

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

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Листопад 2024

Вітаємо, колеги та друзі!

Представляємо новий випуск Дайджесту новин Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

В листопаді відбулись важливі та цікаві заходи, мета яких продовжити розбудову сфери ментального здоров'я в Україні.

Ця тема була та залишається актуальною в усіх політиках держави, різних секторах від безпеки та оборони до освіти та культури. Реалізації Програми «Ти як?» на міжнародному, національному, регіональному рівнях присвячено цей Дайджест.

Як завжди, наша збірка – це фіксація в часі певних досягнень та довідник успішних кейсів для всіх стейкхолдерів.

В цьому випуску на Вас знову чекає багато цікавих та корисних новин!



Перша леді Олена Зеленська: «Стійкість одного – це стійкість мільйонів»

Головна подія листопада - Форум ментального здоров'я «Стійкість людини – стійкість системи». Захід відкрила перша леді Олена Зеленська, яка є ініціаторкою створення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Участь також узяли Прем'єр-міністр Денис Шмигаль та заступниця керівника Офісу Президента Ірина Верещук. Форум ментального здоров'я – триденний майданчик для обміну досвідом і напрацювання рішень на шляху розбудови системи та послуг із ментального здоров'я в Україні під час війни та відновлення.

Форум організовано Всесвітньою організацією охорони здоров'я, що надає експертну підтримку «Ти як?», та Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, що здійснює її супровід та впровадження. Палітру послуг із ментального здоров'я представили міністри. У секціях обговорили різні питання: від організації Центрів ментального здоров'я до національної дискусії щодо законопроекту про психічне здоров'я.

- **Майже 500 тисяч українців** цього року були охоплені підтримкою з ментального здоров'я на «первинці» – у свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра. Це втричі більше, ніж торік
- **Понад 108 тисяч фахівців** пройшли навчання за програмою BOOZ mhGAP
- **209 тисяч педагогів** закінчили навчання, щоб допомагати школярам у різних станах
- **185 Центрів життєстійкості** працюють у різних регіонах України
- **89% особового складу МВС** пройшло навчання з першої психологічної допомоги.
- **Майже 19 тисяч тренінгів** із самодопомоги, взаємодії з людьми з бойовим досвідом тощо проведено в регіонах



Серед учасників Форуму – представники центральних органів виконавчої влади, регіонів, громад, які задіяні у впровадженні «Ти як?», народні депутати, експертна та наукова спільнота, університети, неурядові організації, надавачі послуг із різних секторів, міжнародні організації-партнери, бізнеси, креативна індустрія.

«Україна знає, що буде. Україна рухається в унісон з основними світовими напрацюваннями та має дієву експертну підтримку. Дякую всім, хто нам у цьому допомагає! Ми нікому не бажаємо пережити такий досвід, як наш, але готові передати наші напрацювання, щоб вони полегшували життя в усьому світі», – сказала Олена Зеленська.

«Послуга – це не табличка і не кабінет, це фахівці. Пріоритетом є підготовка, навчання та перепідготовка фахівців, які формують основу якісної послуги. Важливо впровадити етичний кодекс, сертифікацію та реєстр спеціалістів, що забезпечить визнання та контроль якості роботи. Без цих елементів держава ризикує втратити контроль над ключовою частиною системи послуг. Потрібно аби відбувся перехід від експериментального підходу до доказовості: стандарти, протоколи та перелік інтервенцій для кожної цільової групи. Послуги на рівні громади повинні бути впорядкованими, доказовими та відповідати потребам громад», – наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



Відзнака «Ти як?» як символ стійкості – особистої, професійної, командної

На Форумі ментального здоров'я «Стойкість людини - стійкість системи» заклади, установи, організації, де найбільш активно та фахово відбувається імплементація компоненти ментального здоров'я, отримали відзнаки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

На національному рівні відзнака Ти як? вручалася вперше. Вона була заснована на День ментального здоров'я, 10 жовтня. Найпершими її отримали фахівці та установи регіонального рівня. **Загалом було визначено близько 600 лауреатів в 30 номінаціях з різних сфер:** охорона здоров'я, соціальний сектор, освіта та наука, оборона та ветеранська політика, безпека, культура, спорт, партнерство. Шляхом відкритого голосування їх було обрано під час засідань Координаційних центрів підтримки цивільного населення при ОВА.



З-поміж лауреатів регіонального рівня були визначені області, громади, окремі центри, профільні заклади, новатори, партнери, які отримали відзнаку «Ти як?» на Форумі ментального здоров'я.

«Дякую всім, хто в різних секторах, у різних умовах, із різним досвідом робить спільну справу – огортає українців турботою та надає моральних сил. На жаль, ми не можемо залікувати всі рани. Але можемо дати кожному, кому боляче, відчуття підтримки, розуміння та небайдужості. Лише ви, ті, хто безпосередньо створює нашу програму на всіх рівнях, знаєте, як допомогти пацієнту, коли фахівець перебуває в тих самих екстремальних умовах – під обстрілами, у постійній невизначеності, у стресі. Як створити послугу з ментального здоров'я там, де вона раніше видавалася неможливою», – наголосила перша леді Олени Зеленської.

«Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» стала центром тяжіння, навколо якого об'єднуються різні люди. І саме завдяки цьому створюється синергія. Кожен у ній важливий. Кожен і кожна цінні. Ми сьогодні побачили справжню мозаїку: ментальне здоров'я – у охороні здоров'я, соціальній сфері, освіті, ветеранській політиці, економіці, культурі та спорті... І щоб ця мозаїка зібралася – за цим стоїть робота тисяч людей», – зазначила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

#тияк

Перелік всіх нагороджених за посиланням [тут](#)



Маркетплейс Форуму ментального здоров'я: виставка кращих практик надавачів послуг з МНПСС з усіх регіонів України



#тияк

Подорож за посиланням [тут](#)

Майданчик для знайомства з ідеями, пошуку підтримки та натхнення. Простір взаємодії, де сьогодні теоретично, а завтра – вже практично народжуються нові партнерства. Що потрібно, аби це сталося?

Зібрати в одному місці представників регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – заступників ОВА, обласних координаторів, консультантів в громадах.

Запросити міжнародних партнерів, неурядовий сектор, експертів, науковців, бізнесу. Створити невимуснену атмосферу, де кожен може показати себе та дізнатись про інших. І звісно, обміняти досвідом.

Саме такий стратегічний підхід втілено організаторами Форуму ментального здоров'я «Стійкість людини – стійкість системи» Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ та ВООЗ під час третього дня івенту. Як результат – сотні нових контактів, домовленостей, планів. Вже зовсім скоро вони проростуть на рівні областей та громад новими рішеннями для розвитку сфери МНПСС.

«Форум «Стійкість людини – стійкість системи» вразив мене досвідом людей, які роблять цей світ кращим. Цей захід поставив переді мною багато нових завдань, які я маю на меті втілити в житті громади», – каже голова Овруцької громади Іван Коруд.

«Дуже тішить, що є заходи не про звіти, не про формальну політику, а про людей, про справжні речі, які дійсно працюють. Відчуваю, як отримала колосальний заряд енергії для нових кроків, нових ідей, а головне – бачу, яким має бути кінцевий результат», – наголошує регіональна координаторка «Ти як?» в Закарпатській області Таїсія Симочко.

«Вражена дуже турботливою та привітною атмосферою на такому масштабному заході, а найголовніше – можливістю познайомитися з організаціями та фахівцями з усієї України. Наймовірне відчуття єдності та спільної подорожі в допомозі нашій нації», – додає керівниця ГО «Рефектіо» Катерина Бьют.

Олена Зеленська: «Всі, хто зараз працює з дітьми, – агенти майбутнього»

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

Про це перша леді України Олена Зеленської заявила у зверненні до учасників четвертого Осіннього медсестринського форуму у Львові, тема якого - «Медсестринство на захисті дитинства». Захід традиційно проводить Львівський медичний фаховий коледж післядипломної освіти. Дружина Президента подякувала українським медсестрам і медбратам за роботу. Вона наголосила на тому, що зараз, в умовах постійних ракетних і дронівих атак, усі вони роблять внесок в оборону країни.

«У перші хвилини після російського бомбардування «Охматдиту» саме медпрацівники, зокрема медсестри, медбрати, лікарі, були тими, хто оперативно реагував і рятував дітей від наслідків атаки. Тому назва вашого заходу – «Медсестринство на захисті дитинства» – нині така багатозначна. Ви завжди захищали своїх маленьких пацієнтів від хвороб. А тепер стали на захист ще й від війни, від того, що вона приносить», – сказала перша леді.

IV Осінній медсестринський форум у Львові об'єднав майже 400 сестер медичних, медбратів, акушерок та фельдшерів із різних областей України та гостей із Польщі. Одна з панельних дискусій заходу була присвячена впровадженню Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Зокрема, ішлося про інтеграцію послуги з ментального здоров'я в систему первинної медичної допомоги. Уже понад 108 тисяч медиків пройшли навчання за програмою BOO3 mhGAP та опанували навички допомоги в питаннях ментального здоров'я.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Верховна Рада у першому читанні ухвалила Законопроект про систему охорони психічного здоров'я в Україні, співавтором якого є Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ

- Законопроект, що встановлює єдині правила гри для всіх стейкхолдерів
- Законопроект про психічне здоров'я та психосоціальні послуги, який надає значно ширший погляд на можливості галузі
- Законопроект, що наближає нас до Євросоюзу

Нарешті, це законопроект, на який так всі чекали. Адже сфера психічного здоров'я України є фрагментованою, розрізненою й не має цілісної законодавчої бази. У Верховній Раді Верховна Рада України було зареєстровано Проект Закону про систему охорони психічного здоров'я в Україні (р. № 12030). Його ініціаторами виступила велика група із 67 народних депутатів України, які є членами різних фракцій у парламенті.

Законопроект про систему охорони психічного здоров'я було розглянуто на засіданні Комітету з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування. Саме цей Комітет є головним з його підготовки та розгляду у парламенті.

Законопроект створено Комітетом Верховної Ради України з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування спільно з Координаційний центр з психічного здоров'я за участі провідних експертів та за підтримки ВООЗ.

Основною метою законопроекту є унормування системи охорони психічного здоров'я в Україні, спираючись на підхід «Психічне здоров'я у всіх політиках і сферах» – міжсекторальну стратегію, спрямовану на інтеграцію питань психічного здоров'я у всі сфери державної політики та суспільного життя, зокрема зайнятість, освіту, соціальний захист, охорону здоров'я, дозвілля тощо. Цей підхід передбачає, що всі рішення та заходи, прийняті на державному, регіональному та місцевому рівнях, враховують вплив на ментальне здоров'я населення та сприяють його зміцненню.

«Законопроект спрямований на створення сучасної інтегрованої системи психічного здоров'я. Дійсно буде створена законодавча рамка, яка дасть можливість сформувати якісну міжвідомчу координацію та розвиток послуг на рівні громад, визначити види послуг, створити належну кадрову базу, наукове забезпечення системи, фінансування програм, моніторинг оцінки якості послуг. Знаючи, як на практиці зараз вже відбувається побудова системи охорони психічного здоров'я, починаючи з громад й завершуючи центральним рівнем, вважаю абсолютно доречним прийняття такого закону. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», особливо лідерство першої леді, демонструють якісні ефективні показники», - заявила заступниця Керівника Офісу Президента Ірина Верещук.

За результатами розгляду законопроекту № 12030 Комітет Верховної Ради України з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування вирішив рекомендувати Верховній Раді прийняти його за основу у першому читанні. Верховна Рада проголосувала за це й нині триває підготовка до другого читання.

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



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

«Уроки щастя» – про ментальне здоров'я й навіть більше для школярів

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

- Стати творцем свого життя
- Вміти любити, співчувати, жити гідно, бути вільним
- Піклуватися про ментальне здоров'я

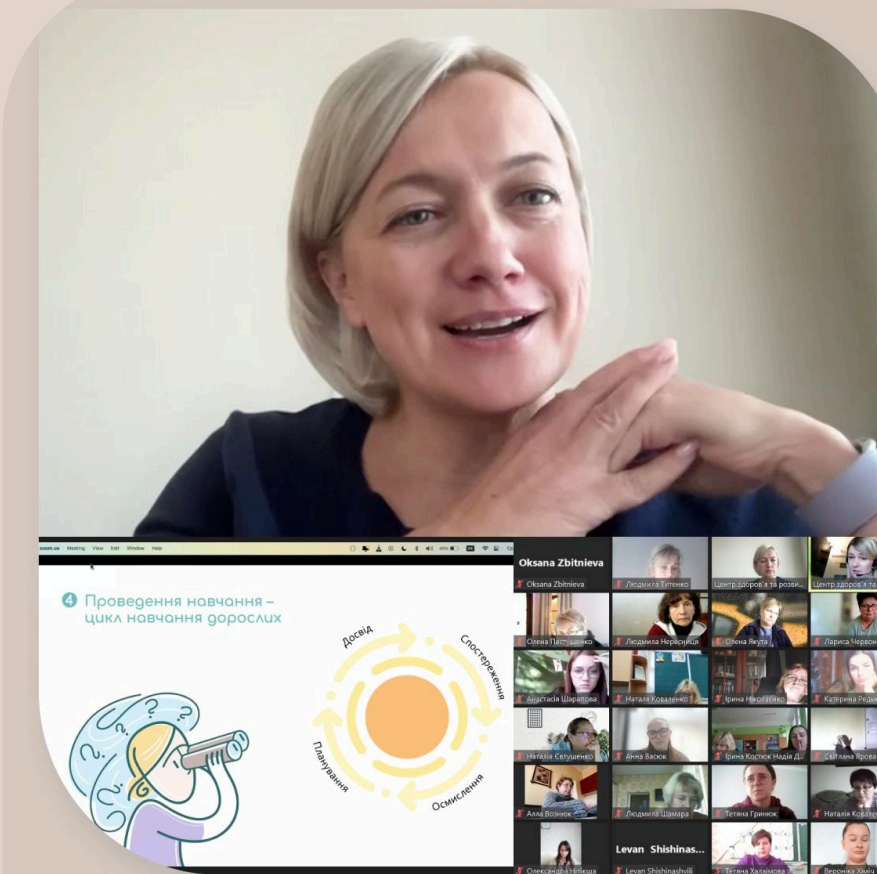
Усі ці теми школярі вивчатимуть під час «Уроків щастя», що розкриватимуть найважливіші знання й навички, без яких неможливе щасливе, змістовне, плідне життя. В основі курсу «Уроки щастя» – американська програма соціально-емоційного навчання компанії Studies Weekly, яка була перекладена та адаптована українськими фахівцями в галузі психології та освіти.

Для підготовки освітян до викладання цього курсу Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ організував спеціальне навчання. Його учасниками стали вчителі, шкільні психологи та соціальні педагоги з різних областей, які впроваджуватимуть курс із учнями перших класів вже з січня 2025 року.

«Очевидно, що в суспільстві є величезна проблема – заборона на щастя. Це проблема, яка вже століттями з нами. Аби позбутися цього необхідні взаємодія, комунікація, розвиток критичного мислення. Саме ви стаєте провідниками цього для дітей. Бути першим завжди важко, але ви не одні на цьому шляху. З вами спільнота, супервізори. Ми надзвичайно вражені, що доєдналися до проєкту всі регіони України, запит величезний. Дякуємо Харкову, Запоріжжю, Херсону, Миколаєву, Дніпру і всім тим, хто навчається попри обстріли, навіть з бомбосховищ», – наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

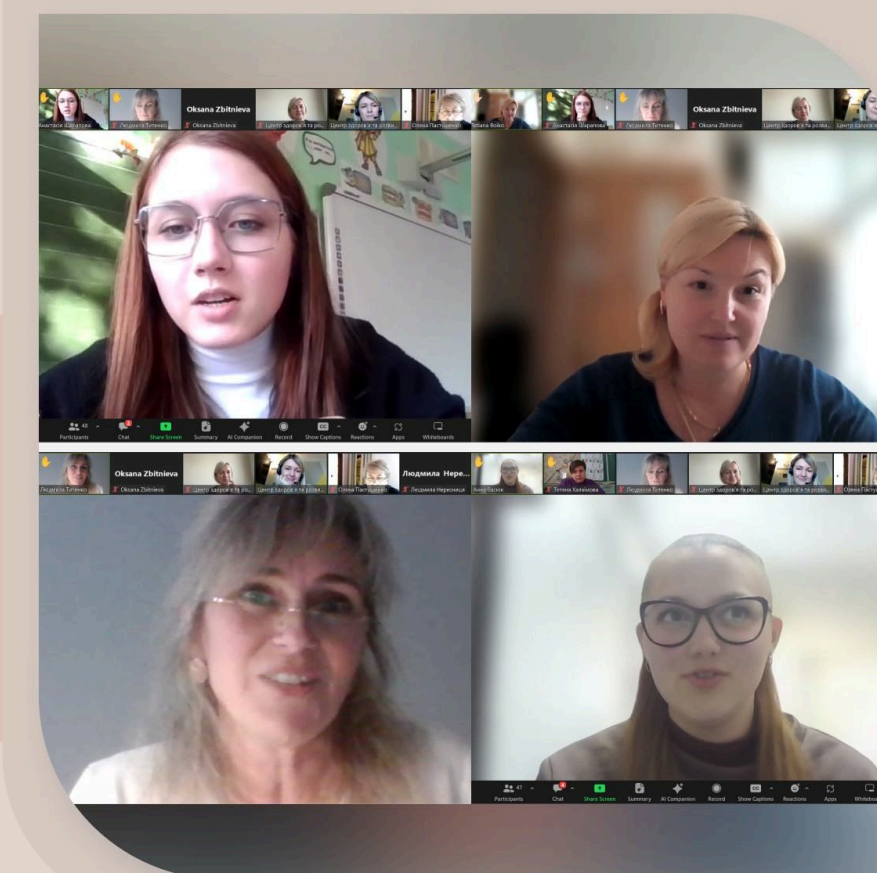
«Тренінгам передувало проведення фахового дослідження. Бо навіть найкраща світова практика потребує адаптації до наших реалій. Були проведені фокус-групи з батьками, вчителями, дітьми. Вчителі та батьки визнають, що дітей варто спонукати до пошуку власних життєвих орієнтирів, а самі учні мають інтерес до Уроків щастя та хотіли б вивчати їх разом із компетентними дорослими. Поряд з цим, педагоги зазначали, що готові викладати Уроки щастя, але потребують знань і методичної підтримки, адже зміст курсу розкриває чутливі психологічні теми. Саме так виникла ідея проведення навчання для вчителів, шкільних психологів та соціальних педагогів», – зазначила експертка Координаційного центру, кураторка проєкту, голова проектного офісу МОН з питань психології Анастасія Голотенко.

Впровадження курсу «Уроки щастя» в зміст загальної середньої освіти відбувається у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Це – складова пріоритетного проєкту «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти» Міністерства освіти і науки України, який передбачає трансформацію психологічної служби в закладах освіти та інтеграцію знань про ментальне здоров'я у зміст освіти.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Досвід Канади поповнив банк експертиз та компетенцій ментального здоров'я України

Ментальне здоров'я у всіх сферах держави, канадська система організації психосоціальної підтримки, питання ментального здоров'я дітей і підлітків, інтеграція в освіту та громади. Спілкуватися. Аналізувати. Запозичити найкраще. Поділитися своїм. Надихнутися. І повернутися додому з новими партнерствами та проєктами. Таким був шлях учасників української експертної делегації під час робочої поїздки до Канади.

Візит міжвідомчої групи є частиною міжнародної співпраці у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Зокрема, розвитку співпраці у сфері психосоціальної підтримки була присвячена зустріч у Сенаті Канади. Учасники української делегації поділилися практиками розбудови сервісів з ментального здоров'я у ветеранській політиці, охороні здоров'я, освіті, які впроваджуються в Україні, навіть у нинішній ситуації боротьби за незалежність. Також відбулися кілька круглих столів з представниками Уряду Канади та провінції Онтаріо. Найбільший резонанс і жваве обговорення викликали теми функціонування лікарень і шкіл в умовах війни, повернення до мирного життя українських захисників, комплексної реабілітації військових і цивільних, інвестицій в кадровий капітал тощо.

«Насичена та змістовна програма нашого візиту дала можливість вивчити досвід Канади широкому колу українських фахівців, посилити вже існуючі партнерства та закласти фундамент для нових. Для України у нинішніх реаліях це дуже корисно й важливо, адже адаптуючи вже перевірені практики, ми зберігаємо час на посилення стійкості, на здобуття власних експертиз, якими можемо – і вже успішно це робимо – поділитися зі світом. Адже досвід інтеграції компоненти ментального здоров'я абсолютно у всі сфери суспільного життя у часи війни – дійсно унікальний», – зазначила у підсумку робочої поїздки керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнева.

Що далі? Далі - вже відбувається конвертація встановлених контактів в окремі різнопрофільні проєкти українсько-канадського співробітництва у сфері МНПСС.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)

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



Ухвалення законопроекту, підсумки впровадження «Ти як?», здобутки регіональної координації, пріоритетні проекти міністерств – головні питання засідання МКР

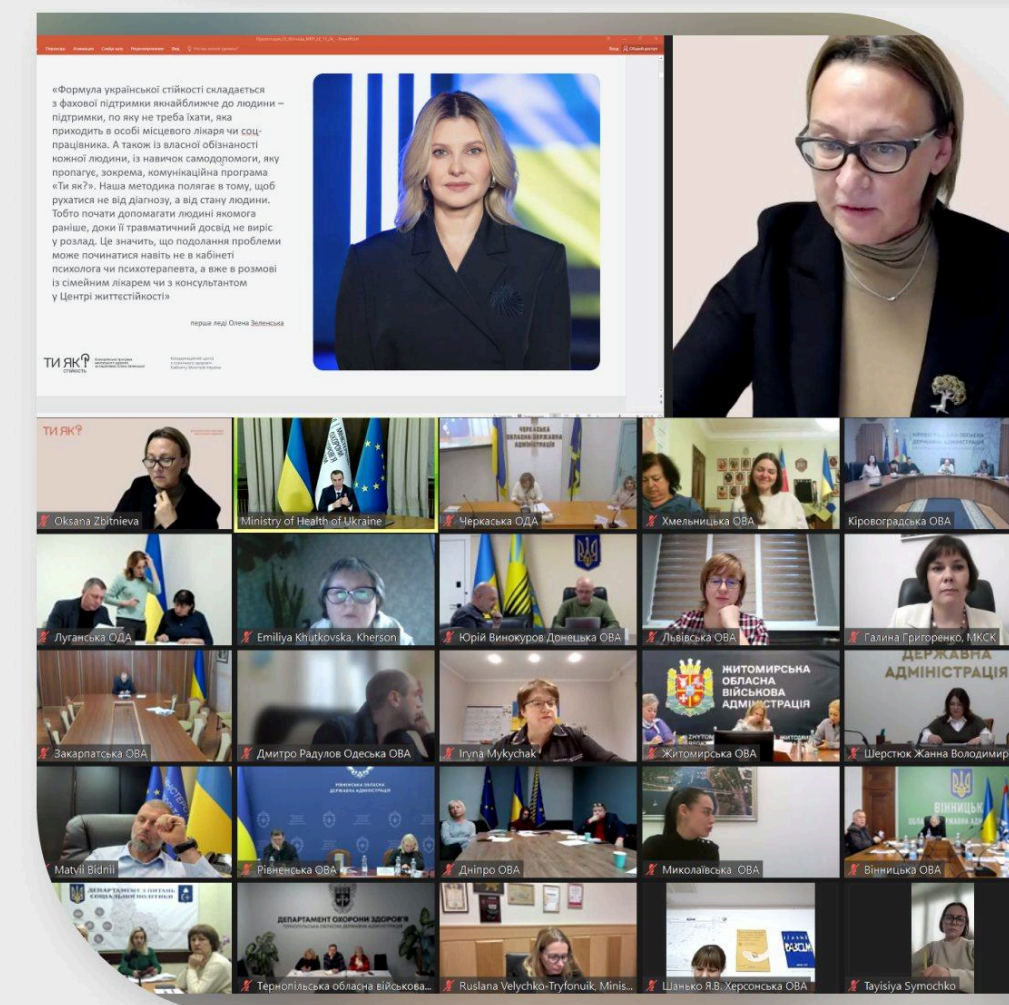
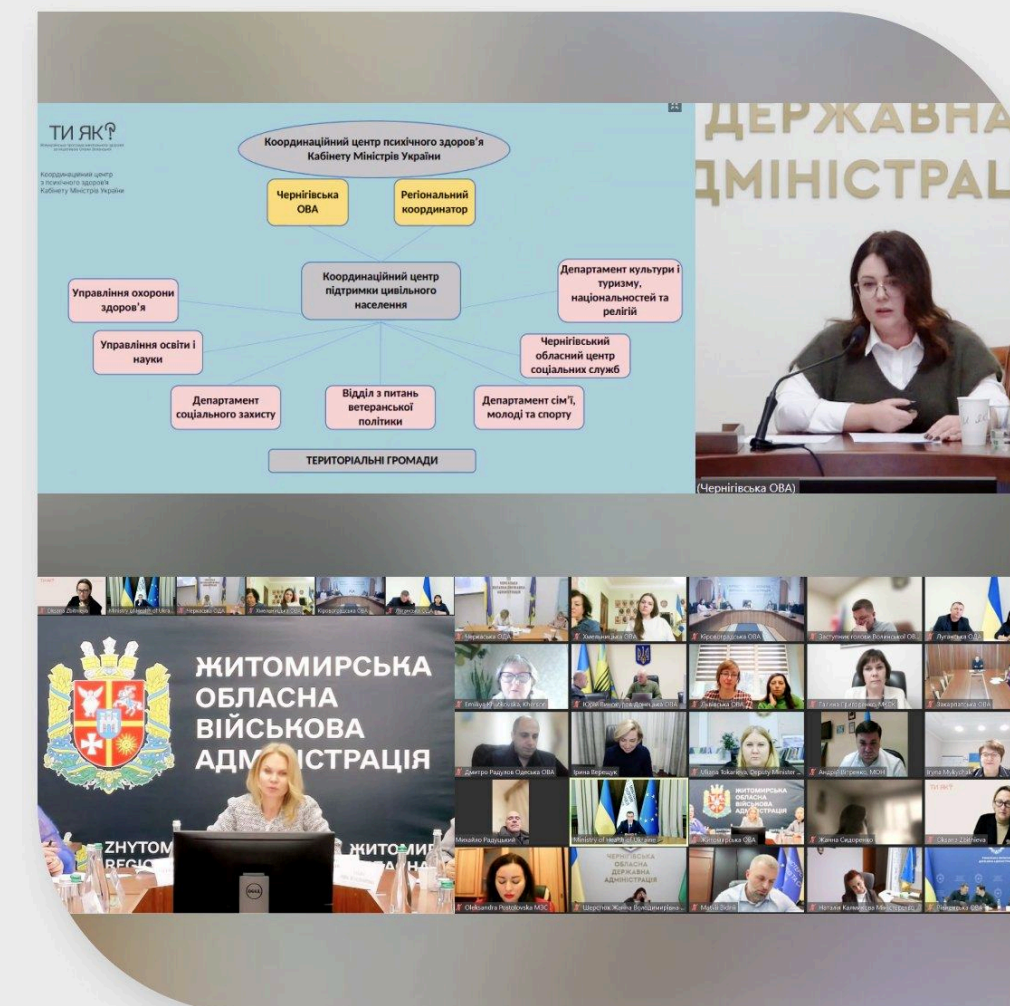
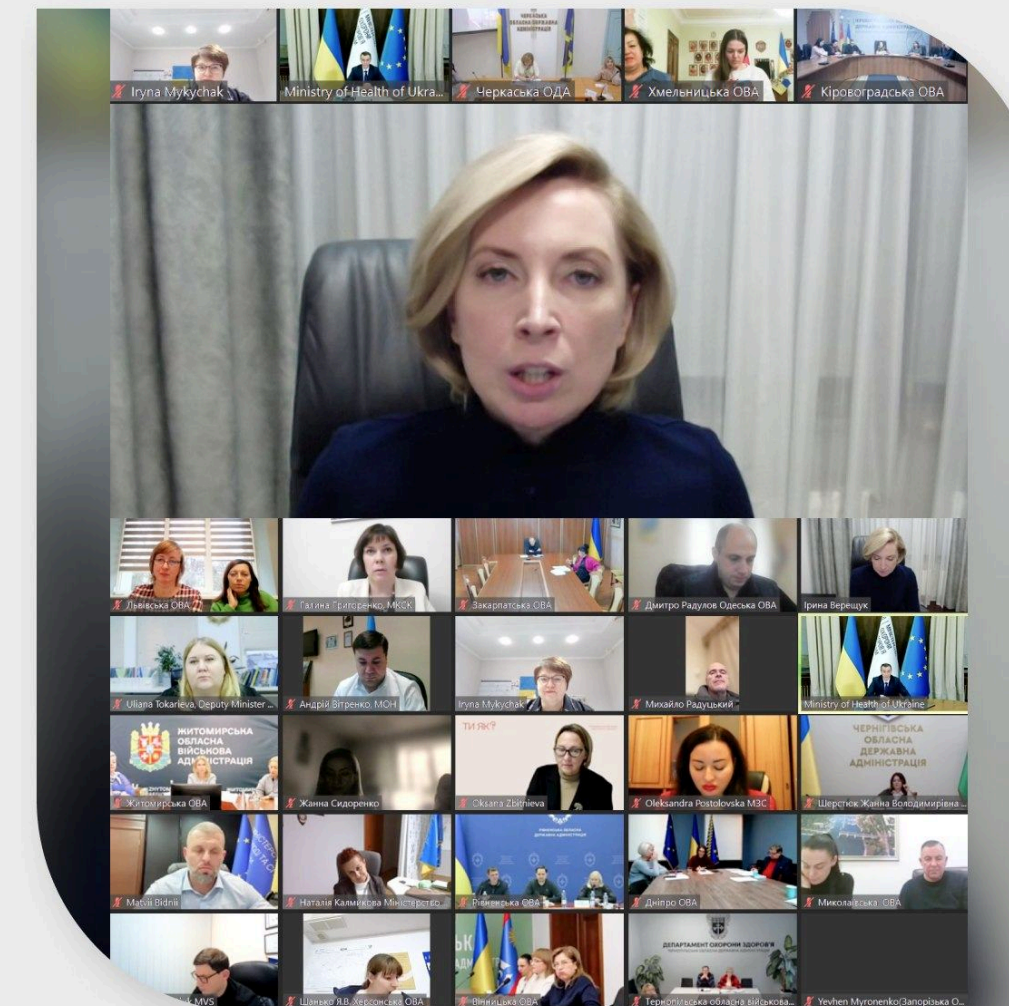
Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» – національний рівень

Не просто закон про психічне здоров'я, а фундаментально нова державна політика, в основі якої – міжгалузева взаємодія. Про ключові аспекти та настанови Законопроекту про систему охорони психічного здоров'я в Україні (р. № 12030) говорили учасники одинадцятого засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії РФ проти України. Напередодні цей документ у першому читанні підтримали народні депутати України. Також під час засідання обговорили розбудову сфери ментального здоров'я на місцевому рівні. Так, в усіх регіонах затверджено обласні Плани заходів на 2024–2026 роки щодо втілення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року.

«Сьогодні Всеукраїнська програма ментального здоров'я має вже всі необхідні важелі та міцний фундамент. Послуга з ментального здоров'я проростає навіть там, де точно люди її й не очікували. Є дуже практичний матеріал, який ми підготували для різних секторів – це збірка вебінарів, які стосуються теми стійкості громади. Це актуально абсолютно для усіх. Все це, увесь потенціал наукової і фахової спільноти, акумулюється на платформі Ти як?», – наголосила Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

Під час засідання комісії були презентовані результати реалізації існуючих проєктів та плани на майбутнє. Так, Міністерство охорони здоров'я масштабує свій проєкт та приступає до розгортання мережі Центрів ментального здоров'я. Це простори, де кожен зможе отримати професійну допомогу. У них працюватимуть мультидисциплінарні команди: лікарі-психіатри, психологи, психотерапевти та інші фахівці. Допомога надаватиметься амбулаторно, стаціонарно або за місцем перебування пацієнта.

«Ми прагнемо створити мережу Центрів ментального здоров'я, які стануть ключовою ланкою для людей, що потребують вузькоспеціалізованої допомоги. На базовому рівні нашої системи психологічної підтримки працюють сімейні лікарі, психологи у школах, бібліотеках та центрах життестійкості. Проте бувають ситуації, коли необхідна допомога вузькопрофільних спеціалістів. Саме для цього ми розвиваємо Центри ментального здоров'я по всій Україні. Наразі працює вже 23 у 8 областях. Вони є не лише точкою входу для надання допомоги, а й осередком комплексної підтримки. Адже Центри ментального здоров'я – це не лише про лікування, але й про підтримку, доступність і комфорт для кожного, хто потребує допомоги», – зазначив Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Бібліотеки стають просторами підтримки ментального здоров'я

Коли востаннє ви були у бібліотеці? Чи знаєте, що сучасні українські бібліотеки перестали бути просто книгозбірнями? Адже тепер тут вам готові не просто видати книгу, але й надати психосоціальну підтримку.

Як це працює?

Дуже просто - бібліотеки перетворюються на хаби ментального здоров'я.

- Можна відвідати арттерапевтичні практики.
- Або майстер-клас з ліплення.
- Взяти участь у дискусійному клубі.
- Разом переглянути документальне кіно.

Застосовують різні формати, що вже допомагають українцям потурбуватися про власний психоемоційний стан. Працівники бібліотек навчені навичкам підтримки з ментального здоров'я й вміють коректно взаємодіяти з людьми, які зазнали впливу травмивних подій. Звісно, що бібліотекар не стає та ніколи не стане заміною психолога/психотерапевта/психіатра. Просто відтепер в нього більше компетенцій щодо комунікацій та організації простору задля задоволеності відвідувачів. Трансформація бібліотечних закладів відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? - ініціативи Олени Зеленської - як складова пріоритетного проєкту «Мистецтво допомагати» Міністерство культури та стратегічних комунікацій України.

Задля успішного перетворення бібліотек ЮНЕСКО розробило окрему навчальну програму «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки», мета якої підвищення

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

#тияк
Подробиці
за посиланням
[тут](#)



обізнаності співробітників закладів про ментальне здоров'я. Загалом же впровадження пріоритетного проєкту МКСК «Мистецтво допомагати» відбувається за експертної підтримки Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ.

«Всеукраїнська програма ментального здоров'я насамперед про людей, про те, що людина - це найвища цінність. Ми, українці, повинні навчитися звертатися за підтримкою, коли вона справді потрібна. Українська стійкість - це про усвідомлення цінностей, здатність взаємодіяти, мислити корисно, регулювати емоції, про стосунки, підтримку, можливості та спільноти. Ми маємо піклуватися про психічне здоров'я і стійкість працівників цієї сфери та сприяти розвитку таких хабів по всій Україні. Це дозволить зберегти команди та значно збільшити аудиторії поширення культури піклування про ментальне здоров'я», - підкреслила кураторка проєкту, експертка з психічного здоров'я Координаційного центру Анастасія Голотенко.

Учасникам першого етапу навчання стали 60 фахівців 34 бібліотек з шести пілотних областей: Житомирської, Івано-Франківської, Київської, Львівської, Одеської та Тернопільської. Вони пройшли п'ятиденне очне навчання в Києві та Львові, під час якого отримали методичні матеріали та ресурси для організації тематичних заходів.

День спільнодії «Щоденники стійкості»: вже понад 1000 українців поділилися своїми історіями стійкості

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

Свої історії українці оприлюднили під час Дня спільнодії «Щоденники стійкості», що організував Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ та мав на меті продемонструвати, як ословлення допомагає й як воно може перетворюватись на форму терапії.

В 23 областях, в понад 100 громадах, в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської – українці об'єдналися, аби поділитися одне з одним своїми історіями стійкості.

«День спільнодії «Щоденники стійкості» сформував в кожному учаснику нові сили й наполегливість. Люди підтримували одне одного просто розповідаючи, описуючи власні історії з життя. Адже нині у кожного є своя історія й нам важливо ділитися ними. Ще один важливий сенс заходу – це демонстрація, як у звичайних умовах, можна знаходити ресурси, що потім можуть бути конвертовані в окрему послугу або стати частиною послуги з ментального здоров'я», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Учасниками Дня спільнодії «Щоденники стійкості» стали понад 5 000 осіб. Заходи відбулися в просторах, де вже інтегрована компонента ментального здоров'я: в місцевих бібліотеках, закладах вищої освіти, Центрах життестійкості, будинках культури. Серед учасників - молодь, студенти, ветерани, представники громадського сектору, бізнесу, держслужбовці, медичні, соціальні працівники, люди старшого віку, члени родин захисників, вимушено переміщені особи.

Всі ці історії вже поповнили спецпроект «Щоденники стійкості» - онлайн простір для рефлексії на «Ти як?» за посиланням: <https://diary.howareu.com/>

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Щирість, відданість, мотивація фахівців «Ти як?» – Координаційний центр ознайомився з досвідом Івано-Франківщини

- В кожній з 62-х громад є послуги з МНПСС в різних сферах
- В кожній громаді призначено посадовця, який є відповідальним за впровадження «Ти як?»
- В Програму залучені всі: влада, громадськість, освіта, культура, соціальний сектор, релігійні організації й звісно охорона здоров'я
- В області працює 14 Центрів життєстійкості, ще 2 готуються до відкриття
- Створено 5 великих ветеранських просторів

Якщо формально доповідати, в Івано-Франківській області все стабільно. «Ти як?» впроваджується системно, в усіх секторах, на всіх рівнях. Але що ховається за гарною статистикою?

Щирість, відданість, мотивація людей, які роблять «Ти як?».

В цьому переконалася команда регіональних координаторів Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Координаційний центр з психічного здоров'я організував виїзний семінар, мета якого – дослідити успішні кейси Івано-Франківщини.

«Постійне вивчення досвіду колег народжує новаторські рішення. І це не наслідування, а створення дійсно щось нового, адже всі інновації адаптуються під потреби та особливості окремих територій. Такий підхід вже формує унікальний банк підходів та рішень, які вже стають засадою постійного вдосконалення Програми на місцях», – наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

«Івано-Франківська область ефективно долучилася до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Важливо ефективно впроваджувати проєкти, заходи і в рамках цієї програми. Переконана, що під час війни необхідно підтримувати один одного та цінувати, – зазначила Світлана Онищук Голова Івано-Франківської ОВА, – Війна - це надзвичайно великі виклики та випробовування для кожного українця. Зараз важливо підтримувати родини військових, внутрішньо переміщених людей, дітей та загалом усіх, хто постраждав внаслідок війни. А турбота про ментальне здоров'я – це саме той напрям, який необхідно щодня напрацьовувати та розвивати».

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



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Успішні кейси та інновації «Ти як?» Рівненщини – виїзний семінар для регіональної координації

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

Не чекати, а вже на вчора втілювати рішення, яких вимагає час. Використовувати всі наявні можливості. Й послуги створювати там, де вони потрібні саме зараз. Такий підхід використовують в Рівненській області, впроваджуючи Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Мовою цифр загальні показники регіону наразі такі:

- 1087 надавачів послуг з МНПСС
- 1175 медичних фахівців пройшли навчання BOO3 mhGAP
- 51 комунальний заклад охорони здоров'я області надає послугу в рамках договору з НСЗУ за пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги»
- працюють 3 Центри ментального здоров'я
- відкрито 9 Центрів життєстійкості, ще 8 - заплановано
- в усіх 64 громадах області надаються послуги з МНПСС

Свої успішні кейси та інновації Рівненщина представила під час виїзного семінару для регіональних координаторів «Ти як?», що було організовано Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ.

«Зараз ми потребуємо стійкості, щоб вистояти. Зберегти себе і ментальне здоров'я. Не відкладаючи на після перемоги, по всій Україні у всіх сферах створюється система сервісів і послуг, куди закладається превенція. Наше завдання - запобігти, а не працювати над наслідками. Ми маємо вибудувати нову культуру, де ментальне здоров'я таке ж цінне як і фізичне», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Відвідали низку об'єктів, які можуть служити зразком для наслідування в інших регіонах.

«Вибудовуючи систему, ми насамперед орієнтуємося на людей - адже психосоціальна послуга тоді дієва, коли доступна будь-де. Сервіси, що наявні в області, орієнтовані на підтримку ментального здоров'я кожного жителя. Щодня ділимося власним досвідом та переймаємо досвід інших, адже нам важливо озброїти сучасними знаннями та методами роботи значну кількість наших фахівців», - зазначила регіональна координаторка в Рівненській області Олена Бобровська.



#тияк

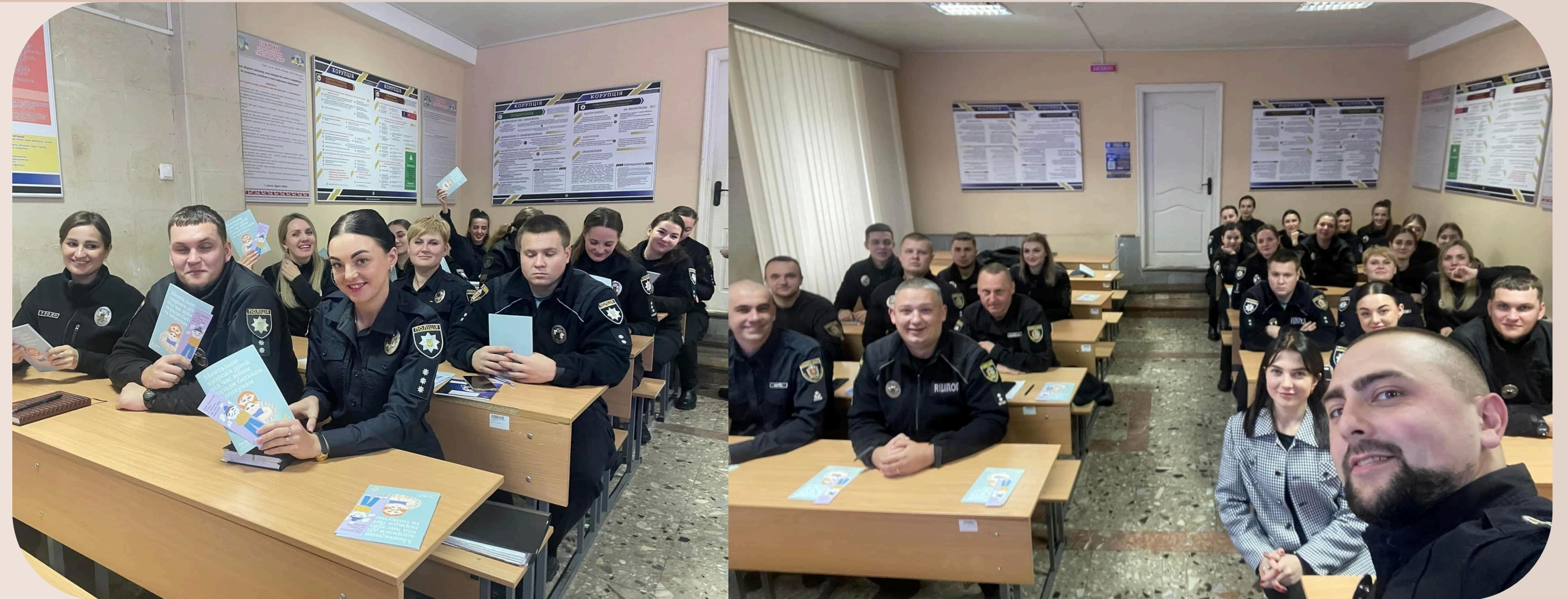
Подробиці за посиланням [тут](#)

Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: новини областей та громад

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

Поліціанти на **Хмельниччині** навчаються надавати підтримку з ментального здоров'я дітям та підліткам. В межах «Ти як?» для **30 інспекторів «Служби освітньої безпеки»** Національної поліції в Хмельницькій області пройшли тренінг «Перша психологічна допомога дітям. Особливості комунікації з дітьми різного віку. Ментальне здоров'я працівників поліції». Фахівці ювенальної служби ознайомилися з ознаками гострої реакції на стрес та методиками коректного реагування. Також опанували техніки самопомогі та саморегуляції.

«Знання основ першої психологічної допомоги дітям є надзвичайно важливим, оскільки діти, особливо під час кризових ситуацій, реагують на стрес інакше, ніж дорослі. Їм часто бракує навичок для управління емоціями, тому вони можуть особливо гостро демонструвати страх, тривогу, розгубленість або навіть агресію», - зазначила тренерка, регіональна координаторка Ілона Білик.



Консультанти «Ти як?» на **Волині** зростають професійно. В листопаді відбулась низка п'ятиденних тренінгів «Управління Проблемами Плюс». Це - психологічна інтервенція, що була розроблена ВООЗ для роботи з дорослими в стані дистресу у громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. Тренінги відбувались у Луцьку на базі Центру ментального благополуччя Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Організатори навчання: регіональна координаторка Наталія Коструба та БФ «Рокада». Загалом учасниками навчання стали **20 психологів з різних сфер**: медичної, соціальної, освіти тощо.

Консультантка «Ти як?» у Ківерцівській громаді Людмила Міленіна впевнена: «Це навчання надзвичайно цінне для учасників. Тренінги це тільки частина навчання. Далі практика надання психологічних консультацій згідно програми та супервізійний супровід. Дякую за можливість долучитись до програми навчання та покращувати надання психологічних послуг у громаді».

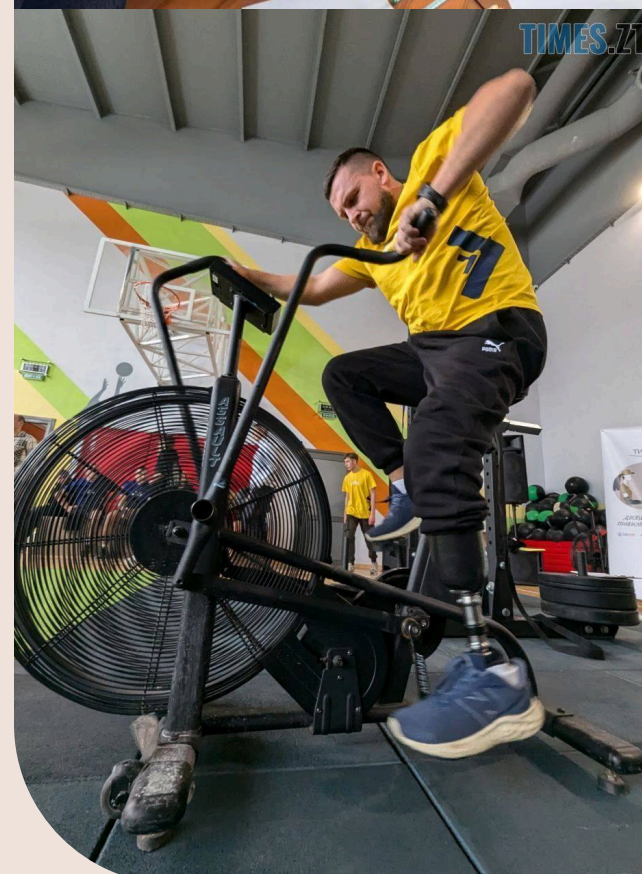
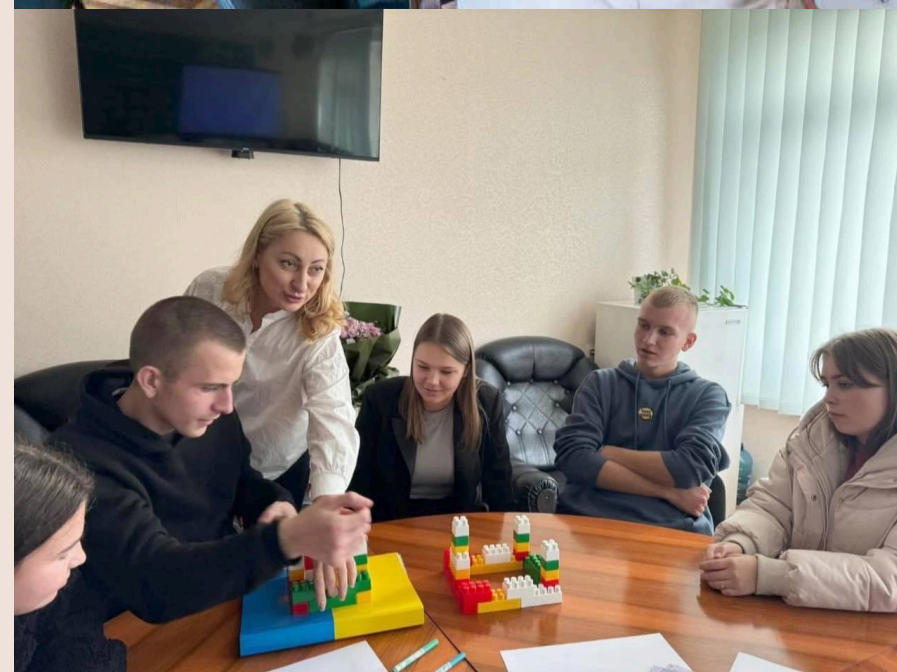


Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Майбутні аграрії навчаються бути стійкими та не вигорати на роботі. В **Житомирській області** провели «Урок Стійкості» для 20 студентів та викладачів агротехнічного фахового коледжу. Вони ознайомилися з Програмою «Ти як?», з інструментами аптечки самопомогі та занурилися в пошук та усвідомлення різних особистісних ресурсних каналів.

«Тренінг був максимально насичений практичними вправами та активностями, бо запит від організаторів та учасників був саме таким. Тому охопили якомога більше вправ, які можна використовувати як для себе, так і в житті та навчанні», - підкреслила регіональна координаторка Ірина Гладка.

Також в листопаді в Житомирі відбувся відбір ветеранів на Всеукраїнські спортивні змагання «Ігри ветеранів», що реалізується в межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованої першою леді Оленою Зеленською. Учасники заходу змагалися у фізичних випробуваннях - від важкої атлетики до кардіо-навантажень, які впливають на фізичне та ментальне здоров'я кожного. Адже реабілітація ветеранів через спорт - це про віднайдення нових опор, нової сили та віри в себе.



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

В **Закарпатській області** забезпечена психологічна підтримка для вимушено переміщених осіб відразу декількох місць колективного проживання у селах В. Березний, Вишка, Шишлівці. Для дорослих та дітей проведено групи підтримки та ознайомлено з матеріалами платформи Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Також в листопаді **30 надавачам послуг** Ясінянської територіальної громади представлено обласний План заходів. За результатами зустрічі консультантка «Ти як?» провела опитування серед місцевих жителів, аби визначити основні потреби: понад половини респондентів визначили необхідність створити в громаді Центр ментального здоров'я чи іншого осередку надання психологічної підтримки.

«Ми бачимо потребу мати спроможність підтримати родини наших військових, ветеранів, що все повернулись та інших постраждалих від війни. У нашій громаді досить велика кількість дітей з особливими освітніми потребами - як діти, так їх батьки також потребують постійної підтримки. Зі свого боку громада знаходиться у постійному пошуку ресурсів та можливостей для розвитку і вдосконалення послуг», - каже голова громади Андрій Делятинчук.



У **Львові** для **100 фахівчинь** поліції, ЗСУ, прикордонної служби, ДСНС проведено тренінг з питань розпізнавання проявів та виявлення видів домашнього та гендерно зумовленого насильства, удосконалення методик особистого захисту та самооборони, розробки індивідуального плану стресостійкості. Також відбувся IV Регіональний Форум із запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі. Захід, що проходив під назвою «Ціна мовчання», зібрав фахівців, активістів, громадські організації та представників державних структур, зокрема обговорили ролі психологічної підтримки у подоланні наслідків насильства. А в м. Жовква у межах проєкту «СВІТ.ПРОФЕСІЙ» вихованці Роздільського дитячого будинку-інтернату відвідали сучасну медичну лабораторію. Ця ініціатива відкриває для молоді з комплексними ментальними порушеннями нові перспективи, допомагаючи їм ознайомитися з професійними можливостями, відчути себе частиною суспільства та адаптуватися до дорослого життя. У Роздільському будинку-інтернаті нині проживає 86 вихованців, зокрема й ті, які вимушено переїхали до Львівської області через війну, включно з 16 хлопцями з Запорізької області.



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

Локація «Ти як?» для відвідувачів великого івенту на **Черкащині**. В кінотеатрі «Україна» відбувся тематичний захід, присвячений 1000 днів від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну. Івент об'єднав **понад 70 військових, рятувальників, волонтерів та психологів**. Відбувся спільний перегляд фільму «Довга доба», а у холі кінотеатру тривала експозиція дитячих робіт «Війна очима дітей». Протягом всього заходу працювала локація «Ти як?» за участі фахівців відділу психологічної підтримки Черкаського обласного центру соціальних служб. Відвідувачі ознайомилися з можливостями Всеукраїнської програми ментального здоров'я та отримали індивідуальні консультації та психологічну підтримку.

«1000 днів повномасштабного вторгнення - це не лише про силу, міць та єдність, а й про нашу спільну рефлексію... Багато з нас навчилися стійкості та вже набагато сильніші, ніж були. Та один із найбільших викликів зараз – відновити людину, а людина відновить все», - каже регіональна координаторка Вікторія Шепіль.

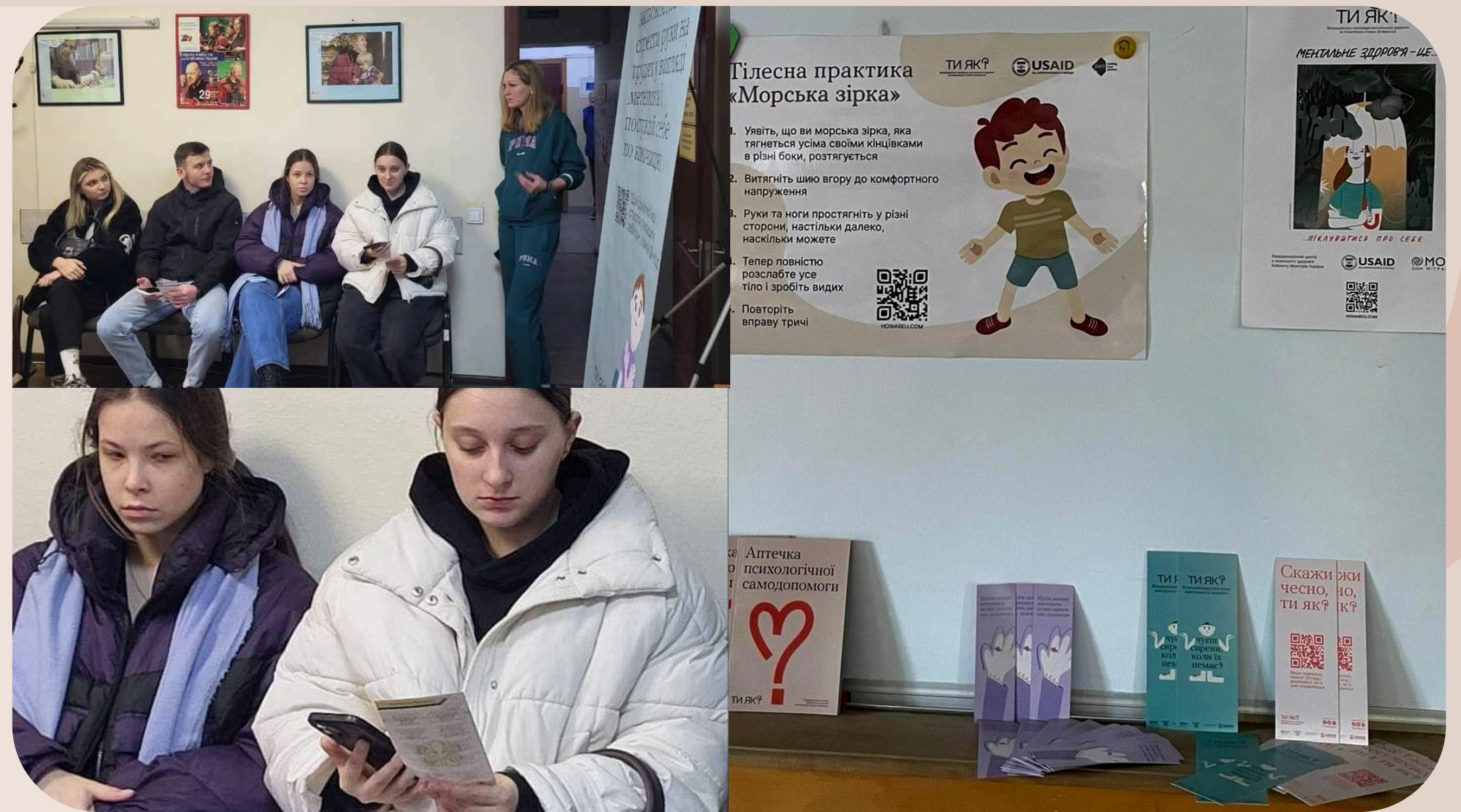
Підсилення надавачів послуг в громадах, особливо маленьких, де не так багато ресурсів - є важливим завдання регіональної координації Черкащини. Так, в листопаді відбувся виїзний захід до Леськівської громаді, де провели семінар для фахівців першої лінії контакту. У психоедукації взяли участь 20 осіб, серед яких фахівці культури, соціальної сфери, служби у справах дітей, освітяни, фахівці адміністративних послуг. Такі виїзні заходи на Черкащині відбуваються щомісяця, вже відвідали 7 громад, учасниками заходів стали понад 200 надавачів послуг.



Столичні фахівці Центрального міжрегіонального управління Держпраці тепер знають, як запобігти вигоранню на роботі, а також техніки самопомоги. Для них проведено тренінг «Як подолати тривогу й стрес». Учасники заходу дізнались про те, як важливо звертати увагу на свій психологічний стан і як правильно та своєчасно вирішувати проблеми, запобігаючи стресу. Окремо проведено ознайомлення з платформою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Важливий сенс тренінгу в тому, що знання та навички потім будуть розповсюджені через вже навчених фахівців. Тобто ми запустили каскадне навчання й вони будуть ділитися експертизою з працівниками й роботодавцями», - впевнена регіональна координаторка Світлана Шпак.

Також майбутні журналісти, студенти інституту журналістики КНУ ім. Т. Шевченка ознайомилися із специфікою діяльності мережі Центрів соціальних служб. Питання стосувались пошуку життєвих цінностей, формування стійкості, способів мотивації для працівників. Студенти виконали практичне завдання – склали свій образ сучасного працівника соціальної сфери.



В **Сумах** відкрито Центр психосоціальної підтримки, де можна отримати безкоштовні психологічні консультації, інформаційну підтримку, а також долучитися до різноманітних занять для дітей та дорослих: англійська мова, творча майстерня, йога, дихальні практики, арттерапія, малювання картин. Також діють клуб підтримки для жінок та спільнота для підлітків. А в **Роменській громаді** регіону проведено унікальне навчання за програмою «Активне довголіття» для соціальних працівників.



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

На **Полтавщині** відбувся другий Міжнародний науково-практичний форум «Психологія і соціальна робота у XXI столітті». Учасниками заходу стали **понад 500 провідних науковців**, фахівців-практиків, експертів галузі, здобувачів освіти. Обговорили найактуальніші питання психосоціальної підтримки населення в умовах війни, розробили нові підходи та методи роботи з різними категоріями населення.

«Цей форум переконливо свідчить про важливість інтеграції зусиль науковців, практиків, державних інституцій, органів місцевого самоврядування для ефективного вирішення проблем ментального здоров'я. Завдяки відкритому діалогу, апелюючи до потреб і цінностей людей, ми зможемо створити в Україні систему психосоціальної підтримки, яка відповідатиме найвищим світовим стандартам і забезпечить доступ до якісної допомоги кожному громадянину», - впевнена регіональна координаторка Юлія Ющенко.

У громадах **Полтавської області** також триває активна робота з формування культури турботи про ментальне здоров'я. Так, на Оржиччині організована виставка картин «Мир можливий лише тоді, коли ти здатен його захистити», створених ветеранами російсько-української війни під час реабілітації. 15 полотен митців-початківців, серед яких захисники «Азовсталі», колишні полонені Оленівки, військові зі складними контузіями та неврологічними ускладненнями, котрих місцева художниця Євгенія Мірошніченко навчала олійного живопису.



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

На **прифронтовій Херсонщині**, в громадах Великоолександрівській, Нововоронцовській та Високопільській психосоціальні послуги стали справжньою опорою для мешканців, що переживають втрати, тривогу та невизначеність. Створено простори для дорослих і дітей, де відбуваються арттерапевтичні зустрічі з психологом, що дозволяють переключатись на творчість та на деякий час дають поринути у світ мистецтва. В одній з цих громад відкрили новий Центр первинної медико-санітарної допомоги, адже приміщення, де розміщались раніше було вщент зруйноване обстрілами ворога. Ці громади регулярно відвідують регіональна координаторка та консультанти «Ти як?» - проводять просвітницьку роботу та знайомлять з можливостями платформи Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

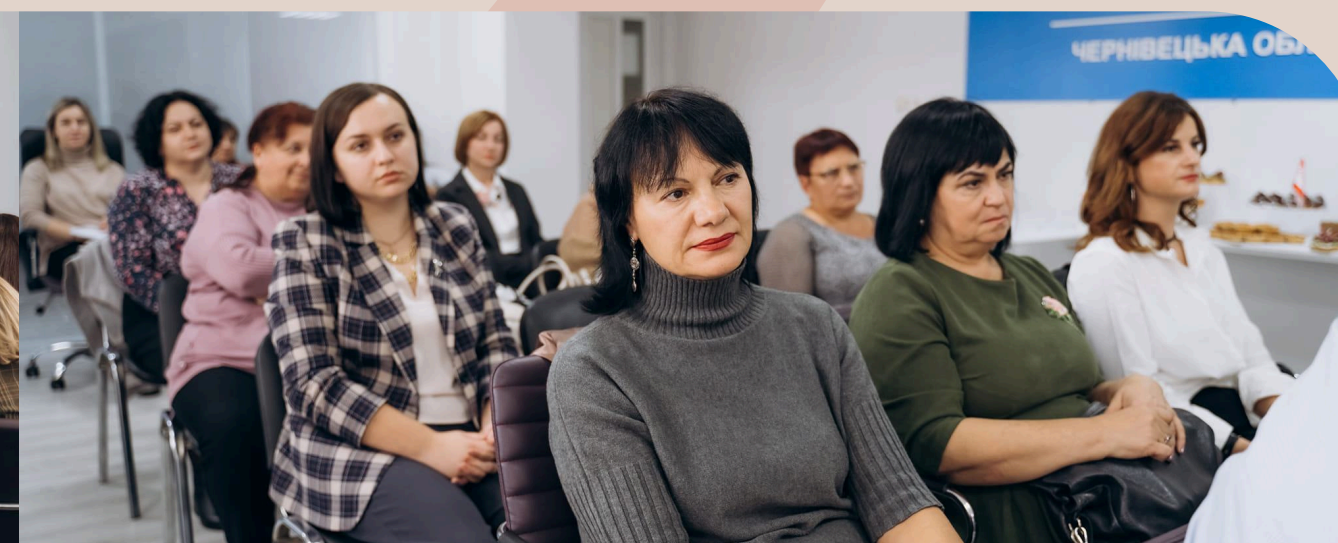
«У прифронтових громадах завжди дуже чекають на такі візити, тому що люди відчувають, що тут, у глибинці, їх не покинули, про них пам'ятають», - зазначає регіональна координаторка Емілія Хутковська.



В **Чернівецькій області** відзначили найкращих соціальних працівників, зокрема тих, хто імплементує компоненту ментального здоров'я у свою професійну діяльність.

«Працівники соціальної сфери обирають цей напрям за покликом серця. Це – покликання служити людям. Людина – в центрі всього і ті, хто допомагає їй – теж у центрі всього. Дякую вам за витримку, терпіння та натхнення», – зазначила перша заступниця начальника Чернівецької ОВА Альона Атаманюк.

Подія стала нагодою для відзначення важливої ролі працівників соціальної сфери, які щодня підтримують найуразливіші категорії населення.



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

Листопад став місяцем подій для дітей та підлітків **Київщини**. Відбулася арттерапевтична зустріч для 30 дітей у Фастові, де створювали обереги. Діти навчалися керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом і тривогою. Також проведено тренінг з ефективного вирішення конфліктів для 45 школярів: учасники дізналися, як визначати корінь конфлікту, розуміти свої емоції та знаходити шляхи до порозуміння. А для дітей з особливими освітніми потребами у Потіївській гімназії в межах «Ти як?» відбувся тренінг - учні опанували техніки самодопомоги й взяли участь в арт-терапевтичних вправах для підвищення настрою та стабілізації психоемоційного стану. А в рамках науково-практичної конференції молодих вчених у Університеті Г. Сковороди в Переяславі обговорювали обласний План заходів з ПЗПСР та вивчали техніки самодопомоги з платформи Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»



В **Рівненській області** для курсантів Острозького ліцею ім. К. І. Острозького проведено інтерактивне заняття «Ти не один», мета якого не лише підвищити обізнаність підлітків про проблему насильства, а й навчити їх розпізнавати його ознаки та знати, куди звернутися за допомогою. Під час тренінгу курсанти отримали практичні навички, які допоможуть їм захистити себе та інших від проявів стресу.



У **Кропивницькому** відбулось засідання «Коаліції 1325». Це неформалізоване об'єднання, до складу якого входять представники громадських організацій, влади, сектору безпеки, оборони, медіа, які займаються питанням упровадження у регіоні Резолюції 1325. Зокрема заступниця голови Кіровоградської ОВА Катерина Колтунова та регіональний координатор «Ти як?» Олександр Кришко, які представили регіональний План заходів з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні та можливості скоординованої роботи із заходами Коаліції, адже теми насильства та ментального здоров'я надзвичайно тісно пов'язані між собою.



У листопаді **Одещина**, стала першою областю, котра зустріла інтерактивну виставку «Моменти стійкості щодень». Мета виставки - занурити дорослих та дітей у тему турботи про ментальне здоров'я та познайомити з простими допоміжними інструментами, які стануть у нагоді в щоденній рутині. В рамках виставки були організовані практичні майстер-класи. Крім того, громадська організація «Психологічний простір ЦДК» провела тренінг «1000+ днів стійкості або як зберегти ментальне здоров'я» **для 20 членів родин загиблих військових**. А **для 50 студентів** коледжу Міжнародного гуманітарного університету - тренінг з елементами психоемоційної підтримки «Розпис бейсболок». Також **для 45 фахівців** працівників ЦНАП та надавачів соціальних послуг Одещини відбулось навчання «Перша психологічна допомога та управління стресом». Захід проводився відділом психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, Міжнародної організації з міграції за фінансової підтримки Європейського союзу.



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

«Взаємодія бібліотек у фокусі збереження ментального здоров'я дітей та молоді» - на **Вінниччині** відбувся обласний захід, присвячений ролі книгозбірень у підтримці ментального здоров'я. **Близько 80 учасників**, серед яких бібліотечні фахівці області, провідні психологи та представники міжнародних організацій обговорили важливість створення безпечного середовища для українців, які отримали травматичний досвід війни.

Регіональна координаторка Олена Бессараба зазначила: «Бібліотеки – це не тільки місце де люди читають книги. Це простір для волонтерства, спільних зустрічей, соціальної активності. Саме бібліотечна система може стати джерелом психосоціальної підтримки у темні часи невизначеності та тривоги».

Також в листопаді у Вінниці в межах «Ти як?» відбувся VII Психологічний форум «Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення». Мета - залучення до науково-практичної діяльності в галузі психології та педагогіки студентів та молодих науковців, обмін досвідом, розвиток культури піклування про ментальне здоров'я. **Взяло участь у форумі понад 200 осіб з усієї України.**



Повірити у себе, знайти джерела стійкості. Саме це мали на меті тренінги для безробітних, що в **Івано-Франківській області** провела команда регіональної координації спільно з обласним Центром зайнятості. Учасники мали можливість вивчити методики збереження ментального здоров'я, зняття емоційної напруги, освоєння технік подолання стресу. Тренінги відбулися в 6 філіях Центру зайнятості до яких долучилися **близько 120 осіб**. Також в регіоні триває робота щодо залучення міжнародних партнерів до розбудови сфери ментального здоров'я на місцевому рівні. Заступниця голови Івано-Франківської облдержадміністрації Людмила Сірко спільно із регіональною координаторкою Ларисою Підвербецькою провели робочу зустріч із представниками Японії, зокрема з представниками Центру ментального здоров'я префектури Хіого. Домовились щодо подальшої співпраці у вигляді проведення тренінгів з питань превенції суїциду, а також по супроводу пацієнтів в горі та обмін досвіду щодо адаптації ВПО.



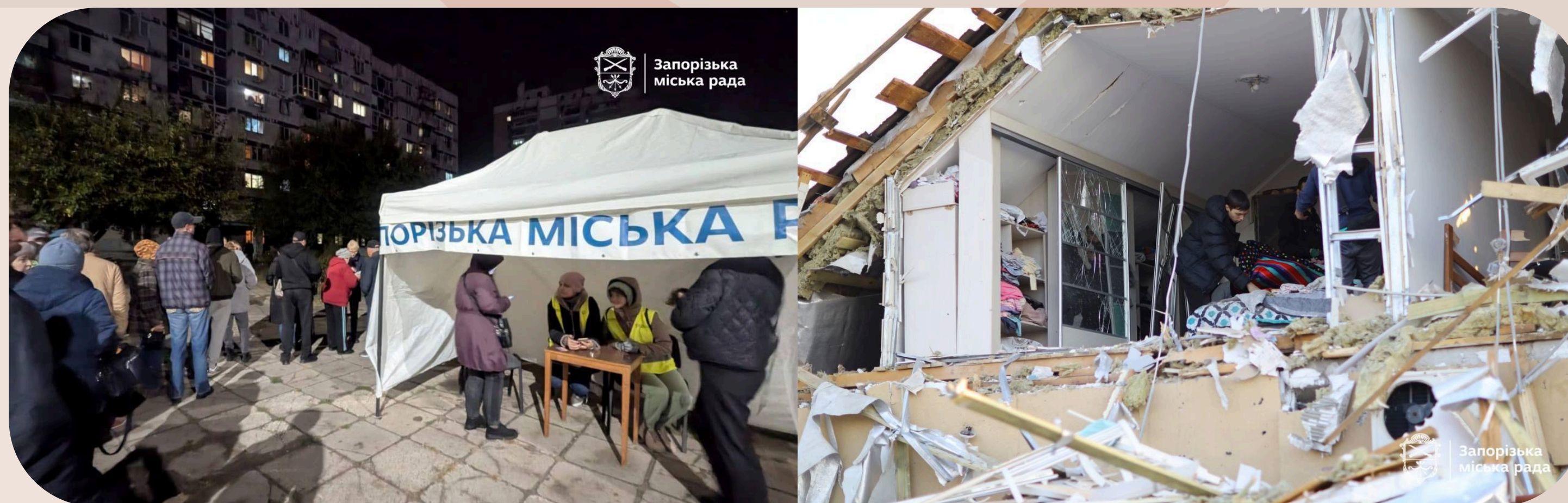
Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

У **Чернігові** запрацював Навчально-тренінговий центр соціальної роботи, де заплановано системне надання методичної допомоги громадам, навчання надавачів соцпослуг, а також кандидатів для створення сімейних форм виховання. До всіх заходів вже імплементовані комунікаційні продукти «Ти як?». В м. Бахмач та Корюківка **для 45 освітян**, працівників поліції, виконавчої служби, ВПО та дружини військових відбувся тренінг «Самодопомога+». В Ніжині до дня людей з інвалідністю консультант громади спільно з фахівчинями Простору дружнього до дитини, Інклюзивного простору БФ «Карітас Чернігів» провели захід для людей з інвалідністю.

«Робота в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» дає важливі результати, і я радію, що наша спільна діяльність допомагає змінювати громади на краще», - каже консультантка Бахмацької громади Наталія Корень.



В **Запорізькій області, в місті Запоріжжя**, що потерпає від постійних ворожих обстрілів, влада та представники громадськості консолідують зусилля щодо психологічної допомоги постраждалим. Місцева команда регіональної координації «Ти як?» та муніципалітет спільно з ВООЗ й локальними NGO напрацювали новітній протокол дій задля найбільш оперативного та ефективного надання сервісів з МНПСС усім хто, цього потребує під час та після надзвичайних ситуацій.



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

В Великобerezовицькій та Козівській громадах **Тернопільської області** обговорили впровадження «Ти як?» та обласний План заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Участь у заході взяли представники органів місцевого самоврядування, фахівці соціальної сфери, сімейні лікарі, медичні представники районної лікарні, центру ментального здоров'я, БФ «Рокада», психолог ДСНС, представник ГО Міжнародної антинаркотичної асоціації. Також **для 85 учасників** заходів проведено тренінг «Основи першої психологічної допомоги».



На **Миколаївщині** в шести громадах відбулись презентації обласного Плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Документ представлено **100 представникам** органів місцевого самоврядування, фахівцям закладів освіти та соціальної роботи, практичним психологам та сімейним лікарям. Домовились про проведення спільних заходів та навчання фахівців, покращення доступності послуг для населення громади.



У Sense Hub Kyiv відбулася камерна зустріч серії «Сенсотека. Ти як?»

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

Надихаюча зустріч пройшла у креативному просторі Sense Hub Kyiv.

- Розмова про формування та компоненти стійкості з Наталією Кривдою, професоркою кафедри української філософії та культури КНУ імені Т. Шевченка;
- Майстер-клас з арт-терапевткою Наталією Сабліною, на якому гості спробували унікальну техніку малювання по воді;
- Нові знайомства та відкриття.

ПРОЄКТ «СЕНСОТЕКА. ТИ ЯК?» РЕАЛІЗУЄТЬСЯ У МЕЖАХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я – ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ УКРАЇНИ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ. ПРОЄКТ СТВОРЕНИЙ У СПІВПРАЦІ З КООРДИНАЦІЙНИМ ЦЕНТРОМ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ, ЦЕНТРОМ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН І ПОВЕДІНКОВОЇ ЕКОНОМІКИ ТА SENSE BANK.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує сезон інтерв'ю з експертами на тему ментального здоров'я

Гостем нового епізоду став Олександр Швачка, ветеран, співзасновник та президент МБФ «Альянс ветеранів», телеведучий Телеканал ICTV2.

Він розказав про стійкість як вибір, про те, як плекання стійкості стає способом життя та як разом ми можемо та вже стаємо сильнішими.

Розмову провела експертка Координаційного центру Ольга Горбаньова.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Олександр Швачка

ветеран, співзасновник та президент
МБФ «Альянс ветеранів», телеведучий ICTV 2

**Плекання
стійкості
як спосіб життя**

**Як разом
ми стаємо
сильнішими
та стійкішими**

НАЖИВО ▶

19.11 | 15:00

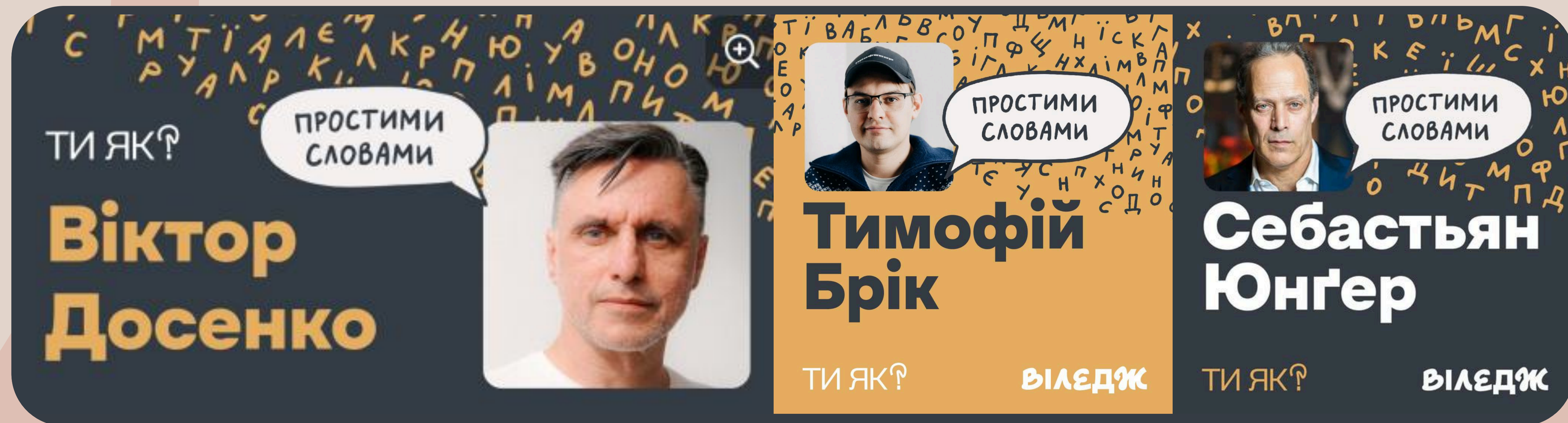
«Наука стійкості» – сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна спільно з «Ти як?»

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

- **Віктор Досенко**, патофізіолог, генетик, завідувач відділу загальної та молекулярної патофізіології Інституту фізіології ім. О. Богомольця НАН України. Він розповів, чому кутя – це суперфуд, який треба їсти не лишена свята, скільки овочів і фруктів нам потрібно щодня та як аналіз на мікро-біом допоможе розібратися з тривожністю чи пригніченим настроєм.
- **Тимофій Брік**, доктор соціології та ректор Київської школи економіки. Він розповів, як досвід планової економіки та фінансового хаосу 90-х впливає на наше ставлення до грошей, що краще для нашого ментального здоров'я: витратити гроші на себе чи відкласти на депозит, чому між новим айфоном та інвестиціями в освіту більшість обирає перше, а також про те, з чого почати шлях до фінансової грамотності та здорового ставлення до грошей.
- **Себастьян Юнґер**, воєнний кореспондент, режисер, автор бестселера «Плем'я. Про повернення з війни й належність до спільноти». Він пояснює, чому в часи загрози життю ми об'єднуємося в групи, куди згодом зникає цей зв'язок та що допомагає долати страх та ефективно діяти в умовах небезпеки.

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>
