

«Метою є не просто допомога, а допомога якнайближче», - Олена Зеленська на робочій зустрічі з регіональними командами, які впроваджують «Ти як?»

Саме про це та заради цього відбулась робоча зустріч «Стійкість одного - стійкість мільйонів». Формувати маршрути для користувачів та надавачів послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) стане завданням для Консультантів Програми, які нещодавно підсилили регіональні команди (профільний заступник голови обласної військової адміністрації та регіональний координатор) відповідальні за впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Мета розгортання саме у громадах - зробити так, аби зміни, запущені на національному та регіональному рівні, зрештою «заземлились», повноцінно проросли на місцях. Щоб за допомогою не треба було їхати, щоб вона була у рідному місті, районі, на сусідній вулиці.

Консультанти, серед яких – управлінці медичної та соціальної сфер, психологи та психотерапевти, керівники проєктів неурядового сектору, вчителі, лікарі – запрацювали в 132 територіальних громадах у 20 областях України.

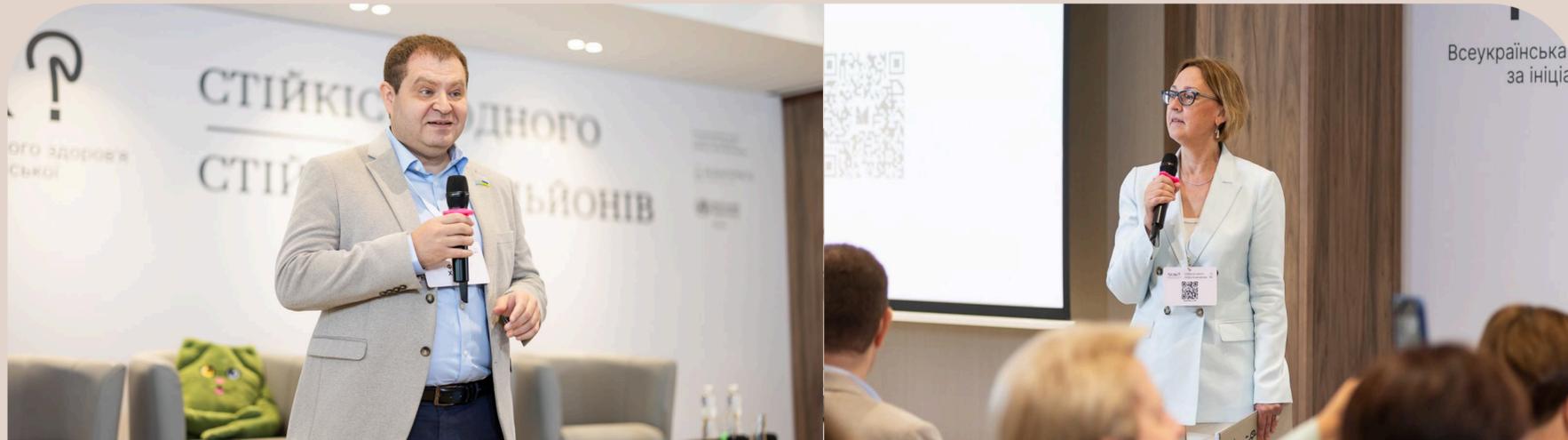
Олена Зеленська приділила окрему увагу суто українській методиці, яку вже вдалося напрацювати в межах впровадження Програми «Ти як?».

«Вона полягає в тому, щоб рухатися не від діагнозу, а від стану людини. Тобто почати допомагати людині якомога раніше, доки її травматичний досвід не виріс у розлад. Це значить, що подолання проблеми може починатися навіть не в кабінеті психолога чи психотерапевта, а вже в розмові із сімейним лікарем чи з консультантом у Центрі життестійкості», – зазначила перша леді.

Як розпізнати потребу у послугі та знайти відповідь на рівні громади – занурення для учасників зустрічі провела Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

«Про які послуги ми говоримо на рівні громади? Психосоціальні. І наче інгредієнти тут дуже зрозумілі – «психо» та «соціальна», але як доходить до приготування страви – все не так очевидно. Люди теж не озвучують свої потреби словами: «Мені потрібна психосоціальна





підтримка». І щоб дійсно допомогти, треба розібратись, якою є структура потреб людини, який істинний запит. Бо буває людина приходить за якоюсь довідкою, а насправді їй просто потрібно виговоритися про наболіле», – зазначила Оксана Збітнева.

Перша леді відзначила успішне запозичення найкращих закордонних практик із надання підтримки в питаннях ментального здоров'я, але водночас – також унікальність української ситуації.

«Хоч хороших методик багато і ми їх активно опановуємо, жодна не може відповісти одразу на всі наші виклики. Бо жодна з прогресивних країн не переживає того, що переживаємо ми. І команда Програми зрозуміла: увібравши все найкраще зі світу, програма має бути унікальною, українською. Кожен регіон уже має свій досвід – від життя під постійними обстрілами до влаштування сотень тисяч людей, які були вимушені залишити свої домівки. Важливо, щоб вони цим досвідом обмінювалися. Колись, після перемоги, він стане безцінною частиною світового надбання. Ми станемо – вже стаємо – флагманом у порятунку ментального здоров'я в умовах війни. І, сподіваюся, – ще й флагманом у посттравматичному зростанні. А для цього передусім треба допомогти тим, хто поряд. Це й робимо», – сказала дружина Президента.

Супровід розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я - ініціативи першої леді Олени Зеленської - здійснює Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ за експертної підтримки ВООЗ. Психоедукаційна кампанія «Ти як?» втілюється за підтримки проєкту USAID Україна «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Перша леді Олена Зеленська відвідала клініки Дніпра, де лікують цивільних і військових українців

Зокрема, вона ознайомилася з роботою Регіонального медичного центру родинного здоров'я. Це єдиний лікувальний заклад в області, де надають екстрену медичну допомогу дітям у критичних станах у разі масових і техногенних катастроф, та де є дитяче відділення онкогематології й трансплантації кісткового мозку.

«Це друга після київського «Охматдиту» лікарня, куди приїзять з усієї країни й де беруться за найтяжчі випадки лейкозів, лімфом, саркоми. Тут проведено вже п'ять аутотрансплантацій кісткового мозку», – зазначила Олена Зеленська.

У межах ініціативи першої леді заклад уклав медичні партнерства з клініками Туреччини, США та Ізраїлю. Дружина Президента також відвідала міську клінічну лікарню, на базі якої з 2020 року діє один із найкращих центрів реабілітації в Україні. Лише за минулий рік тут пролікували півтори тисячі пацієнтів. Зараз лікарня працює над збільшенням своїх можливостей. Зокрема, практикує інтервенційну кардіологію, нейрохірургію, радіологію, медицину невідкладних станів. Цьогоріч заклад очікує ліцензію на трансплантологію.

Лікарня також є учасницею міжнародного медичного партнерства: вона співпрацює з клініками Німеччини та Швеції, медики пройшли стажування у Франції та Великій Британії.

«Обмін досвідом і здобуття нових знань сприяє тому, що в Україні буде ще більше порятунків і щасливих історій одужання», – наголосила перша леді.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



«Партнерство у відновленні людей не менш цінне для України, ніж підтримка нашої оборони», – Олена Зеленська під час зустрічі з конгресменами США

Перша леді України Олена Зеленська зустрілася в Києві з двопартійною делегацією Палати представників Конгресу Сполучених Штатів Америки.

Дружина Президента подякувала за підтримку України з боку США із самого початку повномасштабного російського вторгнення.

Під час зустрічі обговорили ментальне здоров'я українців, зокрема вплив війни на нього.

«Жодна система ментального здоров'я у світі не стикалася з викликом подібного масштабу та складності. А отже, готового рішення для імплементації немає. Наші фахівці синтезують українське рішення з найкращого досвіду інших країн. За цей час уже відбулися навчальні візити у США, Бельгію, Польщу, Австралію, Велику Британію, Данію, заплановано візит у Канаду», – зазначила Олена Зеленська.

Результатами цих візитів є вже втілені проєкти: навчання методу «рівний – рівному», побудова мережікоординації, впровадження методик нейро- та біофідбеку, трансформація вищої медичної освіти, створення центрів для дітей та підлітків.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



Олена Зеленська ознайомилася з реалізацією Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в Закарпатській області

Перша леді відвідала Центр життєстійкості – один зі 162 у країні, де можна проконсультуватися щодо соціальних і юридичних питань та отримати необхідну психологічну допомогу. Вже у 22 областях працюють Центри життєстійкості. А ще понад 30 планується відкрити цієї осені. Цей проєкт реалізується Міністерством соціальної політики України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Олена Зеленська також відвідала молодіжний центр Youth Hub, відкритий цьогоріч у квітні за підтримки UNICEF. Це простір для неформальної освіти, коворкінгу, майстер-класів і тренінгів. Тут надають підтримку й навчають молодь, як допомогти собі та оточенню. Молодіжний центр відкрито при Ужгородському національному університеті, де здобувають освіту 15 тис. студентів. Також перша леді взяла участь у засіданні робочої групи та презентації програми «Ти як?». За результатами аудиту, що було проведено Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ в усіх 64 територіальних громадах Закарпаття доступні послуги з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, але картування виявило проблему нерівномірного розподілення послуг у громадах. Розв'язання цього питання – одне з головних завдань для Консультантів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в громадах.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

«Будь другом. Собі теж» – тематична хвиля комунікаційної кампанії «Ти як?», спрямована на дестигматизацію теми ментального здоров'я серед чоловіків

В умовах повномасштабної війни українські чоловіки стикаються з численними викликами для ментального здоров'я. Втрата близьких, розлука з родинами, постійний стрес – усе це створює тягар, з яким може бути складно впоратися самотужки.

Проте з дитинства хлопчиків нерідко обмежують у прояві емоцій, формуючи стереотипи на кшталт «чоловіки не плачуть». Через ці установки у старшому віці хлопці та чоловіки уже самі забороняють собі природні реакції на стрес та переживання, аби зберегти образ сильного та безстрашного в очах суспільства.

Кампанія «Будь другом. Собі теж» звертається до чоловіків із закликом осмислити власне ставлення до ментального здоров'я крізь призму чоловічої дружби. Адже часто чоловіки готові зробити для друзів значно більше, ніж для себе самих. Тож заклик кампанії – бути другом і собі самому, а отже звикати піклуватися і про себе.

Тематична хвиля «Будь другом. Собі теж» є частиною комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Тематична хвиля реалізується спільно з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ та МВС України за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну», який фінансується урядами Великої Британії, Естонії, Канади, Нідерландів, США, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.



Будь другом.
Собі теж.

Допомога буває різною

Дізнайся більше на

[HowareU.com](https://www.howareu.com)

Встановлюємо нові професійні стандарти для психологічних служб медичних закладів

Проєкт посилення стійкості медиків, що був розроблений та впроваджений Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» показав всій країні, як мають працювати психологи в лікарнях: кому, як та коли допомагати.

«Ми вирішили в цьому випадку не поспішати створювати нові інституції, а вдосконалити те, що вже є в державі. Ми поставили за мету переосмислити роботу психологічних служб, дати штатним психологам новий фокус саме на медичних працівників, озброїти фахівців сучасними, актуальними знаннями та навичками. І таким чином посилити стійкість медиків», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Учасниками вже другого етапу проєкту стали 30 психологів 15 лікарень Миколаївської, Одеської, Запорізької, Дніпропетровської, Чернігівської, Сумської областей. На честь завершення всіх зібрали разом аби підбити підсумки та поділитися рефлексіями.

«Ми дуже тішимось, що започатковано проєкт посилення стійкості медиків. Те, що такий важливий та амбітний проєкт масштабувався говорить про його ефективність та необхідність. Хочу подякувати Координаційному центру, донорам за цю роботу та результати. Єдине побажання для всіх нас - аби все це стало буденністю для всіх українських лікарень», - зазначив заступник міністра охорони здоров'я Ігор Кузін.

Протягом проєкту психологи лікарень навчилися надавати психологічну допомогу колегам та пацієнтам, опанували навички, як запобігати вигоранню, як створювати нові послуги з ментального здоров'я в медустановах та забезпечувати зручний та зрозумілий доступ до них. Тренерами виступили відомі та авторитетні експерти, науковці, практики.

Унікальність проєкту полягає в тому, що він може бути ефективним навіть після офіційного фіналу. Адже в межах проєкту створені новаторські продукти, які точно стануть корисними для будь-якої лікарні України....

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень



- «Дослідження психологічного благополуччя пацієнтів та медичних працівників у закладах охорони здоров'я», що допоможе менеджерам медучстанов зрозуміти загальний стан справ в лікарнях.
- «Методичні рекомендації щодо проведення тренінгових занять для психологів закладів охорони здоров'я – «Плекання стійкості працівників медичної сфери», що безумовно додадуть компетенцій психологам, психотерапевтам, фахівцям у сфері громадського здоров'я.
- «Рекомендації щодо психосоціальної підтримки в закладах охорони здоров'я» - квінтесенція сутності проєкту в одному посібнику, який має стати настільною книгою для керівників сфери охорони здоров'я та психологів. Для всіх тих, хто також хоче вдосконалити роботу психологічної служби своєї лікарні.

Всі ці продукти доступні в розділі «Посилення стійкості медиків» на платформі Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? за посиланням: <https://howareu.com/>

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

#ТИЯК

Подробиці за посиланням [тут](#)



Історії стійкості, які надихають. Приклади, що доводять правильність обраного шляху

Панельна дискусія під час робочої зустрічі «Стойкість одного – стойкість мільйонів» стала майданчиком щирого обміну думками та рефлексіями. Спікерами стали Консультанти Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у громадах. Кожен виступ – це віддзеркалення стану справ в кожній окремій громаді. А загалом це картина того, як ментальне здоров'я проростає на місцях та стає частиною життя всієї країни.



Леся Павлючок

Консультантка Програми «Ти як?» в громаді селища Ясіня, Закарпатської області

«Я багато років й донині є єдиним психологом у своїй громаді. Свого часу добровільно стала свого роду амбасадором Всеукраїнської програми ментального здоров'я й почала пропагандувати її серед місцевих жителів. Й дуже часто чула: «Лесю, ну що вона таке, це твоє ментальне здоров'я?!» Довелось витрати чимало часу, сил аби все пояснити. Обрала метод роз'яснення простими словами»



Олена Шевцова

Консультантка Програми в громаді міста Прилуки, Чернігівська область

«З дитинства мріяла бути психологом. Так сталося, що вивчилася на економіста, працювала за фахом. Але з початком війни, ще у 2014 році, усвідомила, що настав час згадати дитячу мрію. Зараз в нашій громаді дуже великий запит на отримання психологічної допомоги. Особливо серед ветеранів, членів їхніх родин. Особливо вразливими є діти!»



Валентина Кривоносова

Консультантка Програми в громаді міста Вознесенськ Миколаївської області

«В нас теж повно стигми, якою потрібно позбутися. Ми впроваджуємо Програму через людей та для людей. Важливо залучати родини, близьких людини, якої потрібна допомога. Бо вона повертається до сім'ї й там її мають прийняти та зрозуміти. Для мене стати Консультантом Програми це можливість навести лад у своїй громаді, можливість надати відповідь на безліч питань, які щодня поступають від людей»



Зоя Письменна

Консультантка Програми в Леськівській громаді Черкаської області

«Я давно прагнула потрапити до Програми «Ти як?» Для мене це важливий професійний виклик, а головне корисний. Бо я відповідаю за громаду в якій я живу. Не можу давати людям порожніх обіцянок. Тим більше наша громада стала прихистком для багатьох українців, які були вимушені покинути власні домівки через війну. У себе ми намагаємось розвивати підхід міжсекторальності та багатовекторності компоненти ментального здоров'я ми»

Акумулювати сенси і об'єднувати навколо них людей – відбулася перша зустріч у межах проєкту «СенсоТека. Ти як?»

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ спільно з Центром соціальних змін і поведінкової економіки та Sense Bank починає проєкт «СенсоТека. Ти як?»

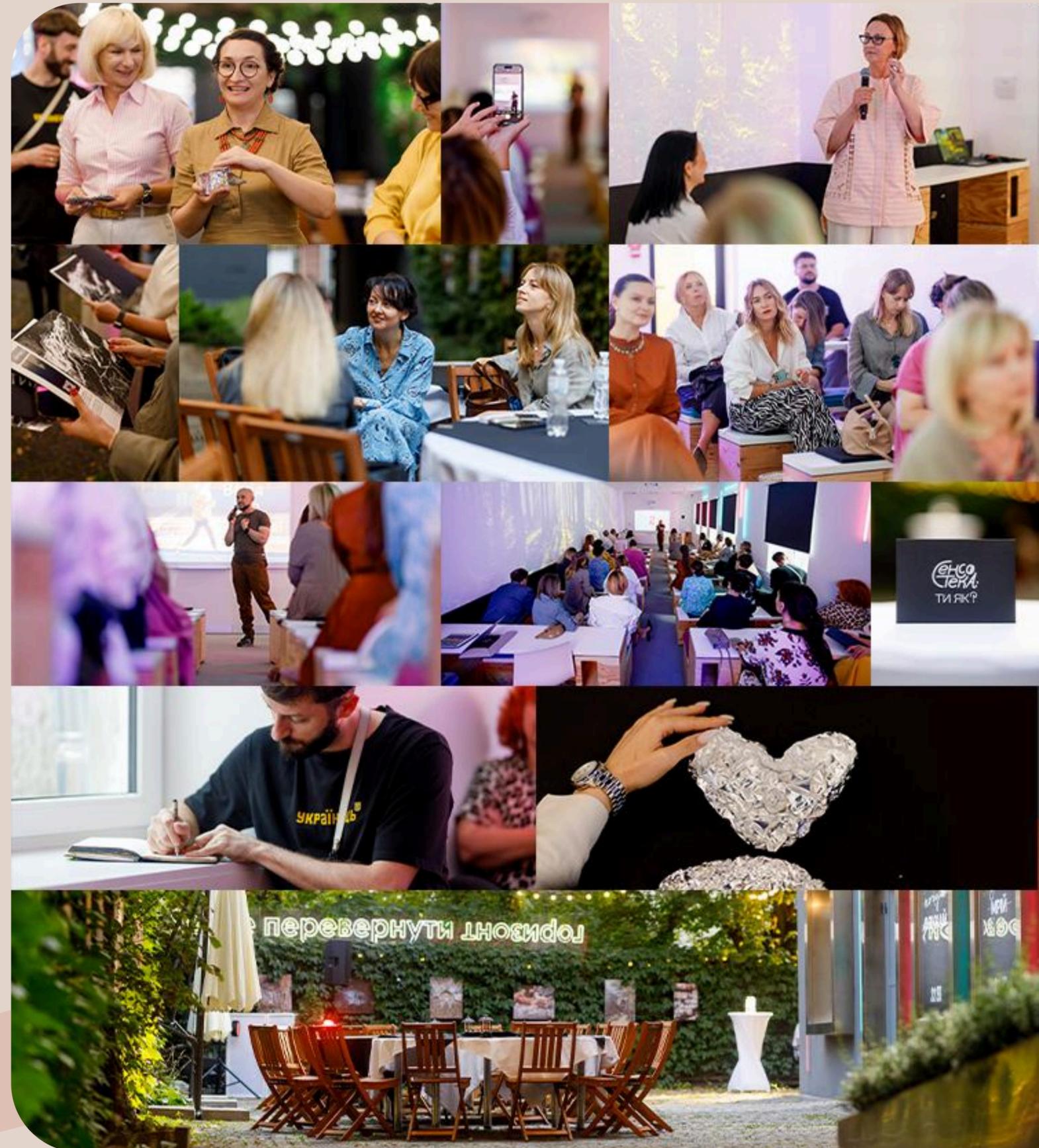
- Нам потрібна здатність запалювати зорі
- Людини абстрактної не існує. Людяності абстрактної також не існує. Існує лише людяність у виконанні конкретної людини, яка втілює свою свободу. Вона є автором свого дивосвіту
- Подив – це ключ до сили, яку ми називаємо «воля до життя». Навчіться дивуватися
- Значення словам надаємо не ми, нас їх уже навчили. Але це не означає, що ми не можемо їх переписати
- Зусилля продукують результат
- Щоб ухвалювати рішення, треба чути
- Найгірше, що може трапитися у житті людини – стати тромбом у тілі всесвіту

Привідкриваємо СенсоТеку, яку зібрали зі слів Андрія Зелінського – письменника, викладача, політолога, голови Наглядової ради Українського ветеранського фонду, співзасновника Української академії лідерства, військового капелана Української греко-католицької церкви. Оновлення щодо наступних зустрічей «СенсоТека. Ти як?» будуть на Sense Hub Kyiv.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



Регіональна координація версії 2.0 масштабується на територіях

День спільноти Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»



В межах Дня спільноти в обласних центрах відбулися засідання Координаційних центрів підтримки цивільного населення. Регіональні координатори та профільні заступники керівників ОВА представили стейкхолдерам Консультантів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в громадах: обговорили спільні стратегії діяльності та визначили можливості подальшого впровадження Програми «Ти як?» саме в окремих адміністративних одиницях. Такі ж заходи пройшли й безпосередньо в громадах для місцевих активів.

Тепер в пілотних 132 ОТГ України є особа, яка насамперед:

- Є провідником Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської
- Створює та сприяє появі нових послуг на місцях
- Прокладає маршрути від отримувачів до надавачів послуг і навпаки
- Об'єднує навколо теми ментального здоров'я фахівців всіх сфер
- І нарешті, це особа до якої завжди можна звернутися, аби знайти необхідну послугу, бо саме вона знає все про ментальне здоров'я в громаді.

Всі консультанти Програми пройшли важливий етап психоедукації: опанували нові знання та навички в рамках циклу вебінарів **«Стойкість громади»**, що розроблено за участі Координаційного центру та за підтримки ВООЗ.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» Регіональна координація: Що? Де? Навіщо?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Черкаській області** за ініціативою регіональної координаторки Вікторії Шепіль відбулась низка заходів психосоціальної підтримки в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Вона стала учасником Форуму освітянської спільноти «Освітнянські студії: «Якісна освіта Черкащини в реаліях сьогодення: сучасні тренди, інноваційні рішення». Взяла участь у 10 сесіях, серпневих конференціях та нарадах для понад 1000 керівників закладів освіти, керівників інноваційних служб, педагогів, шкільних психологів Черкащини.

«Створення та розбудова якісних послуг та сервісів з ментального здоров'я в сфері освіти – те, до чого ми йдемо від початку впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я на Черкащині», - резюмувала Вікторія Шепіль.

Також регіональна координаторка долучилася до ювілейного фестивалю на честь Тараса Шевченка «Ше.Fest 2024», що проходив в с. Моринці. Понад 10 локацій для дітей та дорослих на яких проходили патріотично-просвітницькі та релаксаційні заходи. До участі у фестивалі долучилися понад 2000 осіб. Вікторія Шепіль організувала локації для дітей та дорослих, де психологи надавали підтримку, навчали технікам самопомоги та виконували арттерапевтичні заняття. В серпні проведено також тренінг «Профілактика емоційного вигорання та навички самопомоги» для медиків та психологів Гельмязівського неврологічного інтернату. Заклад - є частиною екосистеми сервісів та послуг психічного здоров'я Черкащини, тут працює колектив медичних працівників, психологів, психіатрів.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Вінницькій області** відбувся обласний молодіжний форум «Youth United Summer Fest», присвячений Міжнародному Дню молоді. Мета заходу - сприяння зміцненню ментального здоров'я молоді, розвитку неформальної освіти, створення умов для творчого та духовного розвитку молоді.

«Цьогорічною тематикою стала підтримка ментального здоров'я в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Адже у період пошуків себе, кола спілкування, вибору майбутньої професії, самовираження, перших злетів та падінь так важливо бути у гармонії із собою. Тим більше, що молодим людям довелося значно швидше подорослішати і прийняти нову реальність, відстоювати своє право на життя в незалежній демократичній європейській країні» - зазначила Перша заступниця начальника обласної військової адміністрації Наталя Заболотна.

Форум складався з трьох блоків: «Ментальне здоров'я молоді – чому це важливо?», «Стресостійкість та неформальна освіта» та «Музичний перфоманс». Участь у панельних дискусіях взяли регіональна координаторка Олена Бессараба та Консультанти Програми в громадах у Вінницькій області.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Сумській області** регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Жанна Сидоренко спільно з Консультанткою Програми у Лебединській громаді Людмилою Лойченко взяли участь у відкритті фестивалю «Тут живемо літо». Працювали ранкові «fun-up», тривали розіграші, тренінги для молоді та підлітків, дорослих, щоб подружитися зі своїми емоціями. Також Жанна Сидоренко в серпні відвідала Центр життєстійкості у Ромнах, де представила Консультантку Програми по Роменській ОТГ Людмилу Галигіну. Спільно провели інформаційно-просвітницьку зустріч з працівниками КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги м. Ромни» на тему «Послуга з ментального здоров'я поруч з людиною». А для працівників КНП «Недригайлівський центр первинної медико-санітарної допомоги» та працівників Центру життєстійкості провели тренінг «Особливості комунікації з ветеранами/ветеранками». Крім того, для фахівців Департаменту соціального захисту населення Сумської міськради проведено семінар «Що роботи з наслідками довготривалого стресу?», а для працівників першої лінії контакту ДСНС та Нацполіції тренінг «Плекання резильєнтності в умовах війни та ключові аспекти роботи у колективі».



В **Тернопільській області** відбулась виїзна зустріч регіональної координаторки у Херсонській області Емілії Хутковської з переселенцями з Херсонської області, які знайшли прихисток в західній частині країни. Це працівниці Мирненської селищної ради та активістки ГО «Скадовський актив». Темою заходу стало ознайомлення зі Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». До зустрічі доєдналась координаторка у Тернопільській області Леся Косовська. Разом провели для ВПО тренінг «Профілактика емоційного вигорання».



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

На **Волині** реалізуються заходи з підтримки ментального здоров'я та профілактики професійного вигорання у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Протягом серпня регіональна координаторка Наталія Коструба провела серію тренінгів для різних категорій працівників. Зокрема тренінг під назвою «Ментальне здоров'я на робочому місці: профілактика професійного вигорання» для офіцерів служби освітньої безпеки Національної поліції. Для матерів та дружин військовослужбовців, волонтерок та матерів дітей з інвалідністю проведено ресурсну арттерапевтичну зустріч. У таких заходах взяли участь понад 100 осіб. Усі проінформовані щодо технік психологічної підтримки, можливостей Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та отримали посібники про ментальне здоров'я дітей.

«Знання про техніки підтримки ментального здоров'я, протидія професійному вигоранню – основа розбудови держави. Найбільша цінність країни – це її люди. Тож бережіть себе, турбуйтеся про своє ментальне здоров'я!» - наголосила регіональна координаторка.

Також Наталія Коструба та Консультантка Програми в Нововолинській громаді Тетяна Галицька долучилися до фестивалю «Амбасадор Дитинства», який зібрав понад 16 000 відвідувачів на території Луцького замку. Здійснювали просвітницьку роботу щодо ментального здоров'я та технік його збереження та підтримки, а також проводили майстерки з арттерапії, створення символу стійкості з пластичних матеріалів та малюнків «Щасливий день», плетіння патріотичних браслетів. Для батьків розповідали як плекати ментальне здоров'я дітей в умовах війни та ділились інформаційними матеріалами.

Крім того, протягом серпня у Волинській області відбувалися зустрічі регіональної координаторки, регіональної представниці Уповноваженого з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин у Волинській області Юлії Чайки та представників влади з членами сімей зниклих безвісти військовослужбовців за особливих обставин. Загалом понад 60 родин були проінформовані про можливості Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», про можливість отримати психологічну допомогу у сімейного лікаря, відвідати центр життєстійкості та інші цінні ресурси, які доступні на сайті <https://howareu.com>



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Також в **Тернопільській області** регіональна координаторка Леся Косовська провела зустріч з фахівцями соціальної служби, охорони здоров'я, культури Байковецької громади. Розповіла про впровадження програми у громади, провели тренінг для дітей з надання психологічної самопомоги, навчили техніки заземлення, саморегуляції. Обговорили відкриття кабінету ментального здоров'я.



В **Одеській області** серпень був присвячений навчанню. За сприяння регіональної координаторки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Анни Велічко продовжуються навчальні тренінги з тем: «Ментальне здоров'я дітей під час війни. Важливість роботи педіатра та психолога», «Ментальне здоров'я для медичних працівників. Стрес та шляхи його подолання», «Стрес, фактори ризику та методи подолання». Особлива увага була присвячена новому навчальному року – організовано масштабний конгрес-тренінг для освітян - «Освіта Одещини: мріяти, надихати, змінювати». Понад 130 освітян, протягом двох днів обговорювали як нагальні питання освітнього процесу, так і спільну роботу з впровадження Програми «Ти як?» у школах у спільній роботі саме із освітнім компонентом.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В громадах **Полтавської області** до Дня молоді відбувся регіональний флешмоб «Ментально сильні та єдині!». Мета заходу: привернути увагу молоді до теми ментального здоров'я та важливості турботи про власне психічне здоров'я, згуртувати та спонукати молодіжну спільноту до активних дій задля промоції і формування культури піклування про ментальне здоров'я у громадах. Так на стадіоні «Ворскла» ім. О. Бутовського близько сотні юних спортсменів влаштували руханку. Майстри спорту України, члени національної збірної України з чирлідінгу показували присутнім нескладні рухи, які допомагають віднайти свою психологічну рівновагу, долають стрес і об'єднують. Загалом до заходу долучилося понад 700 учасників. Крім того, в Полтавській області провели фестиваль «Тут живемо літо», учасниками якого стали 300 осіб.

«Сучасний світ - це постійні зміни, інформаційні перевантаження, соціальні мережі та високі очікування. Війна і реалії сьогодення змушують наших дітей стикатися з труднощами. Ми повинні навчити їх бути стійкими, повинні забезпечити їм психологічну безпеку та підтримку, створювати умови, в яких діти і молодь зможуть розвиватися гармонійно й повноцінно. Фестиваль «Тут живемо літо» є гарним прикладом психопросвітницького простору, який допомагає відволіктися від негативних емоцій, поспілкуватися з однолітками, відпочити чи долучитися до фізичних активностей, навчитися важливим технікам самопомоги під час стресу», - зазначила Юлія Ющенко, регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я в Полтавській області.

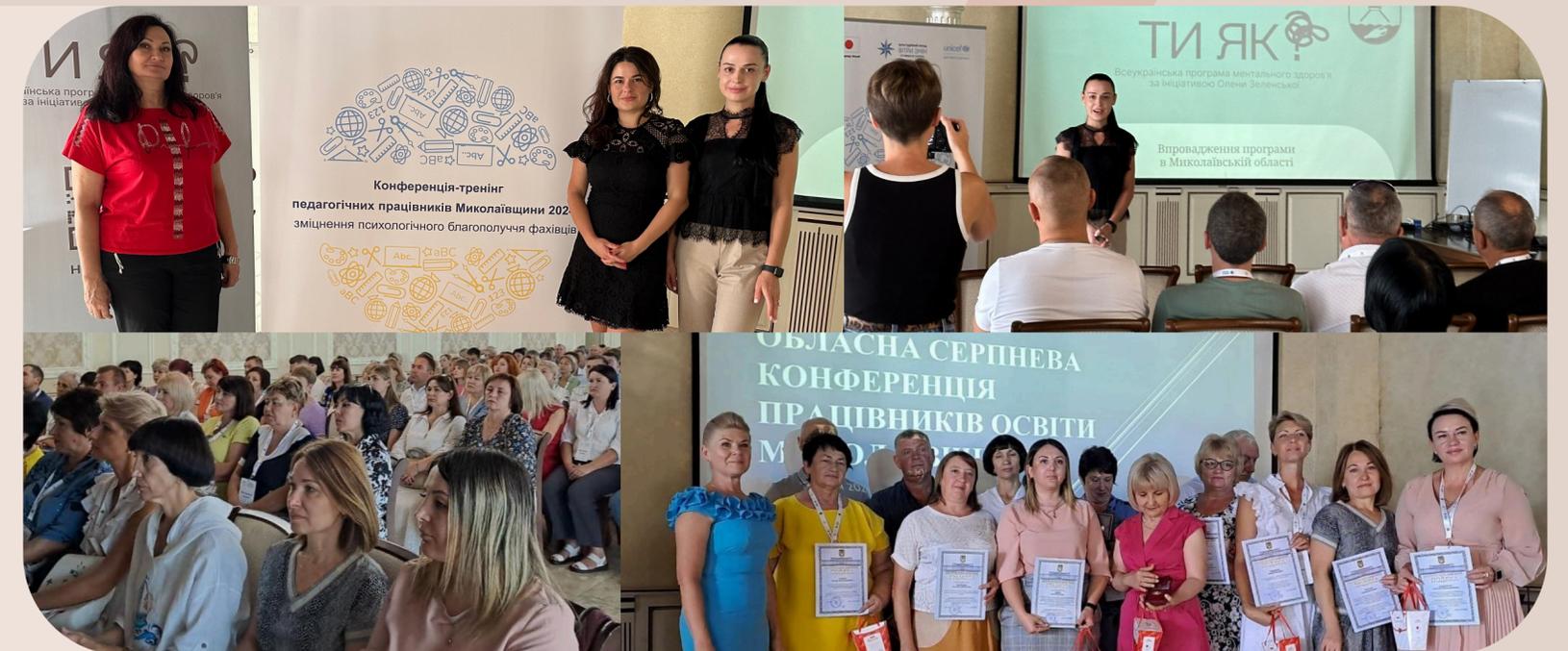


Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Івано-Франківській області** за участі регіональної координаторки Лариси Підвербецької відкрився перший Центр ментального здоров'я. Працюватиме він у Івано-Франківському національному медичному університеті. Звернутися сюди й безкоштовно отримати психологічну консультацію та допомогу зможе за потреби кожен студент і працівник навчального закладу, а також військовослужбовці, їхні родини та внутрішньо переміщені люди та жителі Прикарпаття. Діяльність Центру базуватиметься на таких напрямках: Психоедукація; Амбулаторний психіатричний прийом; Групова психотерапія; Індивідуальна психотерапія; Підготовка сімейних лікарів. Також в Івано-Франківській області проведено «Безпековий форум 2024». Одним із важливих питань, які обговорювалися - це реалізація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в регіоні. Участь у форумі взяли представники поліції, ДСНС, громадських організацій, надавачі психосоціальних послуг.



На **Миколаївщині** з участі регіональної координаторки Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?» Руслани Омелянчук відбулась серпнева «Конференція-тренінг педагогічних працівників Миколаївщини-2024: зміцнення психологічного благополуччя фахівців». Його учасники обговорили стратегічні напрямки та вплив кризових ситуацій під час воєнних дій на розвиток освіти в області, визначили важливі аспекти щодо підтримки психічного та емоційного здоров'я педагогів. Цей конгрес є платформою для об'єднання фахівців із різних галузей освіти, зокрема педагогів, державних лідерів, міжнародних партнерів, представників громадських організацій та молоді.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Чернівецькій області** за участі регіональної координаторки Світлани Бостан відбулось навчання кандидатів у прийомні батьки, опікуни, піклувальники та патронатні вихователі. Основною метою є допомога учасникам прийняти усвідомлене рішення щодо обраної форми виховання дітей, а також формування компетентностей у питаннях догляду та виховання дитини, забезпечення її найкращих інтересів. Також в серпні провели практикум із рятувальниками обласного управління ДСНС на тему підтримки психологічного здоров'я. А для працівників соціальної сфери проведено універсальний тренінг з психічного здоров'я. Навчальна програма спрямована на підвищення обізнаності працівників першої лінії контакту щодо питань психічного здоров'я. Вона включає різні модулі, які допомагають розпізнавати та реагувати на проблеми з психічним здоров'ям. Особливе місце зайняли сеанси каністерапії для молоді, вихованців громадської організації «Даруй тепло» та підопічних Чернівецького геріатричного пансіонату. Собаки на ім'я Аліса та Буся взаємодіяли з учасниками, виконуючи різні команди та ігри. Вони віталися, шукали корм у руках, «плескали в долоні», грали в боулінг та ніжилися поряд з людьми. Це викликало позитивні емоції та допомогло учасникам відчувати спокій та радість.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В **Житомирській області**, м. Коростень за участі першої заступниці начальника Житомирської ОВА Наталії Остапченко відкрито Центр Життєстійкості. Головна мета закладу - допомога українцям у подоланні психологічних труднощів, збереженні емоційної стійкості та підвищенні якості життя. У Центрі проводитимуться тренінги, семінари й практичні заняття за участю фахівців у сфері ментального здоров'я.

«Наразі Житомирська область є одним із лідерів за кількістю громад, що беруть участь у пілотному проєкті із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. Ми робимо усе можливе, щоб жителі нашої області мали доступ до якісних послуг з підтримки свого психологічного здоров'я», – зауважила Наталія Остапченко.

Також регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» на Житомирщині Ірина Гладка виступила на воркшопі «Відновлення воїна, ветерана - сім'ї» III-го Форуму «Ветерани-шлях додому. Спроможності громад у захисті прав та задоволення потреб Ветеранів», який відбувся в м. Звягель. Вона презентувала діяльність Програми «Ти як?» на регіональному рівні, розповіла про користь і актуальність її можливостей.

«Кожен українець має навчитись з повагою ставитись до досвіду захисників й не травмувати їх незручними питаннями. Ветеранам треба допомагати відновлюватися і адаптуватися у суспільстві після пережитого травматичного досвіду. Тому задача Програми в регіоні робити послуги ближчими до Ветеранів та членів їх сімей», - зазначила Ірина Гладка.

Крім того, під час Фестивалю «Молодіжний борщ» регіональна координаторка провела «Урок ментального здоров'я», під час якого учасники заходу ознайомилися з Програмою «Ти як?», техніками самодопомоги, навичками балансування в стресових ситуаціях, психологічними вправами на концентрацію уваги і підняття настрою. Слухачами стали понад 300 осіб.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В столиці проведено воркшоп «Ментальне здоров'я в сучасних умовах»: як опанувати тривожність, де брати ресурси, як підтримати дітей та підлітків та їх батьків. Консультантка Програми «Ти як?», завідувачка НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО у Київському Університеті ім. Б. Грінченка Ольга Хмелєва-Токарєва розповіла щодо можливостей Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Про те, які є техніки самопомоги, як дбати про свій стан, як допомогти дітям і дорослим справлятися зі стресом.



Щоб підняти собі настрій, записуй щодня в блокнот три події і трьох людей, яким ти вдячний

Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код

Поговоримо про соціальні трансформації?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Діалоги від Центру соціальних змін і поведінкової економіки. Розмова членкині Ради ЦСЗПЕ, експертки з соціальних трансформацій та фахівчині зі стратегічних комунікацій, керівниці Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксани Збітневої та професорки кафедри української філософії та культури Київського національного університету ім. Т. Шевченка Наталії Кривди.

Діалог про важливі теми самосприйняття та пошуку опори в часи війни:

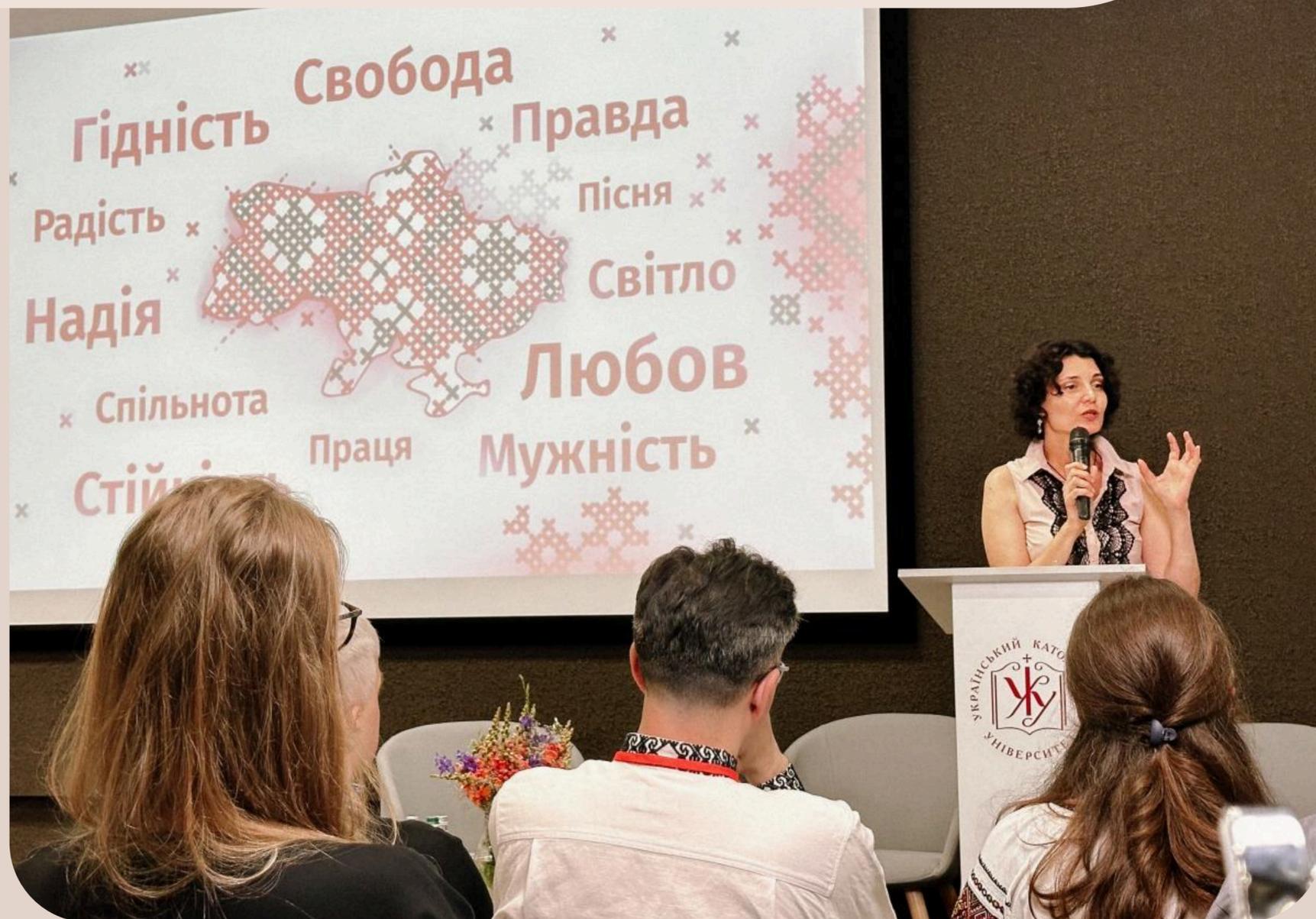
- про соціальні зміни та оптику соціальних трансформацій, через яку ми можемо дивитися на самих себе
- про те, як дослідження вимірюють цінності, а науковці аналізують їхній вплив на економічне благополуччя суспільства
- про культурні практики та досвід, який ми набуваємо під час війни

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Світлана Ройз про рецепти стійкості: як зберігати людське в людині та вистояти у надскладні часи



«Мене колись вразила фраза: «Вихід із в'язниці травми вимощений словами». Коли ми можемо описати те, що з нами відбувається, наша нервова система починає опрацьовувати цей досвід. Нам потрібне ословлення. Нам потрібні історії стійкості».

Говоріть одне з одним, діліться й радіщами, й болем, підтримуйте одне одного. Це не банальні заклики до гуманності, а те, що дійсно може допомогти кожному з нас стати стійкішим.

В цьому переконана дитяча й сімейна психологиня Світлана Ройз. Вона стала спікеркою Форуму «Колективні стійкість, зцілення та зростання», що відбувся в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської. Захід, що було організовано Українським католицьким університетом та Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, став майданчиком для дискусій, рефлексій та пошуку відповідей на питання: що таке українська стійкість, де знаходити її джерела та як подолати наслідки війни. Для обміну думками зібрали істориків, соціологів, культурологів, політологів, освітян, представників креативної індустрії, громадського сектору, міжнародних організацій, міністерств, бізнесу, народних депутатів.

Світлана Ройз поділилася своєю історією стійкості й дала практичні поради, як зберігати людське в людині та вистояти у надскладні часи.

«Зараз я хочу сказати про ще один вимір стійкості, який, на жаль, нам потрібно напрацьовувати. Це повага. Це повага до досвіду кожного. На жаль, зараз ми міряємося болем, а поважати досвід того, хто з нами поруч, – це давати йому підтримку».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Різноманіття, цінності безбар'єрності, плекання стійкості: рецепти від Starlight Media

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує сезон інтерв'ю в прямому ефірі з експертами на тему ментального здоров'я та безбар'єрності.

Гостя студії – Яна Гончаренко, директорка з корпоративних комунікацій та сталого розвитку Starlight Media – учасника спільноти «Бізнес без бар'єрів». Під час прямого ефіру вона поділилася своїми рецептами плекання стійкості, розповіла про різноманіття та як проростають цінності безбар'єрності у Starlight Media.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

«Наука стійкості» – сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна спільно з «Ти як?»



ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ

Паша
Вржещ

ТИ ЯК?

The Village
УКРАЇНА



ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ

Кріс
Гермер

ТИ ЯК?

The Village
УКРАЇНА

Ведучі разом із провідними науковцями й практиками розповідають, як наука й психологія бачать побудову стійкості у складні періоди.

- **Паша Вржещ**, співзасновник та креативний директор агенції «Vanda Agency». Він поділився особистим досвідом побудови творчого життя і своїм поглядом на природу креативності, розповів, як віднайти креативність і впровадити її не лише в роботу, а й у своє повсякдення. Торкнувся теми, чому творчість розквітає під час випробувань і криз.
- **Кріс Гермер**, клінічний психолог і викладач психіатрії в Гарвардській медичній школі, лектор та автор книжок про усвідомленість самоспівчуття. Він розповів про суперечливе ставлення до терміну «самоспівчуття» й міфи навколо нього. Як співчуття до себе допомагає проживати труднощі, долати самотність і відчуття ізоляваності? І чому доброта в ставленні до себе поліпшує наші стосунки з іншими?

Записи інтерв'ю можна прослухати на всіх подкаст-платформах: Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.

СЕЗОН «НАУКА СТІЙКОСТІ» ВИХОДИТЬ У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ З ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРОЄКТ РЕАЛІЗОВАНО У СПІВПРАЦІ З КООРДИНАЦІЙНИМ ЦЕНТРОМ ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ ЗА ПІДТРИМКИ ВООЗ.

Щомісяця читаємо дайджест, а щодня відвідуємо офіційні сторінки:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» -

<https://www.facebook.com/howareu.program>

Перша леді Олена Зеленська –

<https://www.facebook.com/olenazelenska.official>

Телеграм Першої леді - <https://t.me/FirstLadyOfUkraine>

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету

Міністрів України - <https://www.facebook.com/MentalHealthUA>
