіду  
роботи

Освіта: Психологія

Спеціалізація: арт-  
терапія, піскова  
терапія,  
психосоціальна  
підтримка, робота з  
травмою та ПТСР

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- емоційні та поведінкові розлади
- сімейна, індивідуальна та групова терапія
- проблеми міжособистісних стосунків
- психологічна допомога дітям та підліткам (підтримка емоційного розвитку, подолання поведінкових труднощів у стосунках з оточенням)
- робота з травматичним досвідом та ПТСР
- психосоціальна підтримка в умовах воєнного часу

Записатися на консультацію +38 (067)7820405

Я тут для того, щоб  
допомогти вам краще  
зрозуміти себе та  
розкрити свій  
потенціал



**ОКСАНА КРУКІВСЬКА**

Психолог

Центру Життестійкості м.Звягель

18+ років досвіду роботи

Освіта: Психологія

Спеціалізація:  
індивідуальна та  
групова робота з  
дорослими та  
підлітками у пошуку  
внутрішньої опори,  
розуміння себе та  
побудова життя  
відповідно до своїх  
цінностей

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- розвиток самоцінності та здорової самооцінки
- формуванням особистісної ідентичності
- підтримка у період життєвих змін і пошуку свого шляху
- самореалізація та постановка цілей
- розвиток когнітивних навичок
- розвиток емоційної стійкості та внутрішніх ресурсів
- підтримка підлітків у самопізнанні та формуванні власної позиції в житті
- командоутворення

Записатися на консультацію +38 (093) 6500776

Життестійкість — це  
не відсутність  
труднощів, а здатність  
відновлюватися після  
них

10+ років досвіду в  
соціальній сфері

Освіта: Педагогіка.  
Практична психологія

Спеціалізація: робота з  
сім'ями та дітьми,  
консультування з  
питань сімейних  
відносин та виховання  
дітей



**НІНА ТРОЯНОВСЬКА**

фахівець соціальної роботи  
Центру Життестійкості м.Звягель

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- подолання емоційного напруження та стресу
- консультації та практичні поради для повсякденного життя, які допоможуть впоратися з труднощами
- налагодження сімейної взаємодії
- вирішення складних життєвих ситуацій
- знаходження ресурсів та підтримки у складні моменти

Записатися на консультацію +38 (097) 2244806

Звертатися по  
допомогу — це  
турбота про себе.  
Я поруч

5+ років досвіду в  
соціальній сфері

Освіта: Педагогіка

Спеціалізація:  
робота з родинами,  
дітьми та кризове  
консультування



**НАТАЛІЯ СИДОРУК**

фахівець соціальної роботи  
Центру Життестійкості м.Звягель

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- адаптація до змін і кризових подій
- емоційне виснаження, тривожність, втрата опори
- складнощі у спілкуванні в родині
- підтримка батьків у вихованні дітей
- пошук внутрішніх ресурсів
- відновлення після травматичних подій
- соціальна адаптація та повернення до активного життя

Записатися на консультацію +38 (098) 6458508

Просити допомогу,  
коли важко - це  
нормально і  
природньо

18+ років досвіду в  
педагогічній сфері

Освіта: Педагогіка.  
Практична психологія

Спеціалізація: допомога  
при стресах та  
психосоціальна  
підтримка в умовах  
війни.



**НАТАЛІЯ ПАЛІЙ**  
фахівець соціальної роботи  
Центру Життестійкості м.Звягель

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

- базова психологічна допомога в умовах війни
- робота зі стресами та способами боротьби з ними
- психосоціальна підтримка демобілізованим особам та членам їх сімей
- тренер Самодопомоги +
- відновлення життестійкості родин військових

Записатися на консультацію +38 (097) 1727934

Допомагаю знайти  
світло навіть у  
найтемніші часи

10+ років досвіду  
роботи

Освіта: Психологія.  
Соціальна педагогіка

Спеціалізація:  
індивідуальна та  
групова  
психосоціальна  
підтримка дорослих  
та дітей

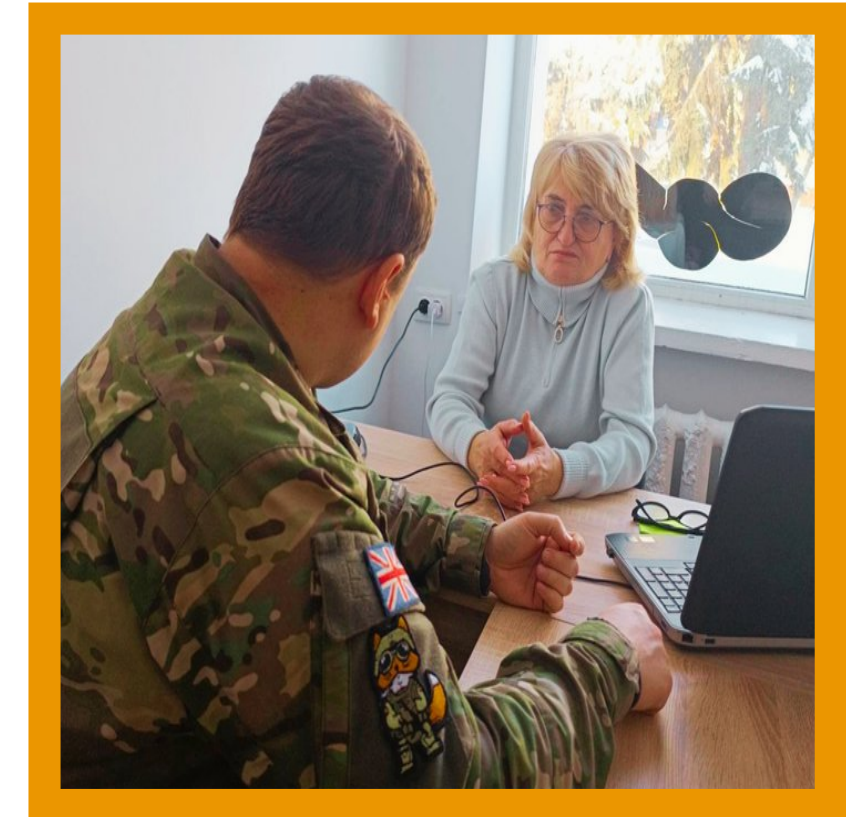


**ЛІЛІЯ ВАСІЛЬЄВА**  
фахівець соціальної роботи  
Центру Життестійкості м.Звягель

### ДОПОМОГА ЗА НАПРЯМАМИ:

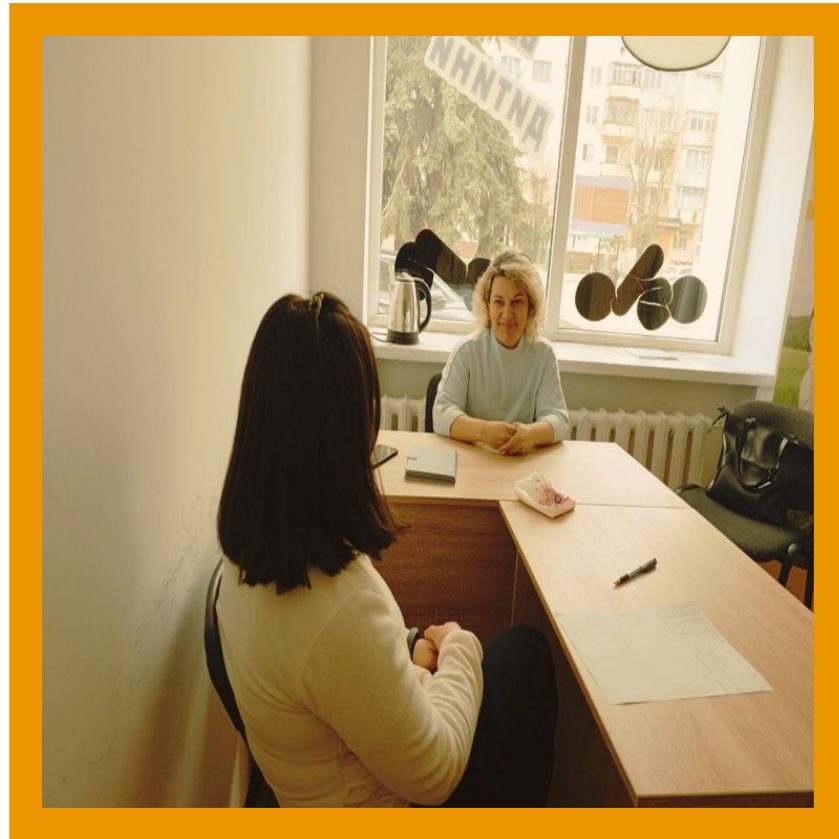
- відновлення внутрішніх ресурсів
- вихід з апатії та втрати сенсів
- звільнення від нав'язливих думок
- кризова підтримка при самопошкодженні та суїцидальних думках
- відновлення після важких подій
- пошук опор та повернення до активного життя
- навчання самодопомозі та управлінню стресом за програмами ВООЗ (PM+, SH+)

Записатися на консультацію +38 (097) 9822410



## Життєстійкість починається з підтримки поруч





**Тут кожен голос почутий, а кожна історія - важлива**





## Місце, де повертається впевненість у завтрашньому дні





## Відновлюємо внутрішню опору разом





## Простір, де відіграються серця



## Турбота про ментальне здоров'я — сила нашої громади





## Мистецтво бути стійким щодня





## Зміцнюємо родини — будуємо громаду





## Від стійкої людини до сильної громади





## ПОСЛУГИ ЦЕНТРУ



Консультування - зокрема і кризове та  
робота з втратою



Первинна психологічна  
підтримка



Допомога по адаптації до  
кризових ситуацій



Пролонгована підтримка  
ментального здоров'я



Координація волонтерських  
активностей



Допомога ВПО у вибудові  
міжособистісних зв'язків



Розвиток батьківських компетент-ностей і  
зміцнення родинних зв'язків



Групові майстер-класи



Допомога у випадках домашнього насильства

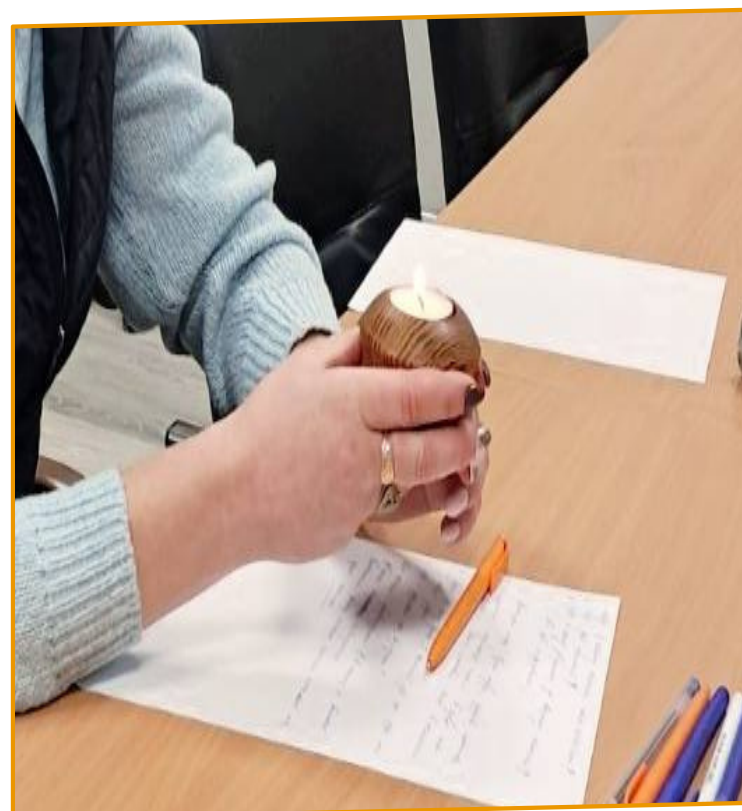


Допомога при кризі в сімейних стосунках



Інформування щодо соцпитань та підтримка  
в отриманні соцпослуг

## ХТО МОЖЕ ОТРИМАТИ ПОСЛУГИ



- внутрішньо переміщені особи
- люди старшого віку
- військові, ветерани та їхні родини
- родини зниклих безвісти
- люди, які пережили полон або тортури
- сім'ї, які пережили втрату
- люди з інвалідністю та їхні родини
- батьки дітей з інвалідністю
- волонтери та фахівці першої лінії допомоги

Загалом **995** жителів  
Звягельської громади  
отримали - **3945** індивідуальні  
послуги в Центрі життєстійкості  
м.Звягель



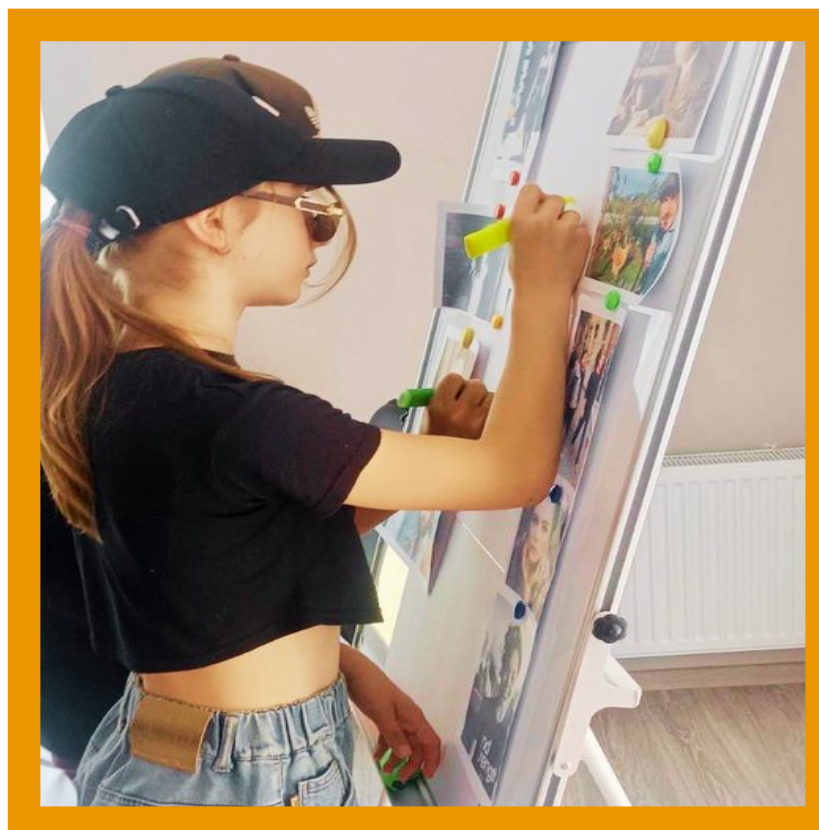
Проведено **181** груповий захід  
у яких взяло участь **1644**  
жителі громади





## Маленькі кроки до великого спокою





**Зміцнюємо дух, підтримуємо серце, будуємо майбутнє**





## Місце, де відновлюється віра у власні сили





## Ми поруч, коли це найважливіше





## Разом долаємо стрес та знаходимо нові ресурси для життя





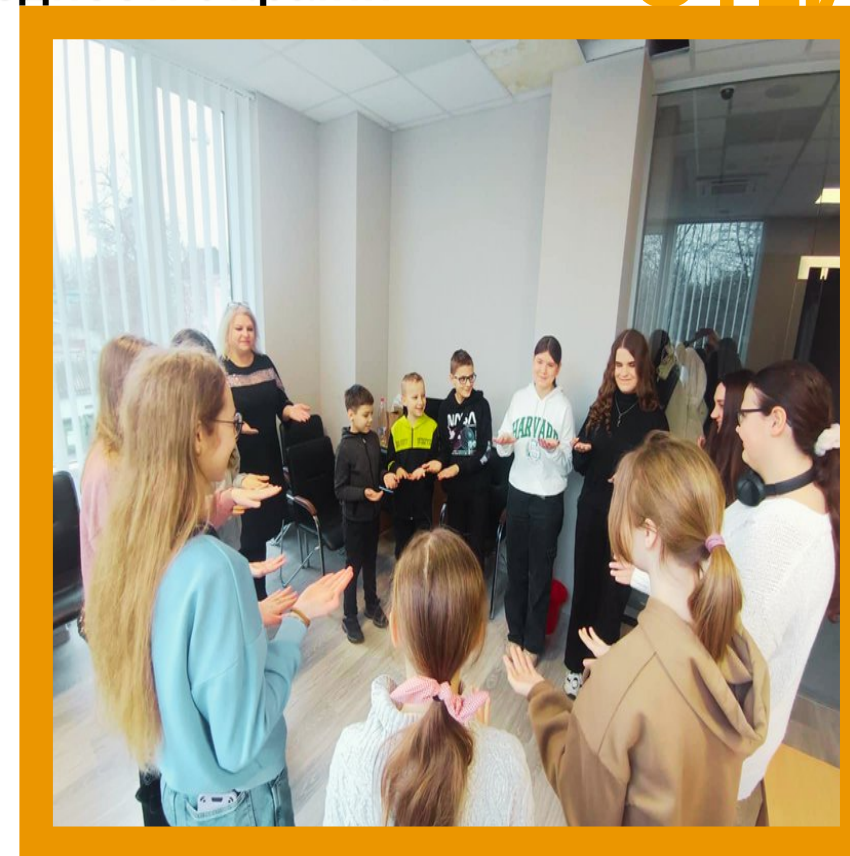
## Ми поруч, щоб ніхто не залишався наодинці з бідю





## Простір, де кожен знайде розуміння та професійну допомогу





## Творимо атмосферу, в якій хочеться жити, діяти й перемагати





## Будуємо мости довіри та щирої взаємодопомоги





## Турбота, що змінює життя на краще





## КОРИСТЬ ДЛЯ ГРОМАДИ:

- Зниження рівня психосоціальної напруги в громаді
- Профілактика небажаних соціальних явищ
- Попередження кризових станів у сім'ях
- Створення безпечного простору для спілкування
- Зміцнення іміджу Звягеля як громади, що піклується про людей



# ПОРУЧ ІЗ ТИМИ, ХТО ПОТРЕБУЄ ПІДТРИМКИ

📍 Центр життєстійкості м.Звягель

вул Шевченка, 29

☎ +38 (093)6500776

📄 [zt100life.in.ua/100lifecenter](https://zt100life.in.ua/100lifecenter)

