

Психологічна підтримка та ментальне здоров'я у ІНМ ім. В.М. Бакуля НАН України

Інститут надтвердимх матеріалів ім. В.М. Бакуля НАН України (далі – Інститут) визнає, що психологічне благополуччя аспірантів та науково-педагогічних працівників є фундаментальною умовою якісного освітньо-наукового процесу (далі – ОНП). Згідно з вимогами внутрішньої системи забезпечення якості освіти, Інститут створює умови для підтримки ментального здоров'я учасників ОНП через інформаційний супровід та надання доступу до перевірених партнерських ресурсів.

1. Куди звернутися по допомогу (Гарячі лінії та консультації)

Якщо ви відчуваєте надмірний стрес, тривогу або потребуєте професійної поради, скористайтеся безкоштовними та конфіденційними сервісами:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Найповніша база технік самодопомоги та контактів – howareu.com

«Розкажи мені» – онлайн-платформа безоплатної психологічної допомоги (три сесії по 30-60 хв) – tellme.com.ua

Lifeline Ukraine – національна професійна лінія з питань запобігання самогубствам та підтримки психічного здоров'я (24/7). Номер телефону з мобільного: 7333 | lifelineukraine.com

Гаряча лінія **ГО «Ла Страда-Україна»** – підтримка у випадках гендерно зумовленого насильства та порушення прав. Номер телефону з мобільного: 116 123 | la-strada.org.ua

Veteran Hub – спеціалізована підтримка для ветеранів, які повертаються до навчання чи наукової роботи, та їхніх родин – veteranhub.com.ua

2. Самодопомога та корисні матеріали

Для самостійного управління стресом та запобігання професійному вигоранню рекомендуємо:

Посібник ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу» – ілюстрована інструкція з конкретними вправами Завантажити PDF (українською)

Курс «Психологічна допомога під час війни» – безкоштовне навчання на платформі Prometheus prometheus.org.ua

Довідник «Без бар'єрів» – про етику спілкування та підтримку у складні часи bf.in.ua

3. Професійна психологічна підтримка аспірантам може бути отримана безкоштовно (Інститут укладає договір ЦПХ з психологом у кожному конкретному випадку): дипломований психолог **Кутас Анна Сергіївна**, <https://psykutas.com>.

4. Гарантії та принципи

Інститут забезпечує:

Конфіденційність: факт звернення за зовнішньою допомогою не фіксується в особовій справі та не впливає на оцінювання результатів навчання/роботи.

Академічну етику: нульова толерантність до булінгу, мобінгу чи будь-яких форм психологічного тиску.

Інклюзивність: рівний доступ до ресурсів для всіх учасників освітнього процесу незалежно від статі, віку чи посади.

5. Зворотний зв'язок

Якщо ви зіткнулися з конфліктною ситуацією в межах Інституту або потребуєте сприяння в отриманні допомоги, ви можете звернутися до: – Гаранта вашої освітньо-наукової програми; – Комісії з питань академічної доброчесності та етики академічних відношень; – Комісії по роботі з наукової молоддю; – Комісії Комісію з трудових спірних питань; – Комісія з розгляду клопотань щодо надання житла для тимчасового проживання та службового житла працівникам НТАК (АЛКОН) НАН України; – Ради м молодих учених і спеціалістів; – Ученого секретаря інституту; – Дирекції Інституту..

**Первинну медичну допомогу можна отримати: корп. 1, поверх 3, кімната 54.
Медична сестра Криводубська Тетяна Михайлівна**