

Дорогі друзі! Будьте ласкаві, ознайомтеся зі Статутом нашої спільноти!  
Зверніть увагу! Правила вводяться для створення комфортної і конструктивної атмосфери спілкування, а не щоб випробувати Вашу самодисципліну ;)

### **НАШІ ПРИНЦИПИ**

**1. Самодопомога.** Ми вважаємо, що учасник спільноти налаштований на одужання і готовий докладати до цього власних зусиль. Намагайтеся слідкувати за своїм харчуванням, режимом дня та прийомом ліків.

**2. Безпека.** Учасники повинні відчувати, що можуть висловити будь-які свої переживання, без ризику отримати у відповідь критику і моральні настанови.

**3. Конфіденційність.** Обговорення, факти та імена повинні залишатися між нами.

**4. Рівність.** Кожен учасник групи має право на свою думку і свій шлях до одужання. Зберігайте здоровий егоїзм. Якщо Вас вислухали, іншого зробіть те ж саме.

**5. Товарииськість.** Будьте готові іноді поступитися власними інтересами заради того, кому ніхто крім Вас допомогти не в змозі. Користуйтеся своєю унікальністю. Кожен володіє певними знаннями та навичками, тут їх варто об'єднувати.

**6. Постійність.** Гарне життя вимагає щоденних зусиль. Лише так ми доб'ємося отримання результату. Великі справи не робляться за один день.

### **ЩО МОЖЕ ДАТИ ГРУПА ПІДТРИМКИ?**

**1. Спілкування.** Є дуже важливим для людей в депресії та емоційно пригнічених. Група підтримки може стати головним стимулом вибратися з добровільного ув'язнення в квартирі і поговорити з новими людьми.

**2. Прийняття та порозуміння.** Тут до ваших труднощів, які багатьом довкола здаються капризами і дивацтвами, будуть ставитися як до своїх власних. Не бійтеся, що Вас не зрозуміють. Але якщо відверта розмова одразу з групою людей викликає у Вас страх та неприємні відчуття, то варто поговорити з кимось тет-а-тет.

**3. Цінні знання про хворобу.** На жаль, лікарі далеко не завжди вважають за потрібне щось пояснювати пацієнтові, але без усестороннього розуміння дуже важко прийняти хворобу та необхідність лікування, й навчитися керувати своїм станом.

**4. Важливий життєвий досвід.** Як справлятися з повсякденною роботою в депресії? Як враховувати прояви хвороби при вирішенні важливих питань? Здорово обговорити це з людьми, які розуміють, про що йдеться.

**5. Підтримка.** Саме в групі можна знайти людей, які допоможуть Вам у критичній ситуації. У світі існує практика довірених осіб («бадді»). Це людина, яка за взаємною домовленістю регулярно дає Вам зворотний зв'язок. «Бадді» може вжити заходів, якщо Ви в небезпеці. Можна використовувати інструкцію, на випадок екстренної ситуації – наприклад, якщо ви потрапляєте в лікарню або «зникаєте з радарів» і не виходите на контакт.

**6. Самоповага.** Якщо у Вас тривала депресія, відчуваєте загубленість і нікчемність, створення групи не тільки дасть Вам комфортне коло спілкування, а й витягне з прірви Вашу самооцінку. Коли долаєш внутрішній опір і включаєшся в розмову, то нарешті відчуваєш себе корисним!

**7. Розвиток спільноти.** Рухаймося від групи до колективу, від колективу до команди!

## **ЩО МАЮТЬ РОБИТИ УЧАСНИКИ ГРУПИ?**

1. Головна умова участі в групі підтримки – визнати, що у Вас є проблема і над нею потрібно працювати. Пошук виправдань і відмовок є зайвим.

2. У правилах спілкування в групі немає нічого незвичайного – потрібно просто дотримуватися правил шанобливого конструктивного спілкування. Не забувайте дякувати людям за їх участь і цінні поради.

3. Варто враховувати, що обговорення особистих проблем можливе тільки в атмосфері довіри, а учасники – потенційно психологічно вразливі люди, і тому потрібно завжди бути максимально ввічливим і тактовним.

4. Варто стежити, щоб обговорення зосереджувалися на тому, як можна вирішити проблему і впоратися з труднощами, а не на тому, яке важке і безнадійне життя навколо.

5. Кожен учасник апріорі приносить у спільноту свій ресурс і потенціал. Давайте це використовувати і примножувати для загального добра.

## **ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА**

1. Користуючись групою, Ви погоджуєтеся з даним Статутом.

2. Спілкування в групі будується на наведених тут правилах й принципах.

3. Поважайте інших учасників і підтримуйте позитивний тон спілкування. Це означає, що ви можете висловлювати свою думку і давати поради, але не критикувати і не засуджувати інших. Ми зібралися тут, щоб знайти порозуміння, дружбу і підтримку.

4. Іноді будь-кого може занести. Якщо Ви бачите, що хтось із учасників сильно відірвався від реальності і рветься «встановити нові порядки» або накласти на себе руки, то будьте стримані й спробуйте зарадити ситуації. Допоможіть такій людині зв'язатися з близькими або дістатися до лікаря. Не намагайтеся суто словесно виправити ситуацію, якщо людина у критичному стані.

5. Таблиця (анкета) з персональними даними створена для зручності при знайомстві та розуміння, хто знаходиться серед нас. Документ поширюється лише серед учасників групи, і кожен є гарантом його конфіденційності. Кожен новий учасник отримує доступ до таблиці за посиланням та має вказати свої персональні дані.

6. Участь у групі передбачає фінансові витрати учасників на оренду місця для проведення групових зібрань, чай, солодоші, канцелярські товари. Кошти будуть спрямовані виключно на задоволення потреб учасників та на підтримку сприятливої атмосфери. Гроші потрібні завжди – і на початку і в середині і наприкінці.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

1. Намагайтеся висловлюватися лаконічно, але щоб Вас розуміли.

2. В кого виникають проблеми – не мовчіть про це! Бо інакше, навіщо ми тут?

3. Замість нав'язування власної думки ставте запитання або пропонуйте альтернативи.

4. Уникайте конфліктів. Не нападайте на людину, атакуйте проблему.

5. Маєте запитання щодо роботи групи? Звертайтеся до адміністраторів.

6. Маєте ініціативу щодо розвитку нашої спільноти? Сповістіть адміністраторів!

## **НЕ РЕКОМЕНДУЄМО**

1. Перекручувати мову нашого спілкування. Ні українську, ні російську.
2. Створювати короткі, неінформативні, беззмістовні повідомлення та коментарі.
3. Створювати повідомлення, що складаються з одних смайликів.

## **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**

1. Використання ненормативної лексики, якщо цього не вимагає ситуація.
2. Дискримінація та образи щодо національності, статі, релігії та інших ознак.
3. Деструктивна поведінка: емоційні неаргументовані висловлювання, щодо яких у людей є різні думки та ставлення, суперечки, лайки, агресія, грубість і т. д.
4. Пропаганда антипсихіатрії, заклики відмовитися від ліків чи вчинити щось протиправне, що суперечить здоровому глузду або Конституції України. Ви можете цього не усвідомлювати, але відмова від ліків, або прогулянки дахом будівель можуть коштувати здоров'я або життя Вашого друга/подруги.
5. Строго заборонений захист і виправдання ідей самогубства
6. Розміщення повідомлень, відео та фото, що ображають, принижують гідність, дискредитують або завдають моральної шкоди іншим учасникам.
7. Розміщення матеріалів, що містять погрози та насилля, матеріали порнографічного, аморального характеру.
8. З'ясування особистих стосунків на сторінці групи, розміщення адресних повідомлень конкретним учасникам групи. Для цього є особисті повідомлення.
9. Розміщення спаму і флуду.
10. Розміщення інших матеріалів, що не відповідають тематиці групи.

## **ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ АДМІНІСТРАЦІЇ**

1. Ми слідкуємо за дотриманням встановлених правил та принципів.
2. Ми слідкуємо за Вашою поінформованістю щодо діяльністю групи підтримки та змін у спільноті.
3. Ми докладемо зусиль до розвитку спільноти та прогресу кожного учасника.
4. Адміністрація НЕ НЕСЕ відповідальності за Ваше світосприйняття, Ваші власні рішення та вчинки зроблені на основі спілкування у групі.
5. За порушення правил учасник отримує попередження.

**З ПОВАГОЮ ТА МІЦНИМИ ОБІЙМАМИ! АДМІНІСТРАЦІЯ ГРУПИ. ЦІНУЙТЕ ОДНЕ ОДНОГО.**

Дорогие друзья! Пожалуйста, ознакомьтесь с Уставом нашего сообщества!  
Обратите внимание! Правила вводятся для создания комфортной и конструктивной атмосферы общения, а не чтобы испытать Вашу самодисциплину ;)

### НАШИ ПРИНЦИПЫ

**1. Самопомощь.** Мы считаем, что участник сообщества настроен на выздоровление и готов прилагать к этому собственные усилия. Старайтесь следить за своим питанием, режимом дня и приемом лекарств.

**2. Безопасность.** Участники должны чувствовать, что могут высказаться о любых своих переживаниях, без риска получить в ответ критику и нравоучения.

**3. Конфиденциальность.** Обсуждение, факты и имена должны оставаться между нами.

**4. Равенство.** Каждый участник группы имеет право на свое мнение и свой путь к выздоровлению. Имейте здоровый эгоизм. Если Вас выслушали, ответьте тем же.

**5. Товарищество.** Будьте готовы иногда пожертвовать собственными интересами ради того, кому никто кроме Вас помочь не в состоянии. Пользуйтесь своей уникальностью. Каждый обладает определенными знаниями и навыками, давайте их объединять.

**6. Постоянство.** Хорошая жизнь требует ежедневных усилий. Лишь так мы добьемся получения результата. Большие дела не делаются за один день.

### ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ?

**1. Общение.** Что очень важно для людей в депрессии и эмоционально угнетенных. Группа поддержки может стать главным стимулом выбраться из добровольного заточения в квартире и подтолкнуть Вас к общению с новыми людьми.

**2. Принятие и понимание.** Здесь к Вашим трудностям, которые многим вокруг кажутся капризами и причудами, будут относиться как к своим собственным. Не бойтесь, что Вас не поймут. Но если откровенный разговор одновременно с группой людей вызывает у Вас боязнь и неприятные ощущения, то стоит поговорить с кем-то тет-а-тет.

**3. Ценные знания о болезни.** К сожалению, врачи далеко не всегда считают нужным что-то объяснять пациенту, но без всестороннего понимания очень трудно принять болезнь и необходимость лечения, а также научиться управлять своим состоянием.

**4. Важный жизненный опыт.** Как справляться с повседневной работой в депрессии? Как учитывать проявления болезни при решении важных вопросов? Здорово обсудить это с людьми, которые понимают, о чем идет речь.

**5. Поддержка.** Именно в группе можно найти людей, которые помогут Вам в критической ситуации. В мире существует практика доверенных лиц («бадди»). Это человек, который по взаимной договоренности регулярно дает Вам обратную связь. «Бадди» может принять меры, если Вы в опасности. Можно использовать инструкцию, в случае экстренной ситуации – например, если Вы попадаете в больницу или «исчезаете с радаров».

**6. Самоуважение.** Если у Вас длительная депрессия, Вы чувствуете потеряность и ничтожность, создание группы даст Вам не только комфортный круг общения, но и вытянет из пропасти Вашу самооценку. Когда преодолеваешь внутреннее сопротивление и включаешься в разговор, то наконец-то чувствуешь себя полезным!

**7. Развитие сообщества.** Движемся от группы к коллективу, от коллектива к команде!

## **ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ УЧАСТНИКИ ГРУППЫ?**

1. Главное условие участия в группе поддержки – признать, что у Вас есть проблема и над ней нужно работать. Поиск оправданий и отговорок излишен.

2. В правилах общения в группе нет ничего необычного – нужно просто соблюдать правила уважительного конструктивного общения. Не забывайте благодарить людей за их участие и ценные советы.

3. Следует учитывать, что обсуждение личных проблем возможно только в атмосфере доверия, а участники – потенциально психологически уязвимые люди, и поэтому нужно всегда быть максимально вежливым и тактичным.

4. Стоит следить, чтобы обсуждение было сосредоточено на том, как можно решить проблему и справиться с трудностями, а не на том, как тяжела и безнадежна жизнь вокруг.

5. Каждый участник априори приносит в сообщество свой ресурс и потенциал. Давайте это использовать и приумножать для общего блага.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

1. Пользуясь группой, Вы соглашаетесь с данным Уставом.

2. Общение в группе строится на указанных правилах и принципах.

3. Уважайте других участников и поддерживайте положительный тон общения. Это означает, что вы можете высказывать свое мнение и давать советы, но не критиковать и не осуждать других. Мы собрались здесь, чтобы найти взаимопонимание, дружбу и поддержку.

4. Иногда любого может занести. Если Вы видите, что кто-то из участников сильно оторвался от реальности и рвется «установить новые порядки» или покончить с собой, то будьте сдержанны и попробуйте помочь. Помогите такому человеку связаться с близкими или добраться до врача. Не пытайтесь чисто словесно исправить ситуацию, если человек в критическом состоянии.

5. Таблица (анкета) с персональными данными создана для удобства при знакомстве и понимания, кто находится среди нас. Документ распространяется только среди участников группы, и каждый является гарантом его конфиденциальности. Каждый новый участник получает доступ к таблице по ссылке и должен указать свои персональные данные.

6. Участие в группе предполагает финансовые затраты участников на аренду места для проведения групповых собраний, чай, сладости, канцелярские товары. Средства будут направлены исключительно на удовлетворение потребностей участников и на поддержку благоприятной атмосферы. Деньги нужны всегда – и в начале и в середине и в конце.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Старайтесь высказываться лаконично, но чтобы Вас понимали.

2. У кого возникают проблемы – не молчите об этом! Иначе, зачем мы здесь?

3. Вместо навязывания своего мнения задавайте вопросы и предлагайте альтернативы.

4. Избегайте конфликтов. Не нападайте на человека, атакуйте проблему.

5. Есть вопросы по работе группы? Обращайтесь к администраторам.

6. Имеете инициативу по развитию нашего общества? Сообщите администраторам!

## **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ**

1. Извращать язык нашего общения. Ни украинский, ни русский.
2. Создавать короткие, неинформативные, бессмысленные сообщения и комментарии.
3. Создавать сообщения, состоящие из одних смайликов.

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

1. Использование ненормативной лексики, если этого не требует ситуация.
2. Дискриминация и обиды по признаку национальности, пола, религии и проч.
3. Деструктивное поведение: эмоциональные неаргументированные высказывания, по которым у людей есть разные мнения и отношение, споры, брань, агрессия, грубость и т. д.
4. Пропаганда антипсихиатрии, призывы отказаться от лекарств или совершить что-то противоправное, что противоречит здравому смыслу или Конституции Украины. Вы можете этого не осознавать, но отказ от лекарств, или прогулка на крыше здания могут стоить здоровья или жизни Вашего друга/подруги.
5. Строго запрещена защита и оправдание идеи самоубийства
6. Размещение сообщений, видео и фото, которые оскорбляют, унижают достоинство, дискредитируют или наносят моральный вред другим участникам.
7. Размещение материалов, содержащих угрозы и насилие, материалы порнографического, аморального характера.
8. Выяснение личных отношений на странице группы, размещение адресных сообщений конкретным участникам группы. Для этого есть личные сообщения.
9. Размещение спама и флуда.
10. Размещение других материалов, не соответствующих тематике группы.

## **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ АДМИНИСТРАЦИИ**

1. Мы следим за соблюдением установленных правил и принципов.
2. Мы следим за Вашей осведомленностью касательно деятельности группы поддержки и изменений в сообществе.
3. Мы прилагаем усилия к развитию сообщества и прогрессу каждого участника.
4. Администрация НЕ НЕСЕТ ответственности за Ваше мировосприятие, Ваши собственные решения и поступки, сделанные на основе общения в группе.
5. За нарушение правил участник получает предупреждение.

**С УВАЖЕНИЕМ, АДМИНИСТРАЦИЯ ГРУППЫ. КРЕПКО ОБНИМАЕМ! ЦЕНИТЕ ДРУГ ДРУГА.**