

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

ТИ ЯК?

Вітаємо, колеги та друзі!

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

10 жовтня відзначається важлива дата - День ментального здоров'я. На честь цього на міжнародному, національному, регіональному рівнях відбулись заходи, загальна мета яких продовжити розбудову сфери ментального здоров'я в Україні.

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!

СТІЙКІСТЬ ОДНОГО – СТІЙКІСТЬ МІЛЬЙОНІВ



Олена Зеленська взяла участь у заході «Моменти стійкості щодень», який відбувся в аеропорту «Бориспіль»



З нагоди Всесвітнього дня ментального здоров'я перша леді Олена Зеленська взяла участь у заході [«Моменти стійкості щодень»](#), який відбувся в аеропорту «Бориспіль».

Серед присутніх були представники з усіх регіонів України: психологи Центрів життєстійкості, молодіжних центрів, шкільні психологи, медичні працівники.

«Ви всі, присутні в цьому залі, – агенти ментального здоров'я, тобто агенти стійкості. Кожен у своєму регіоні, місті, селі. Принаймні я дуже хочу, щоб саме так ви відчували свою місію», – зазначила перша леді під час виступу.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Дослідження уявлень українців про ментальне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

Майже кожен третій з опитаних українців (36%) відчуває підвищений рівень стресу, 11% респондентів мають високий рівень стресу, 40% – помірний, 13% – низький. Такі результати дослідження уявлень українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості.

Водночас дослідження засвідчило, що 73% українців мають чималий ресурс стійкості: 35% є стійкими, ще 38% – радше стійкими.

Результати дослідження [тут](#).

Дослідження уявлень українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

СТІЙКІСТЬ
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР
СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ІНІЦІАТИВА
ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ
РЕГІОНАЛЬНА СЕГРЕГАЦІЯ



У День ментального здоров'я комунікаційна кампанія «Ти як?» презентувала маніфест стійкості

У межах кампанії «Ти як?» був презентований відеоролик-маніфест, присвячений стійкості. У його зйомках взяла участь перша леді Олена Зеленська разом з військовослужбовцями та ветеранами Олександром Тереном, Віталієм Литвином, Денисом Кривенком, Владиславом Єщенком та його дружиною, Захаром Бірюковим та його родиною, Христиною «Кудрявою», авторами пісень, виконавцями Роксоланою Сиротою (ROXOLANA), В'ячеславом Дрофою (ОТОУ), Яною Шемаєвою (Jerry Heil), телеведучою Катериною Осадчою.

«Стойкість» для українців – це дієслово. Бо воно означає жити. Діяти, піклуватися, підтримувати, любити. Діяти, навіть якщо зараз перебуваємо у стані максимальної невизначеності, в епіцентрі поганих новин, навіть якщо щоденно стикаємося з болем. Стойкість усе одно означає діяти. Заради свого, заради своїх і заради себе», – зазначила перша леді.



#тиак

Подробиці
за посиланням
[тут](#)

З чого складається формула стійкості?

Коли ми говоримо про плекання стійкості – дуже важливо розуміти, що це таке. А це:

- Непохитні цінності;
- Корисне мислення;
- Дія і співдія;
- Управління емоціями;
- Стосунки.

Пам'ятаймо, що стійкість можна розвивати та зміцнювати. Власне, це відбувається з кожним прожитим досвідом, з кожним подоланим викликом.

ВІДЕОРОЛИК-ЕКСПЛЕЙНЕР ПРО ФОРМУЛУ СТІЙКОСТІ СТВОРЕНО У МЕЖАХ КОМУНІКАЦІЙНОЇ КАМПАНІЇ «ТИ ЯК? СТІЙКІСТЬ» ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я, ЯКА ВПРОВАДЖУЄТЬСЯ ЗА ІНІЦІАТИВОЮ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ.

КОМУНІКАЦІЙНА КАМПАНІЯ «ТИ ЯК? СТІЙКІСТЬ» РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКИ ПРОЄКТУ USAID UKRAINE «РОЗБУДОВА СТІЙКОЇ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я», ЯКИЙ ВИКОНУЄ ОРГАНІЗАЦІЯ ПАКТ.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

ТИ ЯК?
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Що для тебе
цінно
у житті?



У Женеві на Форумі з психічного здоров'я ВООЗ представлено звіт Комісії журналу The Lancet Psychiatry з питань психічного здоров'я в Україні

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



40 провідних експертів з 12 країн понад рік досліджували стан сфери ментального здоров'я в Україні. Працювали у п'яти робочих групах, провели десятки аналітичних зустрічей та за підсумками сформуливали своє фахове бачення можливостей змін. Всі стратегічні рекомендації відображені у звіті Комісії журналу The Lancet Psychiatry з питань психічного здоров'я в Україні. Документ було представлено під час Форуму із психічного здоров'я ВООЗ у Женеві.

«Рекомендації Комісії журналу The Lancet Psychiatry узгоджуються з принципами візійного документа, який ми презентували в червні цього року: Цільова модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Вона вже проростає у фундаментальні рішення: нещодавно зареєстровано законопроект про психічне здоров'я та вже ухвалено Урядом План заходів з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні. Перетворення заміняють застарілу психіатрію радянських часів на сучасну систему, яка ставить на перше місце людину та громаду», – наголосила під час представлення звіту керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнева.

До складу комісії увійшли лікарі, науковці, економісти, правозахисники, фахівці з ментального здоров'я. Кожна з робочих груп включала і українських експертів.

Робота експертних груп здійснювалась за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Висновки Комісії безумовно допоможуть удосконалити сферу ментального здоров'я в Україні, забезпечивши її відповідність як теперішнім, так і майбутнім викликам.

Повний текст звіту Комісії доступний за [посиланням](#).

#тияк

Подоробиці за посиланням [тут](#)

У Києві презентували перший в Україні довідник про життя після ураження спинного мозку

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

Перша леді Олена Зеленська взяла участь у презентації довідника «SPINALIS. Нова сторінка життя з ураженням спинного мозку», яка відбулася під час візиту шведської делегації до Києва. До делегації увійшли, зокрема, міністерка охорони здоров'я і соціальних справ Швеції Акко Анкарберг Юханссон та співавтор довідника професор Клас Халтлінг.

«Цей довідник є результатом мого візиту до Стокгольма торік. Тож особливо рада приймати сьогодні в Києві шведських друзів і партнерів України. Швеція послідовно та впевнено підтримує Україну й наших людей – і тих, хто шукає прихистку, втікаючи від російської агресії, і тих, хто потребує реабілітації та відновлення», – зазначила Олена Зеленська.

Довідник SPINALIS доступний в електронному форматі на [платформі «Ти як?»](#). Друковані примірники видання передадуть реабілітаційним центрам, організаціям, які працюють із людьми з ураженнями спинного мозку, та обласним військовим адміністраціям.

«Щоб не просто надати фахівцям робочий інструмент, а й поширювати філософію, закладену в довіднику SPINALIS: жити активним життям після травми», – додала дружина Президента.

Також під час заходу фундація Spinalis і Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни підписали меморандум про медичне партнерство. Загалом між українськими та закордонними клініками укладено вже 50 партнерств. Програма міжнародного медичного партнерства була започаткована під час третього Саміту перших леді та джентльменів у вересні 2023 року.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Довідник «SPINALIS. Нова сторінка життя з ураженням спинного мозку»

Проект «SPINALIS. Нова сторінка життя з ураженням спинного мозку» – це про те, що життя не варто відкладати на далеке майбутнє, коли можна буде запропонувати «вилікувати, а не доглядати». Це про необхідність дозволити розуму стати рушійною силою. Адже завжди є способи компенсувати фізичні спроможності, але дуже мало способів компенсувати ставлення до себе.

Довідник «SPINALIS. Нова сторінка життя з ураженням спинного мозку» адаптований спеціально для України, 15 жовтня його було презентовано у Києві.

Автори довідника – шведські професори Річард Леві та Клас Халтлінг. Вони створили трохи провокаційну книгу: з гумором, веселими ілюстраціями, вона легко сприймається, але водночас містить дуже серйозну інформацію.

Професор Халтлінг на власному досвіді знає, що таке ураження спинного мозку, як вижити і впоратися з цим. Він зламав шию, невдало пірнувши на мілководді. Травма призвела до тетраплегії – це параліч і зниження чутливості в руках та ногах. Потім було 5 років подорожей світом і відвідування провідних спінальних відділень. Халтлінг об'єднав зусилля зі своїм давнім другом і колегою Річардом Леві – неврологом, який особливо цікавився неврологічною реабілітацією. Так з'явився посібник «SPINALIS», написаний спочатку шведською, а через кілька років виданий і англійською мовою.

ПЕРЕКЛАД ТА АДАПТАЦІЮ ПОСІБНИКА ЗДІЙСНЕНО ГРОМАДСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ «БЕЗБАР'ЄРІСТЬ» У СПІВПРАЦІ З УЛЯНОЮ ПЧОЛКІНОЮ – ГРОМАДСЬКОЮ ДІЯЧКОЮ, ЗАСТУПНИЦЕЮ ГОЛОВИ ПРАВЛІННЯ ГО «ГРУПА АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ».



#ТИЯК

День спільноти на День ментального здоров'я

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

10 жовтня в усіх областях країни відбулись заходи на честь дати, яка має всім нагадувати про важливість збереження та піклування про ментальне здоров'я. За ініціативи Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, команди регіональної координації - профільні заступники ОВА, регіональні координатори, консультанти Програми в громадах - організували Дні спільноти «Стийкість одного – стійкість мільйонів».

Івенти об'єднали всіх стейкхолдерів та фахівців, які не просто розділяють цінності Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської - а й беруть активну участь у її впровадженні. Так, в областях:

- презентували обласні Плани заходів на 2024-2026 роки щодо реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні;
- підбили проміжні підсумки реалізації Програми «Ти як?»;
- провели виставки творчих робіт, що були створені під час Дня спільноти з мистецькими школами;
- нагородили відзнаками тих, кого заслужено визнано на місцях ефективними імплементаторами Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Масштабування, проростання програми на місцях стає наочним символом важливості та актуальності місії «Ти як?». Люди на всіх рівнях, різних професій та покликань разом щиро створюють систему, де кожен може отримати те, чого найбільше потребує саме зараз. І це дійсно відповідає нашому переконанню, що стійкість одного, формує стійкість мільйонів», - наголосила керівниця Координаційний центр Оксана Збітнєва.

День спільноти, присвячений стійкості, став символом стійкості. Люди різного віку, професій зібрались разом, аби продемонструвати свою здатність вистояти та поділитися одне з одним рецептами резильєнтності. Учасниками заходів стали майже 3000 осіб.



«Від початку створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" ми розуміли, наскільки вона є важливою. Адже під впливом війни ми можемо відчувати емоційне виснаження чи втрачати контроль над власними емоціями. Та попри все, ми повинні вміти жити, жити щасливо. Задля набуття цієї навички, зокрема й створена Програма «Ти як?», яку Миколаївщина максимально підтримуватиме надалі», - каже начальник Миколаївської ОВА Віталій Кім.

«Наша зустріч - це можливість об'єднати знання, поділитися досвідом і напрацювати дієві методи допомоги тим, хто зараз потребує цього найбільше. Ми маємо завжди пам'ятати, що ментальне здоров'я - це основа нашої стійкості, здатності рухатися вперед», - зазначив заступник начальника Тернопільської обласної державної адміністрації Віктор Устенко.

«Захід став взірцевим прикладом єдності та підтримки ментального здоров'я в умовах війни. Нагальні теми стійкості та взаємодопомоги отримали глибоке висвітлення, як через практичні вправи, так і через обмін історіями та мистецтво», - підкреслила регіональна координаторка в Вінницькій області Олена Бессараба.

«Такі події вкотре нагадують нам про важливість піклування про свій внутрішній стан, адже він напряду впливає на наше сьогодення та майбутнє нас самих та формує суспільство в масштабах цілої держави. Тож, не нехтуйте своїм ментальним станом та довіряйте фахівцям», - сказав заступник начальника Хмельницької обласної державної адміністрації Володимир Юр'єв.

Комунікаційна кампанія «Ти як?» реалізується завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку USAID Україна в межах проєкту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який втілює організація Раст. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» реалізується за експертної підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

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



Українські фахівці з дитячої та підліткової психіатрії стали учасниками міжнародного практикуму

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

- ✓ Новий клінічний протокол допомоги дітям раннього віку з депресією
- ✓ Вплив проблем у родині на формування особистості та психологічний розвиток дитини
- ✓ Гендерна ідентичність підлітків та ймовірність виникнення адаптаційної кризи
- ✓ Зростання ризиків самопошкоджень та несуїцидальних загроз серед молоді

У різних країнах різні діти, але такі схожі проблеми. Поділитися власними напрацюваннями, запозичити закордонні досвіди, у жвавих дискусіях винайти нові методики діагностування станів і розладів. Саме з такою метою провідні світові експерти, науковці та практики зустрілися на XXXVIII Конгресі Німецького товариства дитячої та підліткової психіатрії, психосоматики та психотерапії DGKJP. Чотириденний захід із темою «Криза? – Зміна!» відбувся у Ростокі (Німеччина). Долучилася до події і група українських фахівців – для них участь у Конгресі є частиною нового тренінгового проєкту «Спеціалізовані послуги для дітей та підлітків у сфері ментального здоров'я», що впроваджується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олена Зеленська.

Проєкт створений Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ у співпраці з командою професора Йорга Міхаеля Фегерта, провідного німецького дитячого й підліткового психіатра, психотерапевта та президента Європейського товариства дитячої та підліткової психіатрії (ESCAP) та реалізується за підтримки UNICEF Ukraine, Міністерства охорони здоров'я України та НСЗУ.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Наука про ПТСР у дітей від провідних світових експертів – навчання «Ти як?» для фахівців

Діагноз, про який чули майже всі. Ним лякають, про нього часто пишуть журналісти. Цей діагноз – ПТСР. Багато хто, навіть не знає, як ця абревіатура розшифровується, головне, що десь, хтось, щось про нього казав. Саме тому всебічне дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР), вивчення світового досвіду, залучення експертів є єдиним рішенням для формування його адекватного сприйняття та розробки дієвих форм лікування та превенції. Черговим важливим кроком на цьому шляху став вебінар «Травма/ПСТР». Це вже третій психоедукаційний захід тренінгового проєкту «Спеціалізовані послуги для дітей та підлітків у сфері ментального здоров'я», що впроваджується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Спікер – Андреа Данезе, генеральний секретар Європейського товариства дитячої та підліткової психіатрії (ESCAP). Професор Данезе є видатним експертом у галузі дитячої та підліткової психіатрії, професором Інституту психіатрії, психології та неврології у King's College London, а також професором у Yale Child Study Center.

Учасниками вебінару стали понад 300 українських дитячих психологів, психіатрів, керівників медичних установ.

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

#ти як

Подробиці
за посиланням
[тут](#)

Проект «Спеціалізовані послуги для дітей та підлітків у сфері ментального здоров'я»

ВЕБІНАР: «ТРАВМА/ПТСР»

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

unicef
для кожної дитини

ESCAP
European Society for Child
and Adolescent Psychiatry

Національна
служба здоров'я
України

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Нові стандарти підготовки фахівців з ментального здоров'я - вивчаємо досвід Великої Британії

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

Рішення, що пройшли перевірку часом та вважаються сучасним стандартом підготовки медичних працівників:

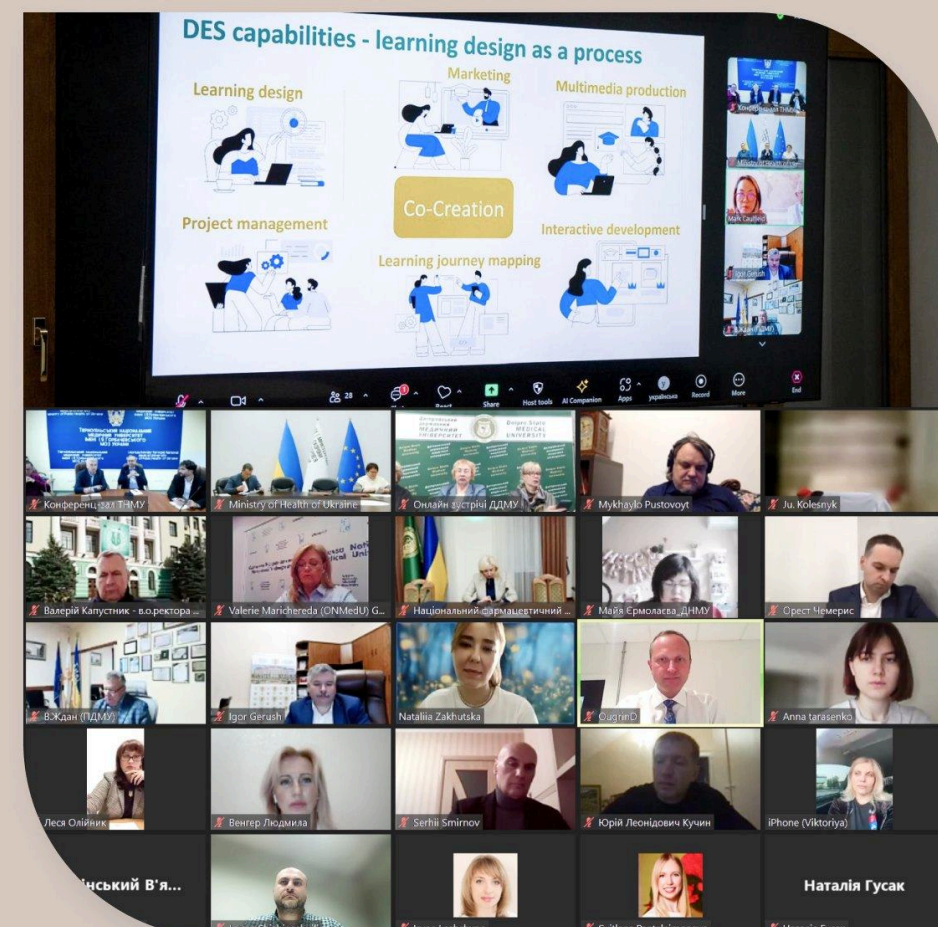
- безперервність вдосконалення навчальних програм
- постійне залучення передового наукового досвіду
- використання сучасних технологій та діджиталізація
- багатокomпонентна система оцінювання знань
- навчання фахівців, які здатні працювати в лікарнях усього світу.

Обговорення підходів Великої Британії щодо формування системи вищої медичної освіти стало темою онлайн-зустрічі науковців та педагогів Лондонського університету Королеви Марії Queen Mary University of London з фахівцями Міністерства охорони здоров'я України, НСЗУ Національна служба здоров'я України та ректорами 15 медичних університетів України. Захід пройшов під головуванням міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка.

Вебінар став черговим етапом співпраці Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, Національної служби охорони здоров'я Великої Британії й Лондонського університету Королеви Марії в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Свої напрацювання щодо системи медичної освіти представили професор Марк Колфілд, заступник директора з охорони здоров'я факультету медицини та стоматології та професорка Чіа Адачі, декан у сфері цифрової освіти Лондонського університету Королеви Марії.

#тияк

Подробиці за посиланням [ТУТ](#)



Принцип «Рівний-рівному» в Україні: адаптуємо, запроваджуємо та вже готуємо спеціалістів

- Світовий стандарт у реабілітації
- Особливий вид комунікації, що довів свою надефективність
- Допоміжна методика, що викликає найбільшу довіру серед ветеранів та ветеранок

Все це – про принцип «рівний-рівному». Принцип, який в усьому світі визнано дієвим та необхідним компонентом відновлення. Основні критерії: бойовий досвід, пройдена власна реабілітація та бажання стати підтримкою для тих, хто лише стає на цей шлях. У передових країнах підхід «рівний-рівному» є повсюдним де взаємодіють з людьми, які мають той чи інший травматичний досвід. В нашій країні системне запровадження «рівний-рівному» стартувало торік в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Майже рік відбувалась апробація методу в різних секторах, зокрема у сферах оборони та безпеки. Процес перебував під постійною супервізійною підтримкою науковців та практиків з Університету Сан-Дієго. Цього року після фахової адаптації під унікальний досвід нашої країни проєкт масштабувався на національний рівень, зокрема вже створено окрему навчальну програму на базі Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Тобто, зовсім скоро в Україні будуть готувати сертифікованих фахівців «рівний-рівному», який отримуватимуть дипломи державного зразка. Вже сформовано й пул викладачів, які готуватимуть цих спеціалістів. Разом з іншими майбутніми експертами вони пройшли практичне навчання під час тренінгу «Підготовка тренерів за принципом «рівний-рівному». Лікування психологічної травми і супутніх розладів», що тривав три дні в Ужгороді.

Тренери - викладачі Каліфорнійського університету Сан Дієго: професор психіатрії, директор Міжнародного центру трансферу технологій в Україні ІТТС Україна Ігор Куценук, доцент психіатрії, директор психіатрії залежностей в системі охорони здоров'я у справах ветеранів Сан-Дієго Нік Мелосс та професорка психіатрії Соня Норман.

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



Проект «Щоденники стійкості» - як кожна історія стає частиною великої мережі підтримки

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

«...любов – це ще одна важлива цінність, яка пронизує всі аспекти мого життя, вона є тією рушійною силою, яка допомагає знаходити гармонію, дарує сенс у кожному дні...»

«...робота для мене є справжнім покликанням, я маю можливість допомагати людям...»

«...моя родина - це моя життєва опора, підтримка, яку я отримую від своїх рідних, формують мою особистість та надають сили для подолання негараздів...»

Це невеликі фрагменти з історій українців, які вже поділилися своєю історією для «Щоденників стійкості». Коли пробуємо описати в словах те, як долаємо труднощі, легше стає й нам, й тим, хто нас оточує. Правило, що найкращим способом поширювати стійкість є ділитися власним досвідом, дійсно працює.

Саме про це спецпроект «Щоденники стійкості», що реалізується у межах комунікаційної кампанії «Ти як? Стійкість» Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – у партнерстві з Суспільним Мовленням і Українським радіо.

«Щоденники стійкості» – це онлайн простір для рефлексії на платформі Ти як? за посиланням: <https://diary.howareu.com>

Кожен має можливість написати свою історію стійкості та поділитися нею на спеціальній сторінці. Вже долучилася команда Координаційного центру, зокрема регіональні координатори та консультанти Програми «Ти як?» в громадах разом зі своїми однодумцями. Записування переживань та думок на папері допомагає вивільнити емоційне навантаження, проаналізувати ситуації та знайти конструктивні рішення. Крім того, це забезпечує можливість саморефлексії та спостереження за особистим зростанням, що підтримує внутрішню рівновагу і стійкість. «Щоденники стійкості» створено, щоб голоси українців лунали і особистісні історії збиралися у загальнонаціональну мозаїку стійкості.



«Що роблять українці після вкотре безсонної ночі? Ведуть дітей в школу та садочки. Їдуть на роботу. У когось важлива контрольна в університеті. Хтось збирає сьогодні компанію, щоб плести маскувальні сітки на фронт. Історії стійкості українців – серед нас, вони навіть у звичному буденному. І все, що би з нами не відбувалося (хороше чи погане) – важливо осмислювати, виписувати: в прямому сенсі – ручкою на папері. Це ефективна ментальна практика. А ще, якщо своєю історією стійкості поділитися – вона може стати опорою для когось», – зауважила Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Кожна історія стає частиною великої мережі підтримки, адже «Стойкість одного – стойкість мільйонів». Саме про це сьогодні писали українці, про те, що саме для них цінно у житті:

«...бути собою - це сила і стойкість, адже тим часом поки хтось обирає ролі чи приміряє маски, щира людина діє...»

«...тепла долонька доньки, що міцно стискає мої пальці, гучний сміх синів, що лунає в хаті, пізньовечірнє «ти як?» від чоловіка на екрані майже розрядженого телефона...»

«...я вірю в силу добрих вчинків, допомагаючи іншим, я відчуваю себе частиною чогось більшого. Співчуття та підтримка можуть змінити життя не лише тих, кому ми допомагаємо, але й наше власне...»

Комунікаційна кампанія «Ти як? Стойкість» реалізується за підтримки проєкту USAID Україна «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт.

#ти як

Подобиці за посиланням [тут](#)

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



Метод мотиваційного інтерв'ю: професор психіатрії з Університету Каліфорнії Ігор Куценок провів семінар для української фахової спільноти

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

На запрошення Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ професор психіатрії з Університету Каліфорнії, Сан Дієго, директор Міжнародного Центру обміну технологій в Україні, директор Центру досліджень, навчання та менеджменту в сфері залежності Ігор Куценок провів лекцію-семінар на тему «Сучасні сенси та техніки мотиваційного інтерв'ю».

Захід відбувся в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Гостями події стали психологи, психотерапевти, психіатри медичних установ, системи МВС, фахівці з ментального здоров'я різних сфер.

«Мотиваційне інтерв'ю – це стиль консультацій, який допомагає людям вирішити якусь проблему, коли вони самі не впевнені: як діяти, чи треба взагалі діяти, коли є сумніви. І немає значення, якого саме напрямку це стосується, будь-то рішень у фізичній сфері, проблематичних стосунках чи вживанні психоактивних речовин. У порівнянні зі стверджуючими підходами чи пояснювальними, як і чому краще зробити, мотиваційне інтерв'ю є більш ефективним. Про це свідчать результати понад 3 тисяч рандомізованих контрольованих досліджень та зібрана величезна кількість наукових даних», – зазначив Ігор Куценок.

Під час семінару експерт презентував ефективні інструменти мотиваційного інтерв'ю, змодельював різні стратегії його проведення, а також запропонував новаторські техніки, які дозволяють розширити професійні компетенції, зокрема клієнтоорієнтований стиль консультування.



#тияк Подрообиці 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

В **Хмельницькій області** Форум «Сучасна ветеранська політика» зібрав понад **300 учасників**: ветеранів та членів їхніх родин, членів сімей загиблих захисників, представників місцевої влади, міністерства у справах ветеранів, міністерства молоді та спорту, народних депутатів, бізнес, громадськість.

«Надважливим для суспільства є повноцінне повернення захисників до громади після військової служби, до активного життя, до своїх родин. Створення умов, коли і ветерани, і родини відчувають підтримку держави і людей, мають можливість самореалізації та забезпечення гідного життя», - наголосив очільник області Сергій Тюрін.

Наразі в регіоні вже затверджено обласну комплексну програму соціальної підтримки ветеранів війни, членів сімей та загиблих захисників, утворено Управління з питань ветеранської політики у Хмельницькій ОВА та 3 окремі підрозділи при РВА, ще 17 відділів утворені в громадах області, решта 43 громади призначили відповідальних осіб, діє виїзна мобільно-консультативна група, відкрито 21 «Єдине вікно» для ветеранів. Панельну дискусію на Форумі «Сучасна ветеранська політика» присвячену психосоціальній підтримці модерувала регіональна координаторка Ілона Білик, яка зазначила: «Відновлений, освічений, вмотивований, спроможний та працевлаштований ветеран є важливою умовою для успішної економіки та відновлення країни».

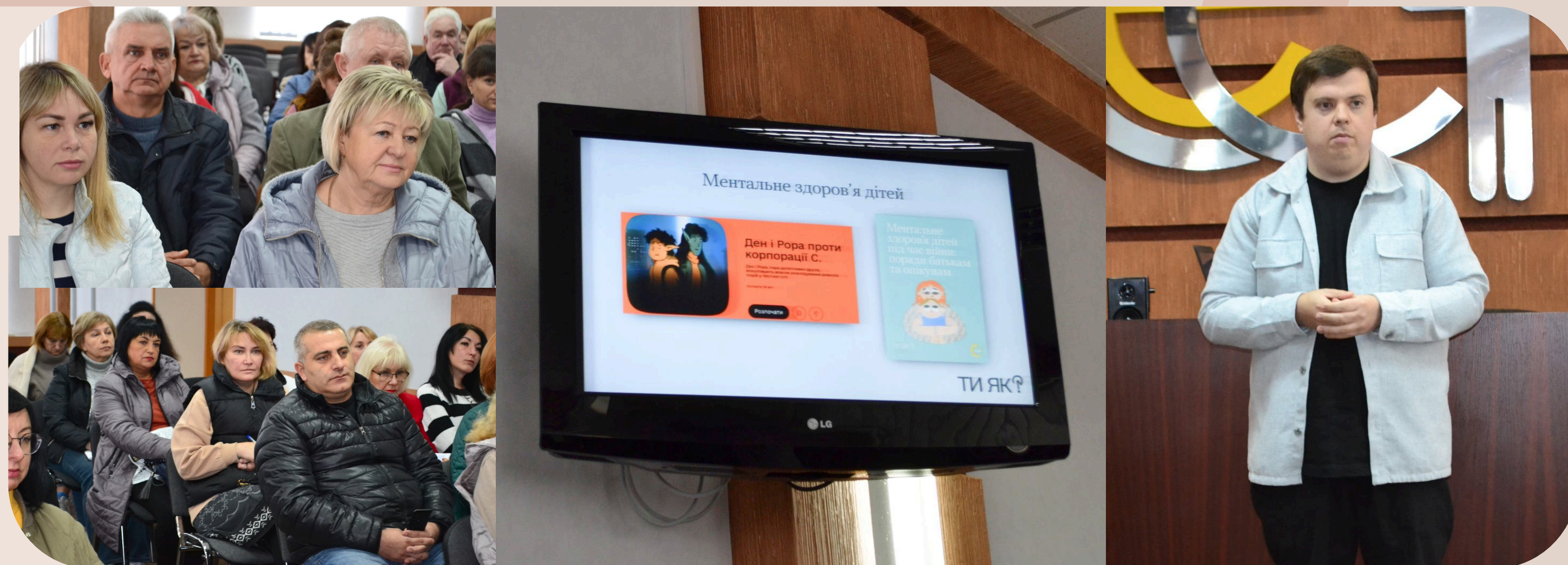


Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В столиці з нагоди всесвітнього Дня ментального здоров'я, Київський молодіжний центр спільно з «Teenergizer» організували захід «Ментальне благополуччя. Як втримати баланс?». Діти та підлітки дізнавались, що таке стрес, як він впливає на здоров'я, як ним управляти. Навчилися розуміти, в яких випадках і до якого фахівця потрібно звертатися. А для студентів Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова та міжнародного університету розвитку людини «Університет «Україна» відбулись тренінги на тему: «Підтримка власного ментального здоров'я, здобуття навичок самодопомоги. Що я можу зробити?». Також такий захід пройшов і для студентів Національного технічного університету КПІ ім. Ігоря Сікорського. Тренінг проводила Євгенія Тімоніна, провідний фахівець із соціальної роботи Київського міського центру соціальних служб, а також консультантка «Ти як?». Під час цієї зустрічі опанували інструменти самодопомоги та саморегуляції різних психоемоційних станів.



Комікс – як інструмент для психоедукації дітей. Регіональний координатор «Ти як?» в **Запорізькій області** Сергій Дружинін продовжує апробацію інноваційних проєктів в регіоні. Проведено тренінг «Комунікація з дітьми під час війни та емоційне вигорання» **для 30 працівників** Запорізького обласного центру контролю та профілактики хвороб. Під час заходу вивчили основні принципи комунікації під час стресу та панічної атаки, вправи самодопомоги, профілактику стресу та вигорання дорослих та дітей. Спільно опанували головні інструменти з довідника «Ментальне здоров'я дітей під час війни» з платформи «Ти як?». Особливо увагу приділили коміксу «Ден і Рора проти корпорації С», як новаторському формату вивчення вправ для самодопомоги, які точно зацікавлять підлітків.



Для фахівців 50 бібліотек Сумської області, попри надзвичайно небезпечну ситуацію та постійні обстріли, проведено тренінг «Ветерани та ветеранки: взаємодія та підтримка у громадах. Особливості комунікації».

Жанна Сидоренко, регіональна координаторка поділилася враженнями: «Суспільство має готуватися до зустрічі з ветеранами вже сьогодні: це не лише члени їхніх родин і лікарі, а й друзі, сусіди, знайомі, працівники державних органів і сфери обслуговування. Адже дуже важливо, щоб війна справді залишилася для цих людей за порогом, не тільки фізично, а й морально. І це значною мірою залежить від того, як їх прийматимуть і сприйматимуть у повсякденному житті».

Також регіональна координаторка провела низку психоедукаційних заходів в Бездрицькій громаді: для персоналу амбулаторії загальної практики-сімейної медицини, працівників місцевої школи, дитячого садочка. Опрацювали використання практичних методів піклування про ментальне здоров'я та плекання стійкості з платформи «Ти як?».



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

На Київщині регіональна координаторка Юлія Казакова для фахівців органів місцевого самоврядування, соціальних служб, представників громадськості, Центру життєстійкості та Центру підтримки жінок представила можливості Програми «Ти як?».

«Перед місцевою владою стоїть задача адаптації наших ветеранів та залучення їх до мирного життя. Якби не було нам важко, ми маємо бути сильними незламними, здоровими фізично та ментально, щоб активно допомагати нашим захисникам виборювати перемогу, щоб забезпечувати мирне життя та стабільну роботу в громаді», - подякувала за навчання Ржищівський міський голова Христина Чорненко.

Також у жовтні відбулись тренінги із підтримки психоемоційного стану для десятків студентів області, працівників підприємства «Елопак Фастівщини», фахівців КУ Білоцерківської міської ради «Територіальний центр надання соціальних послуг імені Петра Новотні». Крім того, проведено виставку «Mental Trek» для 140 студентів факультету ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету.



В Івано-Франківській області провели Форум «Зцілення ран війни: підтримка, розвиток, баланс» учасниками якого стали **понад 150 осіб**, серед яких більшість працівники Центрів життєстійкості. Організаторами виступили регіональна координаторка Лариса Підвербецька та БФ «Карітас Івано-Франківськ». Обговорили План заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року та подальші спільні кроки його реалізації. Окрім цього, опрацювали ключові критерії роботи Центрів життєстійкості враховуючи навчання правилам безбар'єрної мови за «Довідником безбар'єрності». Саме завдяки цьому послуга психосоціальної допомоги для жителів Прикарпаття стане якіснішою та доступнішою.

«Центри життєстійкості - це місце для відновлення сили кожної людини, незалежно від віку, гендеру, соціального статусу, чи віросповідання. На сьогодні в Центрах життєстійкості Івано-Франківської області понад 20 тисяч осіб вже отримали психосоціальні послуги», - резюмувала Лариса Підвербецька.



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

Головна подія в **Чернівецькій області** - Форум «Психічне здоров'я у часі війни». Команда регіональної координації «Ти як?» спільно з україно-швейцарським проєктом «Психічне здоров'я для України» (MH4U) провели захід з метою формування системи послуг, спрямованих на підтримку українців під час війни. Мета заходу - підвищення обізнаності українців щодо оцінки власного психоемоційного стану, потенційних ризиків для ментального здоров'я, дієвих методів їх вирішення і найкоротших шляхів отримання консультаційної підтримки спеціалістів.

«Коли ми відновимо людину – людина відновить все. Це – основа основ. Попри все – ми повинні відновлюватися. Адже нам потрібно відбудовувати країну і для цього нам потрібно бути сильними», - зазначила перша заступниця начальника Чернівецької ОВА Альона Атаманюк.

Форум став важливою платформою для всіх, хто хоче дізнатися більше про психічне здоров'я та отримати підтримку в цей складний період. У Форумі взяла участь директорка з розвитку проєктів Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, радниця прем'єр-міністра Ірина Микичак, яка представила напрацювання Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ініціативи першої леді Олени Зеленської та розповіла про різні аспекти розбудови сфери психосоціальної підтримки під час панельної дискусії.

«Постійне спілкування з тими, хто створює доступні послуги з ментального здоров'я для людей в областях, безпосередньо в громадах дає багато корисної інформації для правильних управлінських рішень, дієвих кроків для удосконалення», - наголосила Ірина Микичак.

Також до Чернівецької області на V Всеукраїнський фестиваль культури та творчості людей з інвалідністю «Сузір'я любові» приїхали учасники з 25 міст України. Під час заходу учасники представили творчі роботи у різних напрямках, таких як художнє, декоративне та прикладне мистецтво. Усі роботи були доступні для придбання, а всі кошти спрямували на підтримку ЗСУ. Крім того, в жовтні в регіоні запустили соціальну ініціативу «Сталь» задля підтримки ветеранів, які втратили кінцівки, у їхній фізичній та психологічній реабілітації, а також адаптації до житлових умов. Ініціатива передбачає надання професійної адаптації, психологічної допомоги, матеріальної підтримки та сприяння у вирішенні житлових питань.



В Черкаській області для 200 курсантів

та офіцерів Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України регіональна координаторка Вікторія Шепіль провела практикум на тему комунікаційної кампанії «Будь другом. Собі теж». Курсанти поглибили свої знання щодо профілактики та протидії стресу, а також усвідомили важливість постійного піклування про свій емоційний стан і психологічне благополуччя.

«Бути другом собі теж означає дбати про себе так само як і про інших, піклуватися про себе й власне ментальне здоров'я», - резюмували курсанти.

Крім того, в жовтні відбулись заходи у трьох громадах регіону - Уманській, Монастирищенській та Городищенській - задля вивчення кращих практик та огляду сервісів за результатами реалізації «Ти як?». Були залучені органи місцевого самоврядування, вищі навчальні заклади, Центри життєстійкості, музеї, культурні та мистецькі осередки, Ветеранські Хаби. Загальна кількість учасників заходів - **понад 3000 жителів громад**. Кращий досвід вже масштабується на всі громади регіону.



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

На Волині в жовтні відбувся тиждень обізнаності про ментальне здоров'я: інтерактивні лекції, тренінги з регуляції емоцій, профілактики професійного вигорання, семінари з розвитку навичок подолання стресу та відновлення психологічної стійкості. Серед учасників **близько 1000 осіб** різного віку. На зустрічах розповідали про можливості отримати психологічну допомогу та підтримку у сімейних лікарів, в Центрах життєстійкості області, на платформі «Ти як?». А з метою навчити правоохоронців зберігати емоційний спокій у будь-яких ситуаціях у жовтні відбулись 4 тренінги занять для працівників поліції. Серед тренерів – консультанти «Ти як?» в громадах. Зустріч відбулася за ініціативи психологів управління кадрового забезпечення та працівників тренінгового центру ГУНП у Волинській області. Крім того, до Центру ментального благополуччя Волинського національного університету завітали Річард та Тіна Девіс із Кларксвіля, штату Теннессі, США. Для студентів Річард Девіс як ветеран, який вже 5 років вивчає особливості інтеграції учасників війни у цивільне життя, прочитав лекцію «ПТСР та посттравматичне зростання у військовослужбовців».



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

В Одеській області для понад 110 студентів

Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського та Одеської морської академії відбулись тренінги «Дбаємо про ментальне здоров'я молоді» та «Стрес. Як допомогти собі та іншим». Також в Одеській обласній науковій бібліотеці ім. Грушевського відбулось літературне читання на тему «Розстріляне відродження», як форма терапії, що створює простір для рефлексії і відчуття єдності і стійкості. Також в жовтні відбулась масштабна зустріч, присвячена темам взаємодії і підтримки ветеранів **для 200 студентів та курсантів** Одеського державного університету внутрішніх справ. Заступник голови Одеської ОВА Дмитро Радулов зазначив: «Військовий досвід може суттєво вплинути на людину і викликати складні емоції. Нашим завданням, як суспільства, є створення сприятливих умов для їхньої реабілітації та реінтеграції у суспільство». Знаковою подією осені стало відкриття нового Центру ментального здоров'я у Південноукраїнському національному педагогічному університеті ім. К.Д. Ушинського.



В Харківській області, в місті Красноград 30 студентам

медичного коледжу регіональна координаторка Лілія Зотова представила Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?». Обговорили важливість психічного здоров'я, методи його підтримання, практикували вправи для зниження рівня стресу та показали, як можна підтримувати власне психологічне благополуччя у повсякденному житті. Студенти та викладачі активно долучилися до діалогу, ділилися своїм досвідом та обговорювали, як професія медика вимагає не лише фізичної, але й психологічної стійкості.



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

Наприкінці жовтня в **Кіровоградській області** у просторі «Kgor:Hub Кропивницький» провели першу зустріч інтервізійної групи психологів регіону для обговорення важливих аспектів своєї роботи та обміну досвідом. Заняття проводив регіональний координатор Олександр Кришко. Захід відбувся за участі заступниці голови Кіровоградської ОВА Катерини Колтунової. Основними темами зустрічі стали: навантаження на психологів та ведення документації в медичних закладах, спеціалізоване навчання по роботі з людьми, які втратили кінцівки, робота з пацієнтами, які знаходяться на хоспісній допомозі або мають важкі невиліковні захворювання, психологічна допомога у питаннях втрати та відновлення якості життя. Заплановано такі інтервізійні зустрічі проводити регулярно для розвитку професійного ком'юніті та профілактики вигорання фахівців. А у Донецькому державному університеті внутрішніх справ, який релоковано до Кіровоградської області, провели громадське обговорення концепції освітньо-професійної програми «Клінічна та реабілітаційна психологія». Вона є надзвичайно важливою складовою розвитку системи ментального здоров'я регіоні з огляду на значну кількість ветеранів. Під час заходу обговорили характеристики освітньої програми (предметна область, основний фокус, орієнтація програми, особливості), компетентності та прогнозовані результати навчання.



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

В **Чернігівській області** вперше відбувся обласний «Форум психологів закладів охорони здоров'я області». Метою була підтримка професійного і особистісного ресурсу психологів, формування дієвих стратегій сприяння соціально-психологічному благополуччю населення в умовах викликів сьогодення. У форумі взяли участь 22 практичні та клінічні психологи з 11 лікарень. Долучились до заходу експертка Координаційного центру Любов Чигринська та регіональна координаторка Інна Чистенко. Також в Пенітенціарній академії України відбувся круглий стіл на тему «Збереження ментального здоров'я особистості в умовах невизначеності». Інна Чистенко презентувала Програму «Ти як?» та пояснила, як застосовувати техніки психологічної самодопомоги. До заходу долучилися понад 50 учасників з усієї країни. А на честь Міжнародного дня людей старшого віку та до Міжнародного дня піклування та підтримки на Чернігівщині проведено **понад 40 заходів з більш ніж 430 учасниками**. Серед активностей: навчання технікам самодопомоги, вміння користуватись платформою «Ти як?», арттерапія, фізична культура, глинотерапія, рукоділля, музикотерапія. Івенти проходили в університетах третього віку, Центрах життєстійкості, установах соціального захисту населення, Чернігівському геріатричному пансіонаті, просторі «Дбаю про себе» в місті Бахмач.

«Душа маленьких сіл України – ці люди. Наша місія доторкнутися до струн цієї душі, щоби вона продовжувала жити, співати, радіти. Жіночі очі, посмішки важливі у період війни. Ці бабусі - мами наших захисників», - поділилася Тетяна Черненко, консультантка «Ти як?» в Ніжинській громаді.



В **Житомирській області** під гаслом «Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість» відбулось відкриття психологічного простору для підтримки ментального здоров'я студентів Житомирського базового фармацевтичного фахового коледжу. Також в жовтні м. Коростишів провели акцію «Укорінюємо жіночу історію», яка присвячена до 140-річчя Українського жіночого руху, під час якої висадили 300 дерев у 14 громадах регіону. Учасниками стали понад **100 осіб**.

«Жінки залишаються непохитними й сьогодні в боротьбі за свободу, справедливість та мир. Тому, важливо підтримувати жінок у ці складні часи та створювати умови для їхнього ментального добробуту й розвитку», - наголосила перша заступниця голови ОВА Наталія Остапченко.

Регіональна координаторка Ірина Гладка провела Урок стійкості для 20 членів «Школи молодіжних рад», де ознайомила молодь з техніками самодопомоги, розповіла куди звертатися в разі необхідності отримати психологічну допомогу. В Бердичівській міській лікарні відкрили Кабінет ментального здоров'я, що функціонує із залученням кваліфікованих психологів та психіатрів. Це простір, де пацієнти зможуть отримати психологічну підтримку. Також сюди можуть прийти по допомогу працівники лікарні за відновленням і покращенням свого внутрішнього стану.



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

В **Полтавській області** у Навчально-науковому центрі ментального здоров'я Полтавського державного медичного університету відбувся круглий стіл «Виклики у сфері охорони психічного здоров'я дітей і підлітків під час війни», учасниками якого стали науково-педагогічні працівники кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ПДМУ, лікарі-психіатри та представники шести неурядових організацій, які проваджують свою діяльність у сфері ПЗПСП. Модератором виступила регіональна координаторка Юлія Ющенко, яка запропонувала для обговорення теми профілактики психічних розладів, диференційної діагностики і доказових методів лікування, ефективних методів психологічного супроводу та програми психокорекції і реабілітації для дітей та підлітків, які перебувають у групі ризику.

Важливим аспектом надання такої допомоги є підтримка самих фахівців. Саме тому, у фокусі уваги мають залишатися надавачі послуг: психологи, медики, освітяни, соціальні працівники та інші фахівці. Так, у Територіальному центрі соціального обслуговування Лубенської міської ради відбувся тренінг за ініціативи БО «Благодійний фонд «Стабілізуєш Суппорт Сервісез». Під час зустрічі, яка була присвячена питанню професійних викликів працівників соціальної сфери, учасники разом з регіональною координаторкою та фахівцями «Центру допомоги врятованим» обговорили особливості успішної комунікації з клієнтами, ознайомилися з способами саморегуляції та психоемоційного відновлення, розглянули практичні кейси програми «Ти як?». На Миргородщині консультантка громади Світлана Вінченко активно популяризує кращі психологічні практики, спрямовані на формування навичок самодопомоги і резильєнтності. Упродовж жовтня нею були проведені тренінги для працівників Центру естетичного виховання Миргородської міської ради «Альтернативи емоційному вигоранню», психологічна гра для ГО «Батьки дітей з особливими потребами «Відкрите серце», інтерв'їйна зустріч з психологами Миргородської громади «Стійкість - це створювати навколо себе підтримуюче середовище». Поєднання українських традицій та сучасних психологічних технік допомогло мешканцям Глобинської громади та гостям з Австрії знайти внутрішній баланс і гармонію. На етнолокації в селі Великі Кринки консультантка «Ти як?» в громаді Світлана Грицай провела майстерклас, як подолати стрес і негативні емоції під час війни, та як знаходити сили для психологічного відновлення. **Понад 150 учасників** упродовж дня ознайомилися з техніками психологічної самодопомоги.



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

На Рівненщині відбувався «Форум ветеранських ініціатив» під час якого презентували найкращі ідеї відновлення та реінтеграції для ветеранів. Захід зібрав разом захисників та захисниць, ветеранів й ветеранок, членів їхніх родин, представників громад, ветеранські об'єднання, хаби, ініціативні групи всієї області. Того ж дня відбувся ще один захід «Рівненська єдність» для ветеранів. Він став підсумком низки заходів, що вже пройшли з ініціативи Рівненської обласної державної адміністрації в інших районах області. Команда регіональної координації долучилась організацією локації для дітей, де представили вправи на діагностику емоцій та техніки самопомоги.



В Тернопільській області відбувся Форум освітян «Освіта в умовах воєнного стану: адаптація до викликів та перспективи розвитку» на базі ТНПУ ім. Володимира Гнатюка. Захід зібрав **понад 300 освітян**, науковців, керівників навчальних закладів, студентів. Участь у заході взяла регіональна координаторка Леся Косовська, яка виступила на стратегічній панелі «Пріоритети освітньої співпраці в умовах сучасних викликів» з доповіддю на тему: «Плекання стійкості в реаліях війни». Вона також презентувала впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» на регіональному рівні та розповіла про те, як підтримувати і розвивати свою стійкість, про аптечку психологічної самопомоги. Також в жовтні проведено круглий стіл на тему «Урок людяності» у ЗСШ №19. Учасниками заходу стали психологи, учні, батьки, представники ГО «Воїни світла», педагогічні працівники, ветеран війни Володимир Симанишин, який поділився своєю історією стійкості, власним досвідом після поранення та протезування. Леся Косовська представила комунікаційні навички спілкування з ветеранами, розуміння психологічних потреб людей з інвалідністю, роль об'єднання у цьому всіх сервісів надання психологічної допомоги.



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

В **Закарпатській області**, в Ужгороді регіональна координаторка Таїсія Симочко провела зустріч-супервізію для фасилітаторів серії тренінгів «Справляючись зі щоденною реальністю», що проводилась фахівцями з Нідерландів. Під час проєкту окрім основної програми, що включала навчання на тему роботи з різними проблемами, які можуть виникати у ветеранів та членів їх сімей, було також підготовлено **10 фасилітаторів**, які підтримували учасників навчання. Під час зустрічі розглянули два кейси та відпрацювали навички фасилітування інтерв'їзійних сесій, поділились своїм досвідом використання цих навичок у щоденній роботі. Підготовані фасилітатори працюють в різних секторах - соціального захисту, охорони здоров'я, освітнього, громадського та наразі готові до навчання своїх колег і інших учасників основам сесій. Також в артпросторі «Станція Уж» відбулось навчання фахівців основам плейбек-театру, як методу психосоціальної підтримки молоді. Перша тренінгова сесія розпочалась ще на початку вересня, а вже в жовтні майбутні ведучі підліткових студій з 5 пілотних громад, а саме: Мукачева, Хуста, Ужгорода, Тячева та Берегово, взяли участь у другій навчальній сесії. Ведучі під наглядом досвідчених тренерок будуть проводити набір та заняття з підлітками в групах вже в своїх громадах. Заняття плейбек-театру дуже пасують підліткам: розвивають емоційний інтелект, емпатію, розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, є дуже важливою опорою та збереження ментального здоров'я, задовольняє потребу в приналежності до «своєї» спільноти. Також плейбек-театр допомагає опрацювати підліткам важкі теми та виклики, з якими вони стикаються через війну.



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

В **Вінницькій області** на базі просторів психосоціальної підтримки у Бершадській та Жмеринській громадах проведено тренінги за програмою СМВМ «Емоційне та фізичне відновлення», яке охопило **близько 30 освітян, медиків, працівників соціального захисту, сфери культури та спорту, а також представників громадських організацій**. Учасники здобули практичні навички саморегуляції, управління стресом, психологічного відновлення. Авторка та тренерка, регіональна координаторка Олена Бессараба підкреслила: «В тематиці цьогорічного Дня ментального здоров'я відображається турбота про психічне здоров'я на робочому місці, що збігається з контекстом заходу. Фахівці, які допомагають іншим та надають послуги з ПЗПСП, теж потребують підтримки!»

Також у Вінниці відбулось засідання МНПСС субкластеру на тему «Спільна робота для покращення психічного здоров'я» на базі «Простору дружнього до дітей, молоді та сімей». На засіданні зібралися **понад 20 представників міжнародних організацій та громадських об'єднань**. Діяльність кластеру сприяє розвитку справедливої стійкої системи надання послуг у сфері ментального здоров'я та створенню умов для довгострокового позитивного впливу на населення Вінниччини.



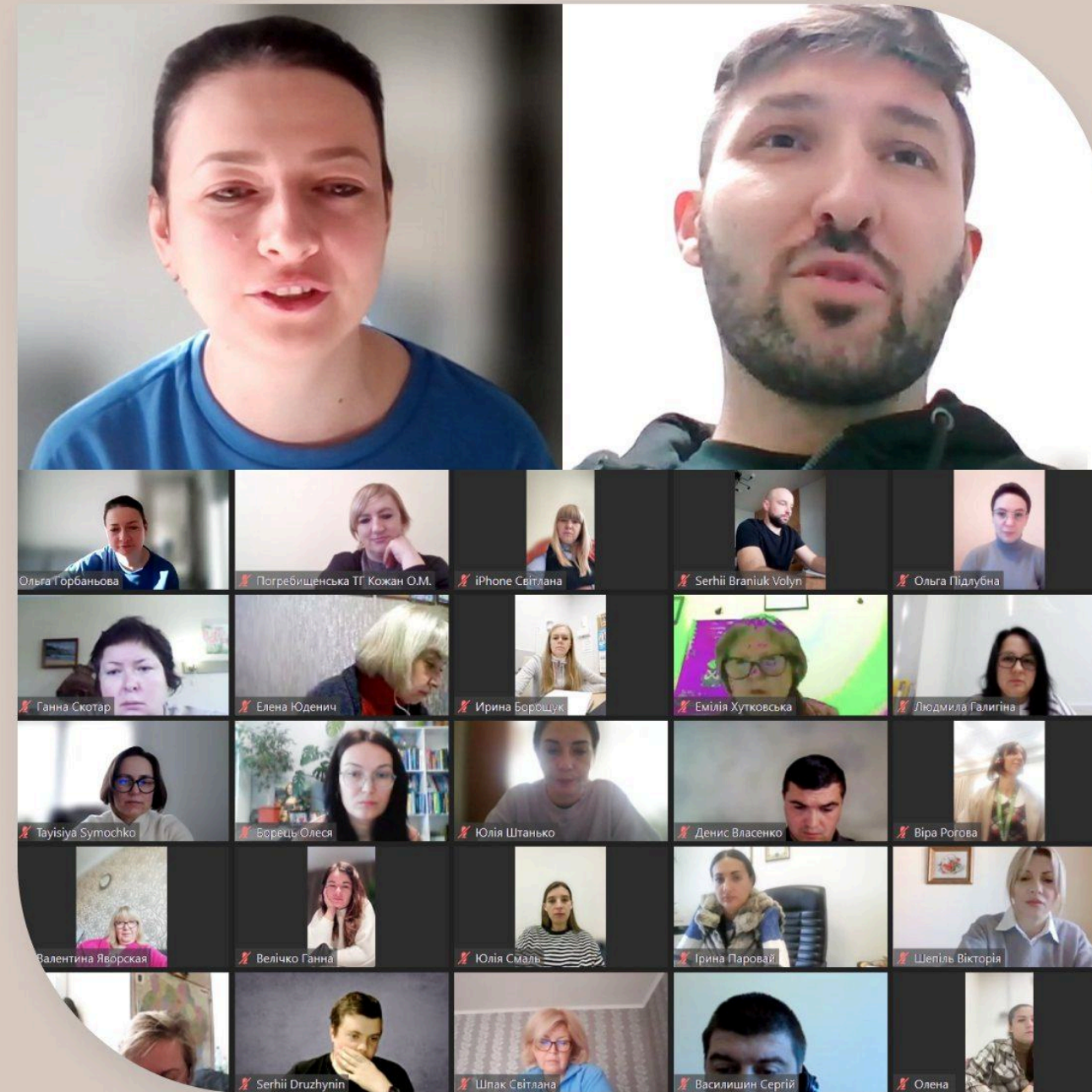
«Ти як?» в громадах: з перших вуст про важливість та затребуваність Програми

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

Не боятися бути справжнім менеджером у своїй громаді. Постійно зростати: від локальних зустрічей до створення зв'язків між регіонами. Ділитися та запозичувати – адже досвід кожного унікальний, як і кожна територія вирізняється специфікою та обставинами. Почути інсайти та рефлексії одне одного: традиційно що два тижні Консультанти Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у громадах збираються на загальну онлайн-нараду. Цього разу робоча зустріч стала справжнім місцем сили: учасники розповідали, як відчують себе в «Ти як?» та про її ефективність у регіонах, а також ділилися враженнями про проведення Днів спільноти до Дня ментального здоров'я. Тепло та щирість, цінності та сенси, шляхи до натхнення та плекання стійкості – кожна історія стала дійсно особливою та відгукується у серці.

Світлана Грицай, Консультантка Програми «Ти як?» в Глобинській громаді Полтавської області: «Я відчуваю неймовірне натхнення. Я змінююся і сама навіть тому дивуюся. Хоча насправді впевнена, що Програма – це саме те місце, де я маю бути, бо більше 20 років у соціальній сфері та комунікую з найбільш вразливими категоріями. Вже як Консультант можу сказати, що у нашій громаді Програма дійсно проростає. Бачу, як вся громада починає працювати в синергії: школи зацікавлюються, запрошують долучитися до заходів. Відчуття, ніби пазли складаються у єдине ціле та надихаюча атмосфера все зростає і зростає».

Олена Кичан, Консультантка в Рівненській територіальній громаді: «Я долучилася до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», бо в один момент мого життя мені дійсно була потрібна така підтримка. Але, на жаль, у ті часи я не змогла її знайти. Зараз для мене це унікальна можливість не тільки самій рухатися вперед, але й допомогти оточуючим. Дні спільноти, День ментального здоров'я, інші проведені події дійсно показали, що такі заходи потрібні усім громадам Рівненщини».

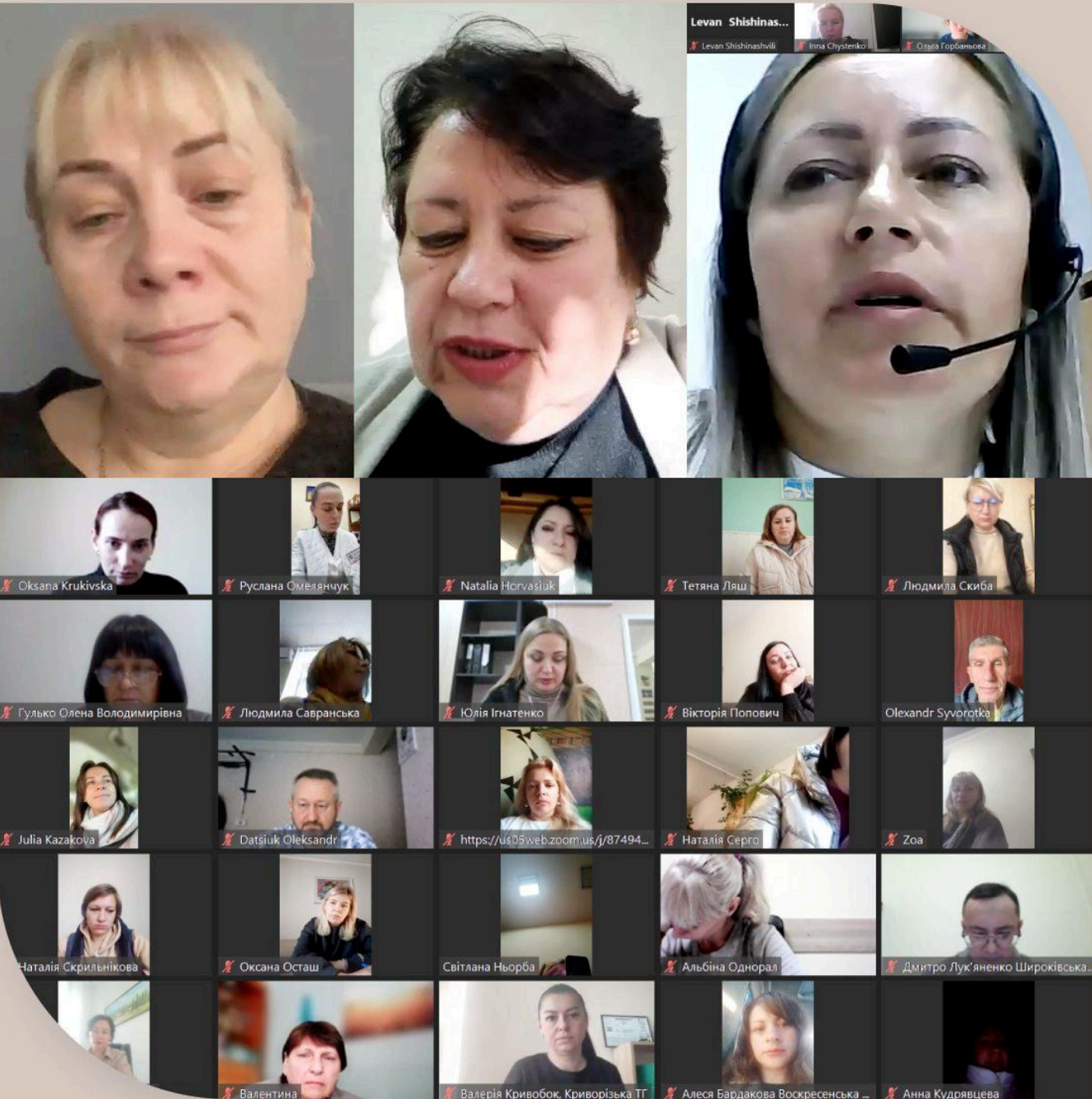
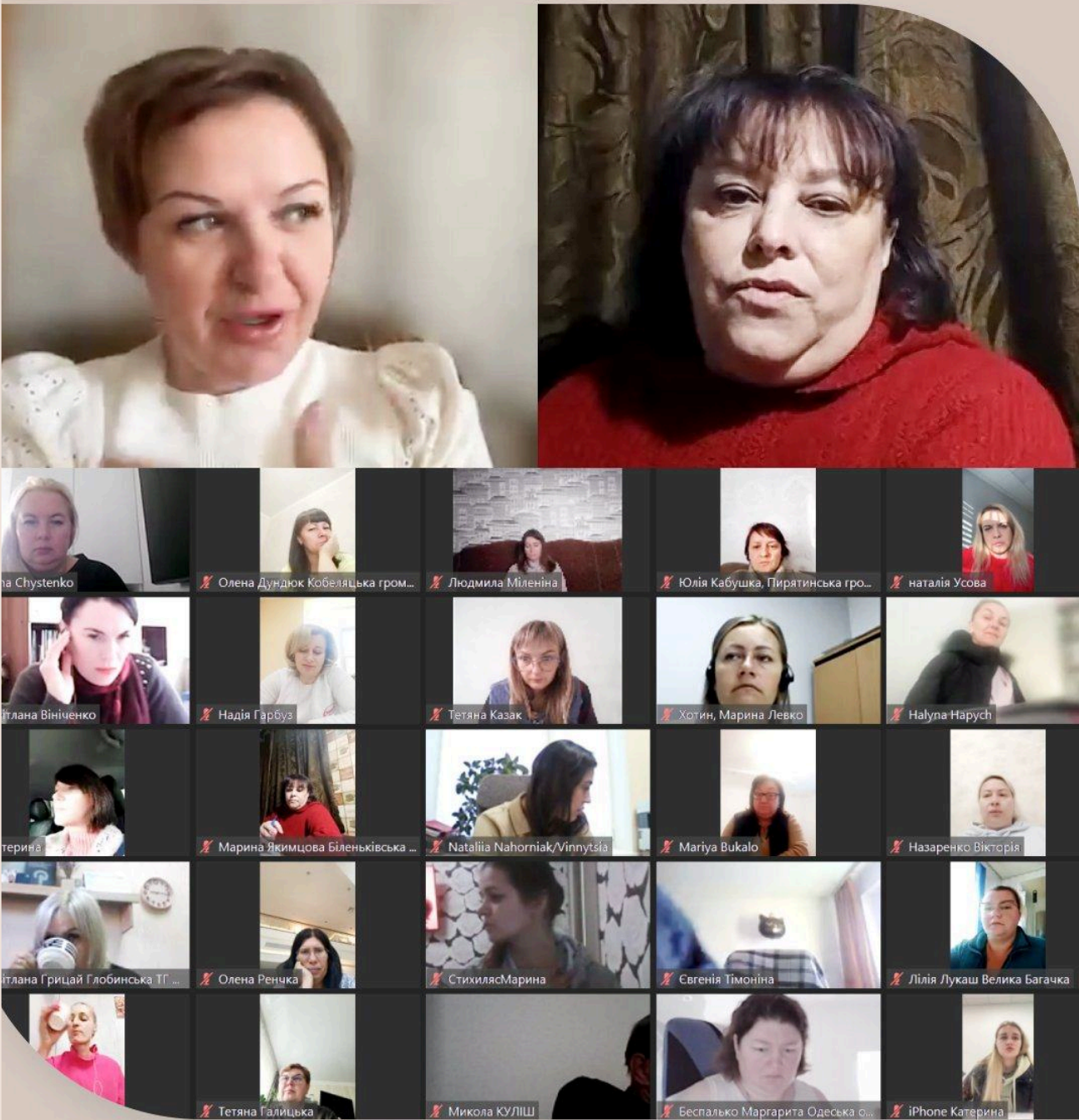


Людмила Буджерак, Консультантка «Ти як?» в Городищенській громаді Черкаської області: «Завдяки Дням спільноти ми можемо донести інформацію про ментальне здоров'я у неординарній формі і до дітей, і до дорослих – адже для кожного необхідний свій підхід. І це не просто тренінг чи лекція: ми долучаємо творчість, дбаємо про різні форми подання, різні аспекти турботи. Перевага цих заходів у тому, що вони об'єднують усіх у громаді та зміцнюють емоційний стан не лише учасників, але й надавачів послуг: консультантів, керівників шкіл, центрів зайнятості тощо. Команда є команда. І я вдячна, що можу бути її частиною, та з усіма разом працювати над розвитком Програми».

Віра Рогова, Консультантка в Козелецькій громаді Чернігівської області: «Дуже легко працювати, коли все чітко структуровано, і після кожної наради ти розумієш, що робити, як робити і чим користуватися. Коли підтримка комунікаційної кампанії йде на всеукраїнському рівні, то навіть по своїй громаді я бачу, наскільки інша реакція. Зараз у мене збираються групи, люди просять про заняття. Це потрібно, це важливо».

Завдяки таким фахівцям “Ти як?” успішно розгортається та проростає на місцях. Адже саме Консультанти є провідниками програми, сприяють появі нових послуг з підтримки ментального здоров'я у громадах та дбають про створення прямих маршрутів від надавачів цих послуг до отримувачів і навпаки.

Супровід розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – здійснює Координаційний центр з психічного здоров'я за експертної підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я.



#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)

Культурні, творчі та спортивні заходи як складові неформальних послуг МНПСС

П'ятнадцять спеціалістів з 4 областей - Закарпатської, Івано-Франківської, Полтавської, Чернівецької - пройшли тренінг «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка на рівні громад проходив». Навчання проводили фахівці із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжнародної організації з міграції за фінансової підтримки Бюро гуманітарної допомоги Агентства США з міжнародного розвитку. Тренінг базувався на матеріалах «Посібника із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки (ПЗПСП) на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення», розробленого Міжнародною організацією із міграції. Розглянули теми: концепції та моделі, які застосовуються при організації Заходів ПЗПСП на рівні громади, оцінка потреб при проведенні ПЗПСП заходів у громаді, культурні, творчі та спортивні заходи, їхня організація та вплив на психічне здоров'я, планування спортивних, культурних, соціореляційних заходів у громаді, опрацювання складних та конфліктних ситуацій про проведенні заходів.



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

#ТИЯК

Комунікації «Ти як?» стають володарями престижних міжнародних нагород

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



«Поговори з сімейним лікарем про своє ментальне здоров'я»

Головний сенс тематичної комунікаційної хвилі щодо послуги з ментального здоров'я на «первинці» настільки відгукнувся експертам з креативу, що вони вирішили відзначити його професійною нагородою. Серія відеороликів, що була створена у межах комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я - ініціативи першої леді Олени Зеленської - отримала срібну нагороду на престижному міжнародному фестивалі реклами «Golden Drum 2024» Golden Drum, що традиційно відбувається в Словенії.

Відео, де роз'яснюють, що сімейний лікар може допомогти з ментальним здоров'ям, бо воно разом із фізичним - єдине ціле, відмічено у категорії «A. FILM, TV/Cinema Film». Комунікаційна хвиля була створена та реалізована Координаційним центром спільно з Міністерством охорони здоров'я України та НСЗУ. Креативною агенцією виступив Bickerstaff.756, яку на конкурсі «Golden Drum 2024» ще визнали найкращою незалежною агенцією в Європі. Міжнародний фестиваль «Golden Drum 2024» - один з визначних у сфері реклами, що збирає провідних фахівців креативних індустрій з усього світу.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

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

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

Дякуємо всім, хто долучився до пошуку нових шляхів до щастя.

- Тепла, камерна атмосфера;
- Глибока розмова з Олегом Чабаном, відомим лікарем-психіатром;
- Унікальний досвід арт-терапії – кожен створив свою «скриньку щастя»;
- 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

Подробиці за посиланням [тут](#)



Стійкість як сила віри у людину

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує сезон інтерв'ю з експертами на тему ментального здоров'я. Гостем нового епізоду став Ігор Куценок, професор психіатрії в Університеті Каліфорнії, Сан Дієго, директор ITTC Ukraine, директор Центру досліджень, навчання та менеджменту в сфері залежності.

Він розказав про стійкість як про силу віри в людину, про те, як не втратити себе у найскладніші часи, також торкнувся теми сучасних наукових тенденцій в сфері залежності, ознайомив з новаторськими підходами в превенції та лікуванні.

Технічний супровід події відбувся за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства України».

Запис ефіру можна подивитися [тут](#).

#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

A portrait of Igor Kutsenok, a middle-aged man with short grey hair, smiling and wearing a blue and white checkered button-down shirt. He is standing with his arms crossed and wearing a gold watch on his left wrist.

Ігор Куценок

професор психіатрії в Університеті Каліфорнії,
Сан Дієго, директор ITTC Ukraine, директор
Центру досліджень, навчання та менеджменту
в сфері залежності

Стійкість
як сила
віри
в людину

НАЖИВО ▶

09.10 | 11:00

Як коректно порадити людині звернутися по психологічну допомогу та чи дійсно це потрібно

Що варто та не варто робити, коли турбуєшся про психоемоційний стан людини. Способи підтримки близьких та як діяти, коли вони відмовляються від допомоги.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#).



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>
