## Інформаційна листівка для учасника

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва проєкту** | Наслідки війни в Україні для психічного здоров’я  |
| **Головний дослідник**  | Др. Дмитро Марценковський, Кафедра психіатрії та наркології, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та ДУ «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків МОЗ України», Київ, Україна. |
| **Дослідницька група:** | Др. Філіпп Гайленд (Університет Мейнута, Ірландія), Професор Менахем Бен-Езра (Університет Арієлю, Ізраїль), Професор Марк Шевлін (Університет Ольстеру, Північна Ірландія), Професор Танос Каратціас (Едінбурзький університет Нейпір, Шотландія), and Професор Мерілін Клойтр (Департамент у справах ветеранів та Стенфордський університет, Сполучені Штати Америки). |

**Мета та методи дослідження**:

Ми проводимо це дослідження, щоб зрозуміти, як війна, що триває в Україні, вплинула на психічне здоров’я та повсякденне життя людей. Ми прагнемо набрати 1500 людей, які зараз проживають по всій Україні. Ми спеціально набираємо батьків, оскільки хочемо оцінити, як війна вплинула на дорослих, а також на дітей та підлітків.

Ви не зобов’язані брати участь в цьому опитуванні. Якщо ви вирішите взяти участь, опитування займе приблизно 25-30 хвилин, і ми поставимо вам запитання щодо:

* Хто ви (наприклад, ваш вік, місце проживання в Україні, ваша професійна діяльність),
* Досвід, який Ви могли отримати за час війни (наприклад, якщо Ви були змушені покинути свою домівку, були свідком стрільби або бомбардувань),
* Яким чином змінилося Ваше психічне здоров’я від початку війни (наприклад, зміни у Ваших відчуттях тривоги або депресії),
* Зміни у Вашому повсякденному житті (наприклад, не могли ходити на роботу, не могли виходити на вулицю з дітьми),
* Зміни у психічному здоров’ї Вашої дитини (наприклад, зміни у тому, як вони зазвичай себе поводять або реагують на різні ситуації).

**Можливі ризики або дискомфорт**:

Ми хочемо встановити, як війна вплинула на життя людей. Тому ми ставитимемо Вам запитання, на які може бути важко відповісти. Ми поставимо вам запитання про зміни у вашому власному психічному здоров’ї та зміни у психічному здоров’ї вашої дитини. Якщо Ви вважаєте, що відповіді на подібні запитання викликають у вас емоційний стрес або засмутять Вас, будь ласка, добре подумайте, чи хочете Ви брати участь у опитуванні.

Якщо ви вирішите взяти участь і в будь-який момент відчуєте, що занадто переживаєте, ви можете припинити та вийти з дослідження. Спираючись на багаторічні наукові дослідження в цій галузі, ми вважаємо, що ризик відчути емоційне занепокоєння є дуже низьким. Однак наприкінці опитування ми надамо вам контактні дані кількох благодійних організацій, які надають безкоштовну допомогу у сфері психічного здоров’я.

**Потенційна вигода**:

Беручи участь у цьому дослідженні, Ви надасте дуже цінну інформацію, яка дозволить нам зрозуміти вплив війни на психічне здоров’я людей в Україні, обсяги та пріоритети необхідної психіатричної допомоги. Ця інформація буде опублікована у міжнародних авторитетних наукових журналах.

**Положення щодо конфіденційності та зберігання даних:**

Ваші відповіді будуть оброблятися з дотриманням повної конфіденційності, а вся інформація, яку Ви надасте, буде повністю анонімною. Члени дослідницької групи ніколи не матимуть доступу до будь-якої інформації, яка може бути використана для визначення Вашої особи. Усі Ваші відповіді збиратимуться, зберігатимуться та використовуватимуться у повній відповідності до Загальних положень захисту даних Європейської комісії та Закону України про захист персональних даних. Усі зібрані дані зберігатимуться на захищених паролем комп’ютерах. Дотримуючись принципів відкритої науки, ми будемо ділитися всіма зібраними даними з дослідниками по всьому світу, щоб їх цінність могла бути максимальною. Оскільки дані повністю анонімні, немає шансів, що надані Вами дані коли-небудь можуть бути пов’язані з Вами.

**Добровільна участь та інформована згода:**

Участь у цьому дослідженні є добровільною. Ви можете відмовитися від участі, якщо захочете. Якщо ви починаєте відповідати на запитання і бажаєте зупинитися, ви можете зробити це в будь-який момент. Якщо ви вирішите взяти участь у цьому дослідженні, вам буде запропоновано надати інформовану згоду, поставивши відмітку у відповідному полі. Зробивши це, ви отримаєте доступ до запитань дослідження.

**Етичний дозвіл для проведення цього дослідження:**

Етичне дозвіл на проведення даного дослідження надано ДУ «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків МОЗ України», м. Київ, Україна.

**Контактні дані дослідницької групи:**

Якщо у вас виникнуть запитання до, під час або після дослідження, Ви можете зв’язатися з Головним дослідником проекту:

|  |  |
| --- | --- |
| Др. Дмитро Марценковський, доктор медицини., доктор філософії,Асистент кафедри психіатрії та наркологіїНаціонального медичного університеу імені О.О.Богомольця, Київ, УкраїнаЕ-пошта: d.martsenkovskyi@gmail.com **Чи хочете Ви взяти участь у цьому дослідженні? Так/Ні** |  |
|  |  |

**Cекція 1: Демографічна інформація**

1. Ви маєте дітей, яким менше 18 років?
* Так •
* Ні •
1. Скільки Ви маєте дітей молодших за 18 років? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Скільки років найстаршій Вашій дитині віком до 18 років? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Скільки років наймолодшій Вашій дитині віком до 18? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

How old are your children under the age of 18? **1st/2nd/3rd/4th/5th child:**

less than 12 months, 1-17

Скільки років наймолодшій Вашій дитині віком до 18? Першій/Другій/Третій/Четвертій/П’ятій:

Менше 12 місяців, 1-17 років

1. Ви народилися на території Україні?
* Так •
* Ні •
1. Де в Україні Ви проживали на момент початку військових дій 22 лютого 2022 року?
* Західна Україна (Львівська область, Івано-Франківська область, Закарпатська область, Рівненська область, Тернопільська область, Волинська область, Чернівецька область, Хмельницька область) •
* Північна Україна (Житомирська область, Київська область, Чернігівська область, Сумська область) •
* Центральна Україна (Вінницька область, Кіровоградська область, Полтавська область, Черкаська область) •
* Східна Україна (Донецька область, Харківська область, Луганська область) •
* Південна Україна (Запорізька область, Дніпропетровська область, Херсонська область, Одеська область, Миколаївська область, Автономна Республіка Крим) •
* За межами України •
1. Де в Україні Ви проживаєте на поточний момент?
* Західна Україна (Львівська область, Івано-Франківська область, Закарпатська область, Рівненська область, Тернопільська область, Волинська область, Чернівецька область, Хмельницька область) •
* Північна Україна (Житомирська область, Київська область, Чернігівська область, Сумська область) •
* Центральна Україна (Вінницька область, Кіровоградська область, Полтавська область, Черкаська область) •
* Східна Україна (Донецька область, Харківська область, Луганська область) •
* Південна Україна (Запорізька область, Дніпропетровська область, Херсонська область, Одеська область, Миколаївська область, Автономна Республіка Крим) •
* За межами України •
1. Чи були Ви змушені переїхати до іншої частини України в будь-який момент часу починаючи з 24го лютого 2022?
* Так •
* Ні •
1. Чи були Ви змушені покинути територію України в будь-який момент часу починаючи з 24го лютого 2022?
* Так •
* Ні •
1. Чи отримували ви якісь із наведених нижче форм допомоги з початку війни (позначте все, що підходить)?
* Грошові перекази або фінансова допомога •
* Базова продовольча та непродовольча допомога (одяг, предмети гігієни, ковдри, тощо) •
* Консультативну та психологічну допомогу •
* Юридичну допомогу •
* Притулок та житло •
1. Чи вплинуло на Вас вторгнення в Україну у 2014 році?
* Так •
* Ні •
1. Шо найкраще описує місцевість в якій Ви зараз проживаєте?
* Міська •
* Сільська •
1. В якому типі власності ви зараз проживаєте?
* Квартира •
* Приватний будинок •
* Гуртожиток •
* Центр колективного розміщення •
* Готель •
* Інші форми екстреного розміщення •
1. Яка ваша стать?
* Чоловіча •
* Жіноча •
1. Який Ваш вік? \_\_\_\_\_\_\_\_ років
2. Який ваш законний сімейний стан?
* Неодружений/ незаміжня •
* В стосунках та проживаю окремо від партнера •
* В стосунках та проживаю з партнером •
* Одружений/заміжня •
* Розійшлися, проте досі офіційно одружені •
* Розлучені •
* Вдівець/вдова •
1. Який Ваш найвищий рівень освіти?
* Закінчив/ла обов’язкову шкільну освіту •
* Закінчив/ла загальну середню освіту •
* Закінчив/ла середню професійно-технічну освіту •
* Закінчив/ла бакалаврат універистету •
1. Який ваш поточний рівень робочої зайнятості?
	* + - Повна зайнятість •
			- Часткова зайнятість •
			- Тимчасово безробітний через війну •
			- Безробітний •
			- Студент •
			- Пенсіонер •
			- Втратив працездатність (тимчасова або постійна) •
2. Чи працюєте Ви на сьогодні за однією із наведених професій?
* Медичні служби (наприклад лікар, медсестра, фізіотерапевт, тощо) •
* Аварійно-рятувальні служби •
* Волонтери •
* Соціальні служби •
* Поліція •
* Пожежна служба •
* Армійська служба (включно з загонами територіальної оборони) ÿ
* Жодна з зазначених

1. Чи зайняти хтось з Ваших близьких (партнер, брат або сестра, діти, батьки) в наступних професіях?
* Медичні служби (наприклад лікар, медсестра, фізіотерапевт, тощо) •
* Аварійно-рятувальні служби •
* Волонтери •
* Соціальні служби •
* Поліція •
* Пожежна служба •
* Армійська служба (включно з загонами територіальної оборони) •
* Жодна з зазначених

**Розділ 2: Досвід війни та симптоми травми**

**Інструкції:** У цьому розділі ми запитаємо Вас про різні речі, з якими ви могли стикатися під час війни. Потім ми запитаємо Вас про деякі реакції, які ви могли мати у відповідь на цей досвід.

Нижче наведено описи подій, з якими ви могли пережити після нападу Росії на Україну 24 лютого 2022 року. Будь ласка, вкажіть, чи стикалися ви з наступними ситуаціями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Мій дім було пошкоджено або зруйновано
 | Ні | Так |
| 1. Дім близьких людей (наприклад., батьків, братів або сестер, сусідів, друзів) було пошкоджено або зруйновано.
 | Ні | Так |
| 1. Мені доводилося ховатися в підземних будовах
 | Ні | Так |
| 1. Я бачив руйнування місцевої інфраструктури
 | Ні | Так |
| 1. Мені довелося переїхати до іншої частини України
 | Ні | Так |
| 1. Мені довелося переїхати до іншої країни
 | Ні | Так |
| 1. Мої близьких переселили
 | Ні | Так |
| 1. Я втратив роботу (тимчасово або на тривалий період).
 | Ні | Так |
| 1. Я зазнав надзвичайних фінансових труднощів
 | Ні | Так |
| 1. Я не мав доступу до речей першої необхідності, таких як їжа, вода, електрика чи опалення
 | Ні | Так |
| 1. Я не мав доступу до необхідної медичної допомоги, як медикаменти або консультації лікаря
 | Ні | Так |
| 1. Я не мав можливості достатньо спати протягом тривалого періоду часу
 | Ні | Так |
| 1. Я чув сигнали повітряної тривоги
 | Ні | Так |
| 1. Я чув або бачив бомбардування та артилерійські обстріли
 | Ні | Так |
| 1. Я чув або бачив стрільбу
 | Ні | Так |
| 1. Мене зупиняли військові патрулі
 | Ні | Так |
| 1. Моє рідне місто було окуповано російськими військами
 | Ні | Так |
| 1. Мене силою розлучили з дітьми
 | Ні | Так |
| 1. Мене силою розлучили з партнером
 | Ні | Так |
| 1. Мене викрали або утримували у заручниках
 | Ні | Так |
| 1. Близьких мені людей (наприклад, батьків, братів або сестер, дітей, сусідів, друзів) було викрадено або їх отримували у заручниках
 | Ні | Так |
| 1. Мене катували
 | Ні | Так |
| 1. Хтось з близьких мені людей (наприклад, батьки, братів або сестер, діти, сусіди, друзі) зникли безвісти.
 | Ні | Так |
| 1. Я зазнав/ла сексуального насильства.
 | Ні | Так |
| 1. У мене або мого партнера стався викидень.
 | Ні | Так |
| 1. Я бачив тіла мертвих людей або понівечені частини тіла
 | Ні | Так |
| 1. Мені доводилося торкатися тіл мертвих людей або понівечених частин тіла (наприклад., переносити або ховати мертві тіла).
 | Ні | Так |
| 1. Хтось з близьких мені (наприклад, батьки, друзі, сусіди) загинули на війні.
 | Ні | Так |
| 1. Хтось з близьких мені (наприклад, батьки, друзі, сусіди) був поранений на війні
 | Ні | Так |
| 1. Мене поранило на війні
 | Ні | Так |
| 1. Я брав/ла участь у оборонних операціях
 | Ні | Так |
| 1. Я стріляв/ла у ворожі війська
 | Ні | Так |
| 1. У мене стріляли ворожі війська
 | Ні | Так |
| 1. Я вбив члена ворожих сил
 | Ні | Так |
| 1. Чи є якась інша подія про яку Ви хотіли би нам розповісти?
 | Ні | Так |

Будь ласка, надайте короткий опис цієї події: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Будь ласка, зазначте яка з цих подій викликала у Вас найбільший дистрес (виберіть номер який відповідає найгіршій події, яку ви пережили):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наступні запитання описують реакції людей, які іноді виникають у відповідь на дуже стресові події. Ми би хотіли знати, чи відчували Ви будь-які з наступних проявів **в результаті пережитих під час війни подій?**

Думаючи про подію яку Ви вибрали як таку, що принесла найбільший дистрес, будь ласка, прочитайте уважно кожен з пунктів та позначте як сильно Вас турбувала кожна з цих проблем протягом останнього місяця.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Зовсім ні*** | ***Трохи*** | ***Помірно*** | ***Досить сильно*** | ***Надзвичайно сильно*** |
| 1. Неприємні сни, в яких знову відбувалась частина пережитого чи які були явно пов’язані з цим досвідом? | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 2. Яскраві образи чи спогади, які іноді виринають із пам’яті, і Ви відчуваєте, що ці події відбуваються знову тут і зараз? | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3. Ви намагаєтесь уникати внутрішніх нагадувань про той досвід (наприклад, думок, почуттів чи фізичних відчуттів)? | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 4. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (напр., людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)? | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 5. Перебували у стані «надмірної настороженості», пильності, напруженого очікування? | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 6. Нервово реагували, легко лякалися? (напр., підстрибували від різких звуків) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***За останній місяць вищевказані прояви:*** |
| 7. Впливали на Ваші стосунки чи соціальне життя? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Впливали на Вашу роботу чи здатність працювати? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Впливали на будь-яку іншу частину Вашого життя, таку як виховання дітей, навчання чи інші важливі заняття? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Нижче наведено наступний перелік труднощів, з якими люди можуть іноді стикатися у відповідь на стресові події. Запитання стосуються того, як ви зазвичай відчуваєте себе, як ви зазвичай думаєте про себе, і як ви зазвичай ставитесь до інших.

**Знову**, думаючи про подію яку ви обрали як таку, що викликала у Вас найбільший дистрес, будь ласка, прочитайте кожне з тверджень та позначте наскільки вірно воно стосовно Вас?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Зовсім ні*** | ***Трохи*** | ***Помірно*** | ***Досить сильно*** | ***Надзвичайно*** |
| 1. Коли я засмучений(-на), в мене багато часу йде на те, щоб заспокоїтись. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я відчуваю заціпеніння, чи як наче мене емоційно вимкнули. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я почуваюся невдахою. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я почуваюся жалюгідним(-ою). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я почуваюся відстороненим(-ною) чи відірваним(-ною) від людей. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Мені важко залишатися емоційно близьким(-ою) з людьми. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***В минулому місяці згадані вище проблеми з емоціями, самовідчуттям та стосунками:*** |
| 7. Викликали занепокоєність чи тривогу з приводу Ваших стосунків чи громадського життя? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Впливали на Вашу роботу чи здатність працювати? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Впливали на будь-яку іншу частину Вашого життя, таку як виховання дітей, навчання чи інші важливі заняття? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Секція 3: Зміни у психічному здоров’ї та повсякденному житті**

**Інструкції**: У цьому розділі ми будемо ставити питання про те, як **змінилося** Ваше психічне здоров’я та повсякденне життя від початку війни 24 лютого 2022 року в Україні.

Будь ласка, позначте, якщо це **трапляється частіше від початку війни:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Не змінилося або менш часто** | **Трохи частіше** | **Помітно частіше** | **Дуже часто** | **Надзвичайно часто** |
| Низька зацікавленість або відчуття задоволення від звичайних справ. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Почуття втоми або знесилення (занепад сил). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Поганий апетит чи навпаки – переїдання. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Погані (негативні) думки про себе. Ви вважали себе невдахою або розчаровані в собі, або вважали, що не виправдали сподівань своєї родини. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Труднощі концентрації уваги (наприклад, зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ваші рухи або мова були настільки повільними, що оточуючі могли помітити. Або навпаки, Ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Думки про те, що Вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Будь ласка, прочитайте кожне з тверджень та позначте, якщо це траплялося **частіше від початку війни**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Не змінилося або менш часто** | **Трохи частіше** | **Помітно частіше** | **Дуже часто** | **Надзвичайно часто** |
| Ви нервували, тривожились чи були дуже напружені? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ви були не здатні заспокоїтись чи контролювати своє хвилювання? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ви занадто сильно хвилювались з різних приводів? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вам було складно розслабитись? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ви були настільки збуджені, що Вам було тяжко сидіти спокійно? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ви легко сердились чи дратувались? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ви відчували страх, наче мусить трапитись щось жахливе? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Будь ласка, прочитайте кожне з тверджень та позначте, якщо це траплялося **частіше з початку війни**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Не змінилося або менш часто** | **Трохи частіше** | **Помітно частіше** | **Дуже часто** | **Надзвичайно часто** |
| Відчували, що Вам не вистачає компанії? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Відчували себе покинутим? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Відчували себе ізольованим від інших? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Будь ласка, прочитайте кожне з тверджень та позначте, якщо це траплялося **частіше з початку війни:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Не змінилося або менш часто** | **Трохи частіше** | **Помітно частіше** | **Дуже часто** | **Надзвичайно часто** |
| Вживали алкоголь на щоденній основі? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вживали 6 та більше порцій алкоголю за раз? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пили так багато, що було важко зупинитися? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Не займалися звичними речами через те, що випивали? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Потребували вживання алкогольного напою вранці, щоб продовжити щось робити після значного вживання алкоголю напередодні?  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Відчували провину чи каяття через вживання алкоголю? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Не могли щось згадати через вживання алкоголю? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Отримували ушкодження або потрапляли у неприємності через вживання алкоголю? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Чули від родичів, друзів або лікарів, що вони стурбовані через Ваше вживання алкоголю? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ми хотіли би дізнатися наскільки наступні речі змінилися **з початком війни в Україні**. Якщо будь-яке з тверджень не можна застосувати до Вас, будь ласка, виберіть «0» (не змінилося).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **-2** | **-1** | **0** | **+1** | **+2** |
|  | **Значно гірше** | **Гірше**  | **Не змінилося** | **Краще** | **Значно краще** |
| Наскільки ви щасливі загалом. |  |  |  |  |  |
| Наскільки Ви задоволені своїм життям зараз. |  |  |  |  |  |
| Наскільки близький зв’язок Ви відчуваєте до родини. |  |  |  |  |  |
| Наскільки близький зв’язок Ви відчуваєте до місцевої громади. |  |  |  |  |  |
| Наскільки близький зв’язок Ви відчуваєте до Вашої країни. |  |  |  |  |  |
| Наскільки близький зв’язок Ви відчуваєте до інших людей у Вашій країні. |  |  |  |  |  |
| Наскільки близький зв’язок Ви відчуваєте зі світом загалом. |  |  |  |  |  |

Ми хотіли би дізнатися як вплинула війна на Вашу повсякденне життя. Нижче описані активності, які Ви можливо робили на регулярній основі до початку війни. Будь ласка, прочитайте кожен опис та позначте якою мірою ці активності були порушені.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Менш складно** | **Без змін** | **Більш складно** |
| Ходити на роботу або навчання. |  |  |  |
| Виходити назовні на прогулянки. |  |  |  |
| Ходити в магазини за їжею або іншими предметами першої необхідності. |  |  |  |
| Відвідувати друзів та родичів. |  |  |  |
| Проводити час та займатися дозвіллям. |  |  |  |
| Займатися духовною/релігійною діяльністю. |  |  |  |
| Моїм дітям відпочивати на вулиці. |  |  |  |
| Моїм дітям відвідувати друзів.  |  |  |  |
| Моїм дітям ходити до школи. |  |  |  |

**Секція 4: Зміни у психічному здоров’ї Ваших дітей**

**Інструкція**: У цьому розділі ми ставитимемо питання про те, як на вашу думку вплинула війна на психічне здоров’я та поведінку Вашої дитини.

Якщо у Вас більше є більше однієї дитини, будь ласка, відповідайте на наступні запитання лише про одну із них. Будь ласка, виберіть дитину в якої наступним буде день народження.

Будь ласка, вкажіть вік Вашої дитини: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи виникали у Вас або лікарів коли-небудь занепокоєння щодо нормального розвитку Вашої дитини (наприклад, пізно почав говорити або ходити без підтримки)?

* Так
* Ні

Чи отримували Ваша дитина коли-небудь психологічну або медикаментозну допомогу у зв’язку з емоційними або поведінковими проблемами?

* Так
* Ні

Нижче наведено ряд відчуттів та форм поведінки. Будь ласка, позначте, якщо від початку війни Ваша дитина демонструє їх менш часто, приблизно так само, або більш часто ніж раніше. Зробіть лише один вибір для кожного ряду.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Будь ласка, залиште помітку рід заголовком який найкраще описує зміни у поведінці вашої дитини  |
| **Менш часто** | **Приблизно так само** | **Більш часто** |
| 1. | Метушливий, не може всидіти на місці |  |  |  |
| 2. | Почувається сумним, нещасним |  |  |  |
| 3. | Забагато мріє (витає у хмарах) |  |  |  |
| 4. | Відмовляється ділитися |  |  |  |
| 5. | Не розуміє почуття інших людей |  |  |  |
| 6. | Почувається безнадійним |  |  |  |
| 7. | Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги) |  |  |  |
| 8. | Вступає в конфлікт з іншими дітьми |  |  |  |
| 9. | Незадоволений собою |  |  |  |
| 10. | Звинувачує інших у своїх проблемах |  |  |  |
| 11. | Виглядає, ніби отримує менше задоволення від розваг (менше розважається) |  |  |  |
| 12. | Не слідує правилам |  |  |  |
| 13. | Поводиться так, ніби заведений (відомий мотором) |  |  |  |
| 14. | Дражнить інших |  |  |  |
| 15. | Багато хвилюється |  |  |  |
| 16. | Бере речі, які йому/їй не належать |  |  |  |
| 17 | Легко відволікається |  |  |  |

**ДЛЯ 3-6-ТИ РІЧНИХ**

Чи переживала ваша дитина, прямо чи опосередковано, будь-якій події під час війни, яка для неї була надзвичайно страшною? **Так Ні**

Нижче наведені прояви, які ваша дитина може мати через переживання подій під час війни. Будь ласка, прочитайте кожну з них і **вкажіть, наскільки перелічені речі турбували вашу дитину за останній місяць**. Відповідайте наскільки зможете точно:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніколи** | **Час від часу** | **Половину часу** | **Майже завжди** |
| 1. Думки або образи про стресову подію, які засмучували. Або відтворення стресової події, свідком якої вони були, під час гри.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Погані сни, пов’язані з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Діяв, грав або відчував, ніби зараз відбувається стресова подія пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчував сильне емоційне засмучення, коли нагадували про стресову подію, яка була пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Сильні фізичні реакції при нагадуванні про стресову подію пов’язану з війною (пітливість, прискорене серцебиття).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Намагається не згадувати, не говорити або не мати почуттів про війну.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Уникав будь чого, що нагадує про війну (діяльності, людей, місць або речей)
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Посилення негативних емоційних станів (страх, гнів, провина, сором, розгубленість).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Втратив/ла інтерес до занять, які цікавили до стресової події. У тому числі не так багато грає.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає соціально відгородженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Зменшення прояву позитивних почуттів (щастя, любові).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Дратівливий/а. Або демонструє спалахи гніву без поважної причини, направлені на інших людей або речі.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає надмірно пильними/ою або настороженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає знервованим/ою або легко лякається.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги)
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми із засинанням або сном.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Будь ласка, позначте «**ТАК**» або «**НІ**», якщо проблеми, які ви позначили, впливали:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Взаємовідносини з іншими | Так | Ні |
| Хоббі / розваги | Так | Ні |
| Школа або дитячий садок | Так | Ні |
| Стосунки в сім’ї | Так | Ні |
| Загальне відчуття щастя | Так | Ні |

**ДЛЯ 7 – 17-ТИ РІЧНИХ**

Чи переживала ваша дитина, прямо чи опосередковано, будь-якій події під час війни, яка для неї була надзвичайно страшною? **Так Ні**

Нижче наведені прояви, які ваша дитина може мати через переживання подій під час війни. Будь ласка, прочитайте кожну з них і **вкажіть, наскільки перелічені речі турбували вашу дитину за останній місяць**. Відповідайте наскільки зможете точно:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніколи** | **Час від часу** | **Половину часу** | **Майже завжди** |
| 1. Думки або образи про війну. Або відтворення стресової події, свідком якої вони були, під час гри.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Погані сни, пов’язані з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Діяв, грав або відчував, ніби зараз відбувається стресова подія пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчував сильне емоційне засмучення, коли нагадували про стресову подію, яка була пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Сильні фізичні реакції при нагадуванні про стресову подію пов’язану з війною (пітливість, прискорене серцебиття).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Намагається не згадувати, не говорити або не мати почуттів про війну.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Уникав будь чого, що нагадує про війну (діяльності, людей, місць або речей).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Не міг/могла пригадати важливу частину стресової події, яку пережив/ла під час війни.
 |  |  |  |  |
| 1. Негативні зміни у тому, як вона думає про себе, інших або світ після перенесеної стресової події, пов’язаної з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Думає, що стресова подія сталася через те, що він/вона зробили щось неправильно, або зробили недостатньо, щоб не допустити цього.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має дуже негативний емоційний стан (страх, злість, провину, сором).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Втрата інтересу до занять, які приносили задоволення до стресової події.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчуває віддаленість або відстороненість від оточуючих людей.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Не проявляє позитивні почутті (щастя, любові).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Дратівливий/а. Або демонструє спалахи гніву без поважної причини.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Ризиковані форми поведінки або поведінку, яка може призвести до ушкодження.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає надмірно пильними/ою або настороженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає знервованим/ою або легко лякається.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми із засинанням або сном.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Будь ласка, позначте «**ТАК**» або «**НІ**», якщо проблеми, які ви позначили, впливали:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Взаємовідносини з іншими | Так | Ні |
| Хоббі / розваги | Так | Ні |
| Школа  | Так | Ні |
| Стосунки в сім’ї | Так | Ні |
| Загальне відчуття щастя | Так | Ні |

**Секція 4: Зміни у психічному здоров’ї Ваших дітей**

**Інструкція**: У цьому розділі ми ставитимемо питання про те, як на вашу думку вплинула війна на психічне здоров’я та поведінку Вашої дитини.

Якщо у Вас більше є більше однієї дитини, будь ласка, відповідайте на наступні запитання лише про одну із них. Будь ласка, виберіть дитину в якої наступним буде день народження.

Будь ласка, вкажіть вік Вашої дитини: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи виникали у Вас або лікарів коли-небудь занепокоєння щодо нормального розвитку Вашої дитини (наприклад, пізно почав говорити або ходити без підтримки)?

* Так
* Ні

Чи отримували Ваша дитина коли-небудь психологічну або медикаментозну допомогу у зв’язку з емоційними або поведінковими проблемами?

* Так
* Ні

Нижче наведено ряд відчуттів та форм поведінки. Будь ласка, позначте, якщо від початку війни Ваша дитина демонструє їх менш часто, приблизно так само, або більш часто ніж раніше. Зробіть лише один вибір для кожного ряду.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Будь ласка, залиште помітку рід заголовком який найкраще описує зміни у поведінці вашої дитини  |
| **Менш часто** | **Приблизно так само** | **Більш часто** |
| 1. | Метушливий, не може всидіти на місці |  |  |  |
| 2. | Почувається сумним, нещасним |  |  |  |
| 3. | Забагато мріє (витає у хмарах) |  |  |  |
| 4. | Відмовляється ділитися |  |  |  |
| 5. | Не розуміє почуття інших людей |  |  |  |
| 6. | Почувається безнадійним |  |  |  |
| 7. | Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги) |  |  |  |
| 8. | Вступає в конфлікт з іншими дітьми |  |  |  |
| 9. | Незадоволений собою |  |  |  |
| 10. | Звинувачує інших у своїх проблемах |  |  |  |
| 11. | Виглядає, ніби отримує менше задоволення від розваг (менше розважається) |  |  |  |
| 12. | Не слідує правилам |  |  |  |
| 13. | Поводиться так, ніби заведений (відомий мотором) |  |  |  |
| 14. | Дражнить інших |  |  |  |
| 15. | Багато хвилюється |  |  |  |
| 16. | Бере речі, які йому/їй не належать |  |  |  |
| 17 | Легко відволікається |  |  |  |

**ДЛЯ 3-6-ТИ РІЧНИХ**

Чи переживала ваша дитина, прямо чи опосередковано, будь-якій події під час війни, яка для неї була надзвичайно страшною? **Так Ні**

Нижче наведені прояви, які ваша дитина може мати через переживання подій під час війни. Будь ласка, прочитайте кожну з них і **вкажіть, наскільки перелічені речі турбували вашу дитину за останній місяць**. Відповідайте наскільки зможете точно:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніколи** | **Час від часу** | **Половину часу** | **Майже завжди** |
| 1. Думки або образи про стресову подію, які засмучували. Або відтворення стресової події, свідком якої вони були, під час гри.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Погані сни, пов’язані з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Діяв, грав або відчував, ніби зараз відбувається стресова подія пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчував сильне емоційне засмучення, коли нагадували про стресову подію, яка була пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Сильні фізичні реакції при нагадуванні про стресову подію пов’язану з війною (пітливість, прискорене серцебиття).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Намагається не згадувати, не говорити або не мати почуттів про війну.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Уникав будь чого, що нагадує про війну (діяльності, людей, місць або речей)
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Посилення негативних емоційних станів (страх, гнів, провина, сором, розгубленість).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Втратив/ла інтерес до занять, які цікавили до стресової події. У тому числі не так багато грає.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає соціально відгородженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Зменшення прояву позитивних почуттів (щастя, любові).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Дратівливий/а. Або демонструє спалахи гніву без поважної причини, направлені на інших людей або речі.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає надмірно пильними/ою або настороженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає знервованим/ою або легко лякається.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги)
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми із засинанням або сном.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Будь ласка, позначте «**ТАК**» або «**НІ**», якщо проблеми, які ви позначили, впливали:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Взаємовідносини з іншими | Так | Ні |
| Хоббі / розваги | Так | Ні |
| Школа або дитячий садок | Так | Ні |
| Стосунки в сім’ї | Так | Ні |
| Загальне відчуття щастя | Так | Ні |

**ДЛЯ 7 – 17-ТИ РІЧНИХ**

Чи переживала ваша дитина, прямо чи опосередковано, будь-якій події під час війни, яка для неї була надзвичайно страшною? **Так Ні**

Нижче наведені прояви, які ваша дитина може мати через переживання подій під час війни. Будь ласка, прочитайте кожну з них і **вкажіть, наскільки перелічені речі турбували вашу дитину за останній місяць**. Відповідайте наскільки зможете точно:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ніколи** | **Час від часу** | **Половину часу** | **Майже завжди** |
| 1. Думки або образи про війну. Або відтворення стресової події, свідком якої вони були, під час гри.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Погані сни, пов’язані з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Діяв, грав або відчував, ніби зараз відбувається стресова подія пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчував сильне емоційне засмучення, коли нагадували про стресову подію, яка була пов’язана з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Сильні фізичні реакції при нагадуванні про стресову подію пов’язану з війною (пітливість, прискорене серцебиття).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Намагається не згадувати, не говорити або не мати почуттів про війну.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Уникав будь чого, що нагадує про війну (діяльності, людей, місць або речей).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Не міг/могла пригадати важливу частину стресової події, яку пережив/ла під час війни.
 |  |  |  |  |
| 1. Негативні зміни у тому, як вона думає про себе, інших або світ після перенесеної стресової події, пов’язаної з війною.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Думає, що стресова подія сталася через те, що він/вона зробили щось неправильно, або зробили недостатньо, щоб не допустити цього.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має дуже негативний емоційний стан (страх, злість, провину, сором).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Втрата інтересу до занять, які приносили задоволення до стресової події.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Відчуває віддаленість або відстороненість від оточуючих людей.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Не проявляє позитивні почутті (щастя, любові).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Дратівливий/а. Або демонструє спалахи гніву без поважної причини.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Ризиковані форми поведінки або поведінку, яка може призвести до ушкодження.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає надмірно пильними/ою або настороженим/ою.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Виглядає знервованим/ою або легко лякається.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми з концентрацією (зосередженням уваги).
 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Має проблеми із засинанням або сном.
 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Будь ласка, позначте «**ТАК**» або «**НІ**», якщо проблеми, які ви позначили, впливали:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Взаємовідносини з іншими | Так | Ні |
| Хоббі / розваги | Так | Ні |
| Школа  | Так | Ні |
| Стосунки в сім’ї | Так | Ні |
| Загальне відчуття щастя | Так | Ні |

## Лист дебрифінгу для учасників

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва проєкту** | Наслідки війни в Україні для психічного здоров’я |
| **Головний дослідник**  | Др. Дмитро Марценковський, Кафедра психіатрії та наркології, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця та ДУ «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків МОЗ України», Київ, Україна. |
| **Дослідницька група:** | Др. Філіпп Гайленд (Університет Мейнута, Ірландія), Професор Менахем Бен-Езра (Університет Арієлю, Ізраїль), Професор Марк Шевлін (Університет Ольстеру, Північна Ірландія), Професор Танос Каратціас (Едінбурзький університет Нейпір, Шотландія), and Професор Мерілін Клойтр (Департамент у справах ветеранів та Стенфордський університет, Сполучені Штати Америки |

 |  |

Шановний учаснику,

Дякуємо, що знайшли час, щоб заповнити це опитування. Інформація, яку ви надали, допоможе нам зрозуміти, як війна вплинула на психічне здоров’я людей. Якщо заповнення цього опитування засмутило Вас, Ви можете зв’язатися з будь-якою з наступних благодійних організацій в Україні, які надають безкоштовну телефону або особисту допомогу особам, які мають психічні розлади чи переживають наслідки психологічної травми:

* Лінія життя Україна 7333
* Безкоштовна психологічна підтримка +380800211444
* Варто жити 5522
* Розкажи мені <https://tellme.com.ua/>
* <https://t.me/friend_first_aid_bot>

Ще раз дякуємо за Вашу участь!

З найкращими побажаннями,

Дмитро

Др. Дмитро Марценковський, доктор медицини., доктор філософії,
Асистент кафедри психіатрії та наркології
Національного медичного університеу імені О.О.Богомольця, Київ, Україна
Е-пошта: d.martsenkovskyi@gmail.com