

Перед вами новий випуск дайджесту новин Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

В липні відбулись важливі та цікаві заходи, що мали на меті продовжити розбудову сфери ментального здоров'я в Україні.

Ментальне здоров'я було та залишається в адженді Уряду, владних інституцій всіх рівнів, різних секторів від безпеки та оборони до освіти та культури. Вже не має жодного напрямку, де не була б інтегрована компонента ментального здоров'я.

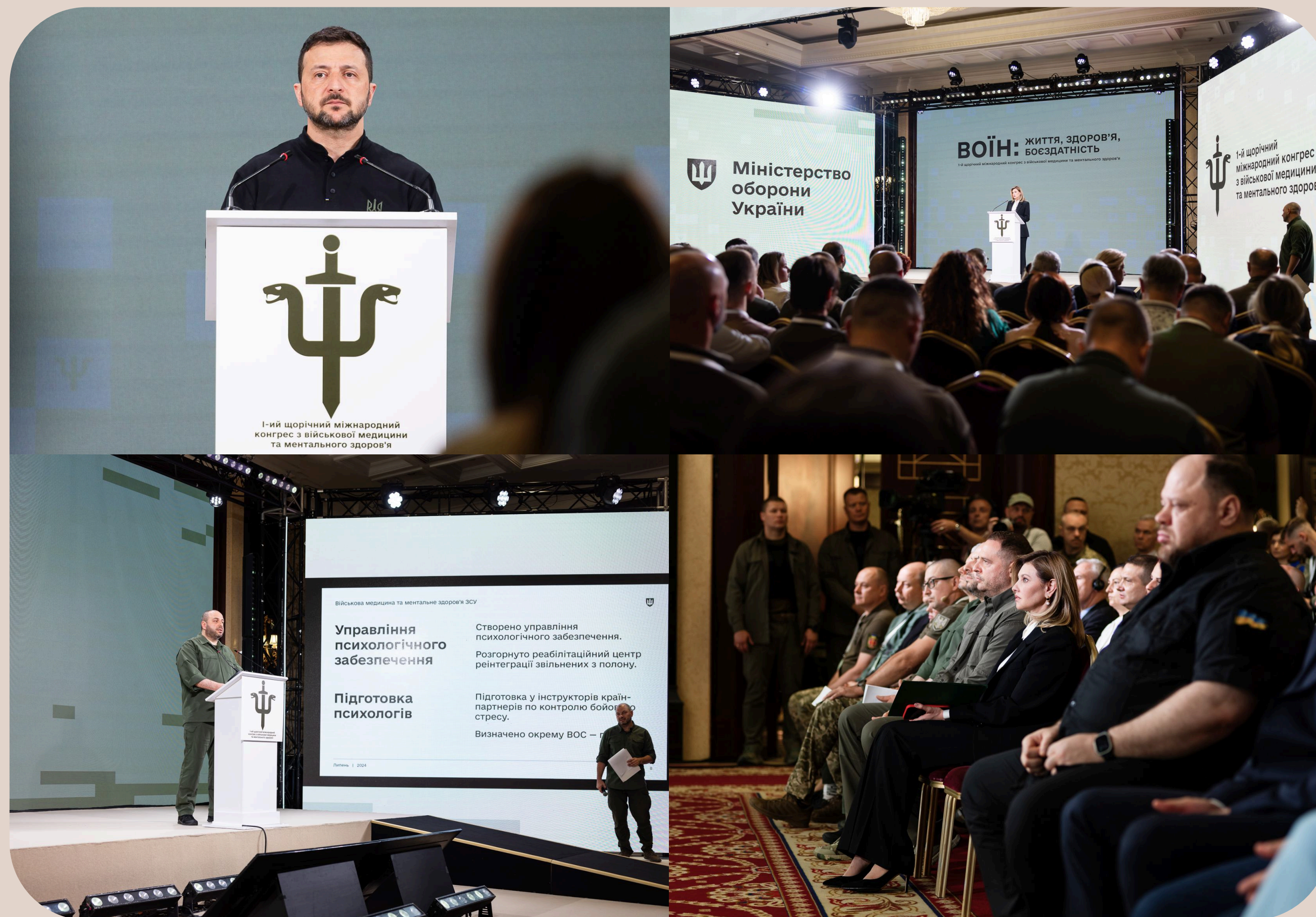
Подія номер один – розширення команди Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ. В 123 громадах України відтепер працюють ще й Консультанти Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Реалізації Програми на міжнародному, національному, регіональному рівнях присвячений 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!



Олена Зеленська: «Наше «дякую» військовим має виражатися в конкретних діях і підтримці»



Перша леді взяла участь у першому щорічному міжнародному конгресі з військової медицини та ментального здоров'я «Воїн: життя, здоров'я, боєздатність», що було організовано Міністерством оборони України. Під час заходу провідні фахівці в галузі медицини, військові, керівництво держави, представники міжнародних організацій та громадянського суспільства обговорювали питання здоров'я військовослужбовців, реабілітації, евакуації, медичної допомоги на полі бою та науково-технологічних інновацій у військовій медицині. Особливу увагу приділили ментальному здоров'ю українських захисників.

«Лише третина військових у різних опитуваннях каже, що звернулася б до психолога. У відповідях захисників простежується загальноукраїнська тенденція: упередження, що психологічна допомога – «прояв слабкості». І завдання всього суспільства – подолати цю стигму, пояснити й самому усвідомити, що вміння приймати допомогу, навпаки, є проявом сили», – наголосила перша леді.

Вона зазначила, що одним із найважливіших завдань Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» є підтримка бійців. Олена Зеленська зауважила, що разом із військовими таку допомогу мають отримувати і їхні близькі.

«Кожен воїн – це не просто частина війська. Це батько, чоловік, мама, дочка. Тому важливо, аби родини опанували навички самопомоги та знали, як підтримати свою близьку людину, яка захищає країну на фронті», – сказала перша леді.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Четвертий Саміт перших леді та джентльменів не тільки порушить питання безпеки дітей, а й знайде дієві відповіді

Перша леді Олена Зеленська провела відеорозмови з першою леді Фінляндії Сюзанн Іннес-Стубб і першим джентльменом Словенії Алешем Мусаром. Вони обговорили четвертий Саміт перших леді та джентльменів, який відбудеться в Києві цієї осені.

Перша леді України наголосила, що саміт буде присвячений безпеці дітей. «Це питання надзвичайно болюче не лише для нас, а й для всього світу. Кожна країна має свій безпековий контекст, безпекові виклики. І кожна країна має свої рішення для актуальних загроз. Але всіх нас об'єднує спільна мета – щоб кожна дитина була і відчувала себе в безпеці», – сказала вона.

Олена Зеленська зазначила, що на тематичних панелях саміту розглянуть питання безпеки дітей під час збройних конфліктів. Також обговорять безпеку дітей у родині, у школі та у віртуальному просторі.

Саміт перших леді та джентльменів – щорічна міжнародна подія, яку ініціювала Олена Зеленська у 2021 році. Це глобальна платформа, що об'єднала перших леді та джентльменів для подолання викликів світового масштабу.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Українці здобули свою стійкість «інтуїтивно». Час робити це свідомо і професійно – перша леді звернулася до учасників форуму у Львові

1 липня у Львові відбувся форум «Колективні стійкість, зцілення та зростання у відповідь на досвід колективної травми».

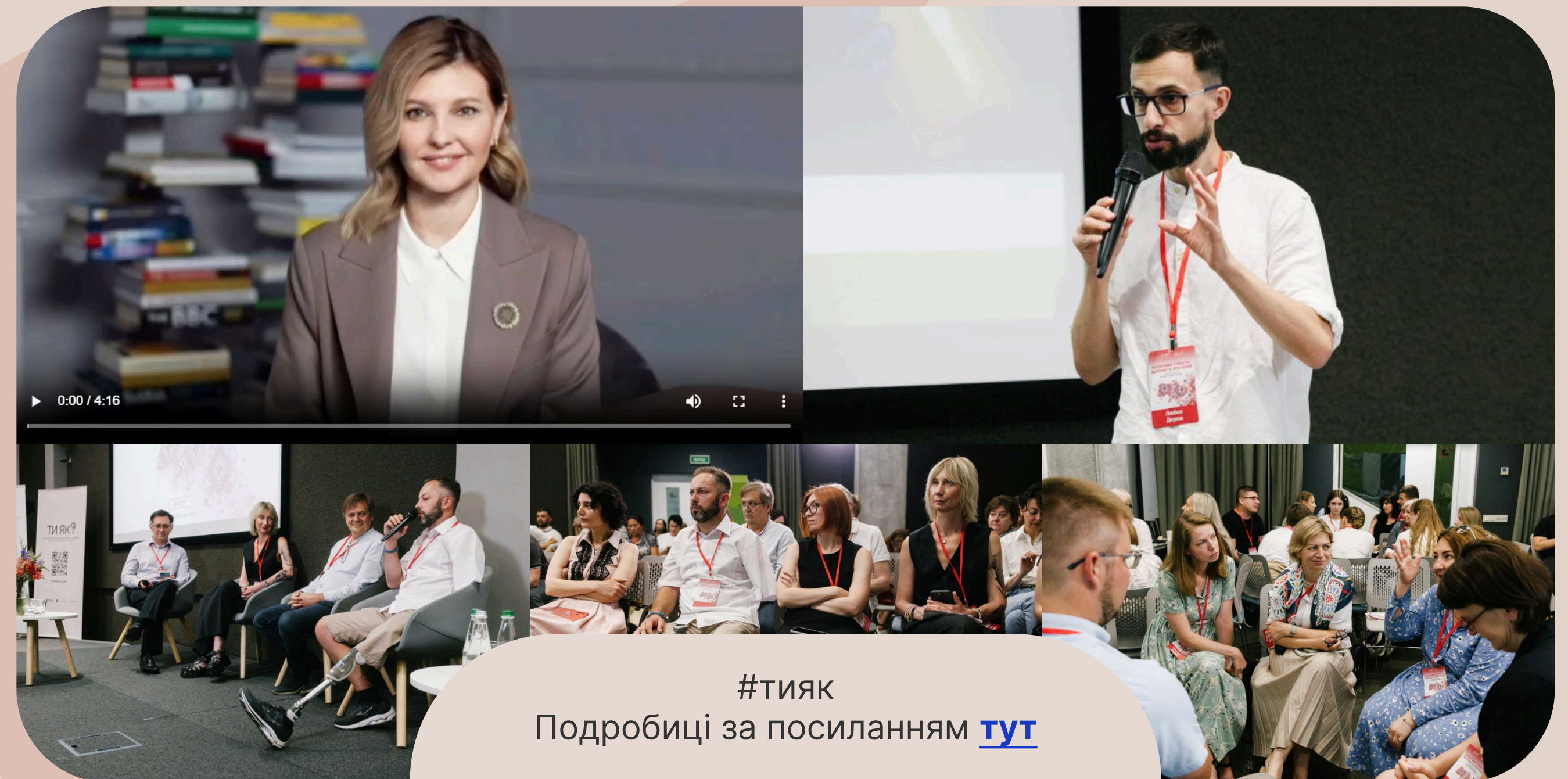
З чого складається українська стійкість, яка вже стала брендом у світі, де у часи невизначеності знайти ресурси та як через травму відбувається зростання і зцілення – для обговорення цих питань на спільному майданчику зібралися історики, соціологи, культурологи, політологи, освітяни, представники креативної індустрії, громадського сектору, міжнародних організацій, міністерств, бізнесу, народні депутати.

«На початку російського вторгнення ми в Україні здобули нашу стійкість «інтуїтивно», реагуючи на загрозу. Настав час робити це вже свідомо і професійно. «Формула стійкості» має свої цілком наукові складові – від вчасної психологічної допомоги до соціальної активності, затребуваності. І нам життєво важливо самим знати її, щоб триматись і допомагати іншим. Моє переконання, що стійкість – це прояв ментального здоров'я. Тому ще у 2022 році я й ініціювала Всеукраїнську програму ментального здоров'я. Якщо кожна людина зможе проаналізувати свої відчуття і знатиме, як допомогти собі – вона втримається, не вигорить і швидко відновиться», — зазначила у своєму зверненні перша леді.

«Стойкість – синонім ментального здоров'я під час війни. В епіцентрі шторму неможливо досягти фінальної точки, де всі розлади будуть вилікувані, зруйноване – відновлено, а завтра гарантовано буде кращим, ніж учора. Змінити варто філософію, від якої відштовхується система ментального здоров'я. Це дійсно українська інновація – будувати систему не навколо розладів чи діагнозів, а брати за основу стани людини», – розповіла керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнєва.

У підсумку учасники великої інтелектуальної розмови сформуливали три важливі напрямки, яким варто слідувати:

- **СТВОРЕННЯ СЕНСІВ.** Українці мають пояснити світу себе. Усі люди різні, і досвід у них різний, але саме в цьому й полягають сила та перевага
- **ЗЦІЛЕННЯ БОЛЮ.** Як трансформувати біль в енергію, що породжує життя? Доведеться шукати непрості відповіді, але це потрібно робити. Бо прості рішення — це самообман
- **ЗШИВАННЯ КРАЇНИ.** Якщо українці не будуть розуміти чи з повагою ставитися один до одного, лінії роз'єднання збільшуватимуться.



#тияк
Подобиці за посиланням [ТУТ](#)

«Слова наших цінностей» - післямова Форуму «Колективні стійкість, зцілення та зростання у відповідь на досвід колективної травми»

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

Олег Романчук, психотерапевт, дитячий психіатр, директор Інституту психічного здоров'я УКУ, ідейний натхненник проведення Форуму виокремив головні сенси діалогової платформи та пояснення до них.

Любов. Свобода. Гідність. Правда. Радість.
Пісня. Світло. Мужність. Праця. Спільнота.
Надія. Стійкість.

На його думку, це саме ті маяки життя для українців, до яких ми маємо прагнути та спиратися на шляху до нашого ментального здоров'я.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



Навчаємо та навчаємось: десятки успішних практичних кейсів, нових актуальних алгоритмів, сучасних навчальних програм, як підсумок візиту до Великобританії

Продуктивним та насиченим видався візит української експертної делегації до Великобританії. Результат кількох днів зустрічей, спілкування, вивчення досвіду – портфель вже апробованих та готових до застосування рішень.

Візит в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи першої леді Олени Зеленської було організовано одним з провідних дитячих психіатрів Європи, керівником «Youth Resilience Unit» у Східному Лондоні, професором Денисом Угріним за підтримки ВООЗ та Посольства України у Сполученому Королівстві Великої Британії та Північної Ірландії.

В «CAMHS» (The Child and Adolescent Mental Health Services) East London NHS Foundation Trust, де займаються психічним здоров'ям дітей, підлітків та їхніх родин, ознайомились з протоколом оцінки станів пацієнтів під час звернення та системою відповідних перенаправлень. Наразі британська система звернень-перенаправлень, що має назву «світлофор» вже адаптується під наші реалії та буде представлена фаховій спільноті.

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



Ще один важливий кейс - запозичення освітніх програм для підготовки медиків, зокрема фахівців з ментального здоров'я. У Великобританії, як у нас, є певний брак кадрів. В «Queen Mary University of London» навчають 8 тисяч лікарів на рік, але прагнуть довести цей показник до 15 тисяч. Домовились щодо стажування українських лікарів-інтернів в університетах Великобританії.

В Національній службі охорони здоров'я Великобританії «NHS» увагу приділили конфігурації створення послуг в громадах, де широко діють локальні центри здоров'я та розповсюджені неформальні сервіси із залученням арттерапії, мистецтва, музики тощо. Вивчали експертизу щодо допомоги військовим та ветеранам на місцевому рівні.

Найновіша лікарня Великобританії «Springfield Hospital» та Дніпропетровська обласна психіатрична лікарня запланували співробітництво в рамках програми Міжнародного медичного партнерства, яке було започатковано торік під час проведення третього Саміту перших леді та джентльменів. Зокрема Springfield Hospital поділиться проєктом зонування приміщень медичної установи та використання терапії кольорами.

Це лише частина результату спільної роботи. Далі більше. Завдяки вже налагодженій комунікації, постійний обмін досвідом між фахівцями двох країн та створення нових проєктів.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Україна серед визнаних лідерів сфери ментального здоров'я у світі. Доведено Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ

Координаційний центр UA представив Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативу першої леді Олени Зеленської - на «Global Leadership Exchange». Це велика міжнародна спільнота експертів, що раз на два роки збирається на тижневий брейншторм й воркшоп.

Мета платформи – «звірити годинники», представити актуальні напрацювання, поділитися одне з одним новими експертизами. Учасниками заходу цього разу стали понад 500 фахівців з США, Канади, Великобританії, Ірландії, Швеції, Нідерландів, Бельгії, Словаччини, Австралії, Нової Зеландії.

Один з головних факторів, що об'єднує нас з усім цивілізованим світом – акцент на створенні сервісів на рівні громад, так аби послуги з ментального здоров'я були зрозумілі та доступні всім. Саме це питання обговорювали під час панелі «Провідні зміни: процвітання громад та благополуччя для всіх».

Про досвід створення послуг в Закарпатській області розповіла регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Таїсія Симочко. Методами запобігання професійному вигоранню медиків поділилася експертка Координаційного центру, кураторка проєкту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери» Любовь Чигринська. Стратегію реалізації Програми на національному рівні представила експертка Координаційного центру Ольга Горбаньова.

«До нас прислухаються, наш досвід активно вивчають. Цікавість з боку міжнародних партнерів до рішень, що запроваджені в нашій країні в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської надзвичайна. Багато з того, що в інших країнах триває роками, у нас відбулось менш ніж за рік. Тому іноземні експерти охоче вивчають роль держави, наших фахівців, громад», - резюмувала Ольга Горбаньова.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

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



Вивчаємо досвід Польщі щодо реформування спеціалізованої психіатричної допомоги



Наслідки радянського минулого вчора, а сьогодні - сучасна, переформатована система надання психіатричної допомоги. Польща вже пройшла цей шлях трансформації, на який ми лише ступили з початком впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олена Зеленська

Як було «до» ми знаємо, тому вирішили подивитись що таке «після». Тому разом з групою експертів з ментального здоров'я ознайомились з діяльністю Мазовецької воєводської лікарні Древніце. Ми щиро вдячні за гостинність та відкритість адміністрації лікарні, яка радо відгукнулася на наше прохання показати та розказати про переваги трансформації медичної установи.

Головний принцип роботи - бачити в людині людину, а не пацієнта. Тут людиноорієнтованість у всьому. Медперсонал насамперед дотримується вимог забезпечення гідності та поваги. Простір лікарні є безбар'єрним, застосовані енергоощадні технології.

«Координаційний центр спільно з партнерами вже підготував пакет заходів для приведення до міжнародних стандартів спеціалізованої психіатричної допомоги Україні. Це про посилення амбулаторної ланки, розвиток мобільних мультидисциплінарних команд, створення Центрів ментального здоров'я на базі кластерних лікарень. Головний акцент в усіх перетвореннях на розвитку стаціонарозамінних форм спеціалізованої психіатричної допомоги. І саме в Польщі ми побачили, як це може працювати та переконалися, що нами обрано правильну стратегію», - зазначила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.



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

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Ефективні рішення Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» представили на міжнародній конференції в Греції

Під час міжнародної конференції «Мистецтво зцілення 2024» експертка Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Ольга Горбаньова поділилася з колегами, як в Україні в умовах війни та кризи створюють нові послуги з ментального здоров'я. Також до нашої делегації долучились професорка, директорка Інституту психіатрії КНУ ім. Т. Шевченка Ірина Пінчук та координаторка компоненту психічного здоров'я Центру громадського здоров'я України Ірина Іванчук.

Форум було організовано «ISSUP» - International Society of Substance Use Professionals. Цьогорічна платформа, що відбулась у Салоніках, була присвячена темі залежностей: зниження шкоди, лікування, відновлення, превенція. Провели тренінги, дискусії, семінари.

«Для нас сімейний лікар, який може допомагати зі стресом, безсонням та депресією вже стає звичкою, нормою. А для багатьох закордонних колег – це просто дивина, там тільки прагнуть цього. Тому охоче ділимося напрацюваннями Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської. Й водночас поповнюємо власний банк знань та навичок від світової фахової спільноти», - резюмувала Ольга Горбаньова.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

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



Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Версія 2.0. Оновлена. Масштабована. Людиноцентрична.

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

Через рік після створення Регіональної координації, Координаційний центр з психічного здоров'я спільно з ВООЗ розширює поле присутності системи. Якщо дотепер команди Регіональної координації працювали на рівні областей, то тепер заходимо до громад – ще ближче до отримувачів послуг з МНПСС. Це відповідає одній з головних місій Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської – сервіси з ментального здоров'я мають бути там, де людина живе, поруч з нею, максимально зрозуміло та доступно.

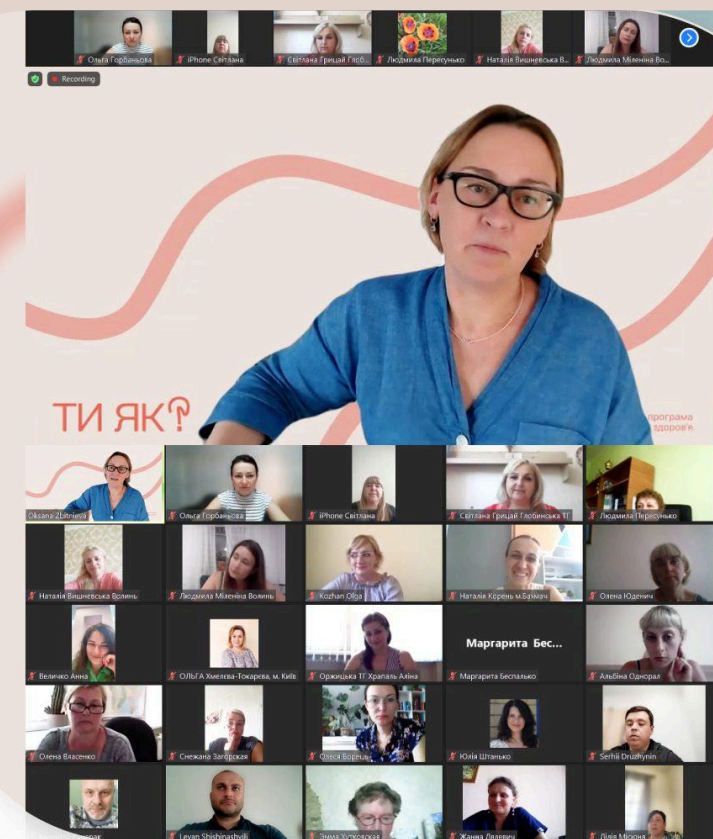
В кожній області України, за винятком тимчасово окупованих територій, обрано шість пілотних громад, де вже працюють консультанти Програми. Вони стають додатковими каталізаторами перетворень та посилюють інтеграцію компонентів ментального здоров'я в усі місцеві політики – відповідно до потреб та можливостей кожної території.

Регіональні координатори, профільні заступники керівників ОВА, консультанти Програми в громадах – це понад близько 200 фахівців – утворюють велику екосистему впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що охоплює всю країну.

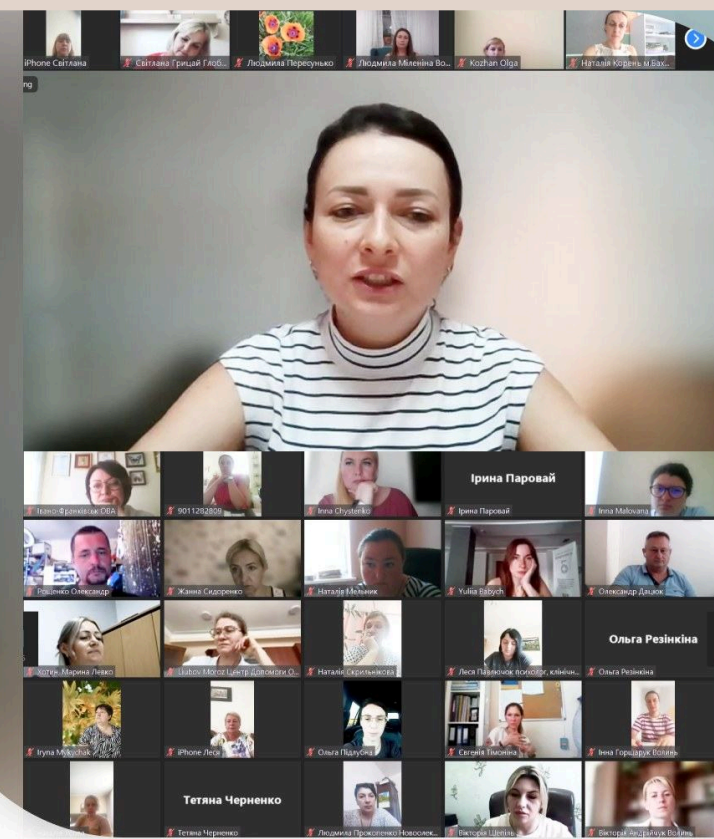
«Масштабування Регіональної координації до громад – логічний та необхідний крок. На кожній території мають бути фахівці, які об'єднують навколо цінностей Програми всіх стейкхолдерів. Головна мета консультантів Програми у громаді - створення маршрутів для користувачів та надавачів послуг з ментального здоров'я різних сфер, включаючи неурядовий сектор та неформальні сервіси», - наголосила під час установчого зібрання керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



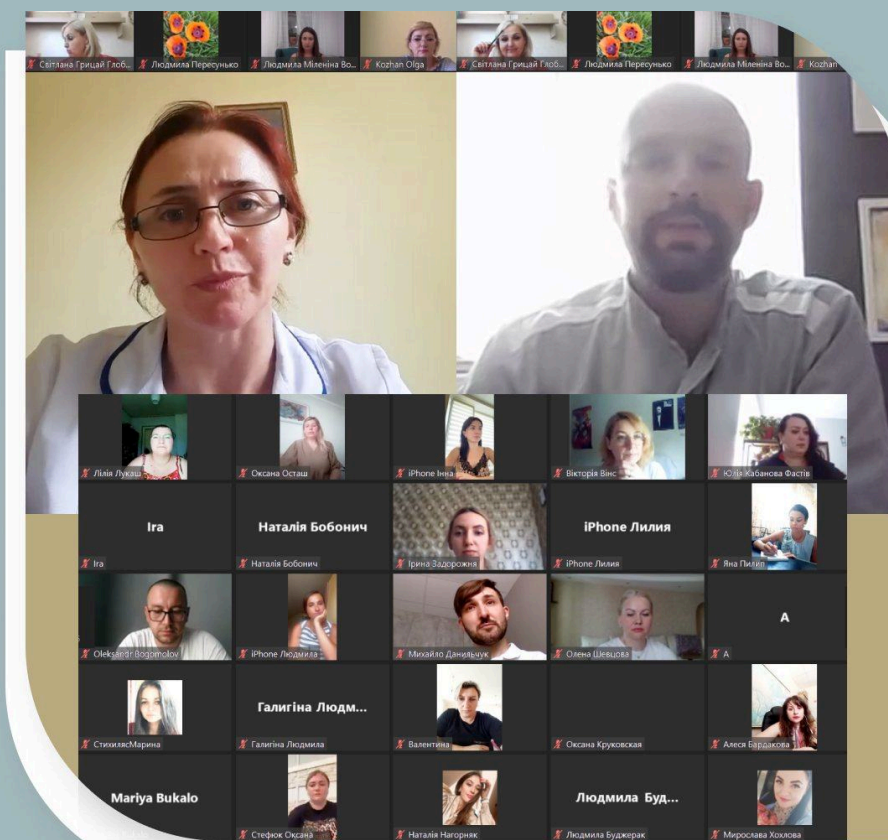
ТИ ЯК?
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ТИ ЯК?
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ТИ ЯК?
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ТИ ЯК?
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

За участі Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ затверджено «Плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні»

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

Визначені конкретні завдання для усіх і кожного. Є мета та показники ефективності. За аналітичної та організаційної підтримки Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ для міністерств, обласних адміністрацій та інших владних та громадських інституцій визначено 24 завдання, що увійшли до «Плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». Документ - фактично дорожню карту дій стейкхолдерів - було затверджено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 червня 2024 р. № 572-р

Головна мета заходів - створити доступну та ефективну систему охорони ментального здоров'я, яка відповідає сучасним стандартам та потребам суспільства.

«Ментальне здоров'я в адженді держави: створюються нові сервіси, вони стають доступними, формується загальна культура піклування про себе. Відтепер увага та пріоритетність на найвищому рівні офіційно зафіксовані. Цей необхідний етап відповідає цінностям та місії Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою першої леді Олени Зеленської. На кожному рівні держави кожна інституція отримала свій план дій», - наголосила голова Координаційного центру Оксана Збітнева.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 21 червня 2024 р. № 572-р

Київ

Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року

1. Затвердити план заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, що додається.

2. Міністерствам, іншим центральним органам виконавчої влади, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям (військовим адміністраціям) забезпечити:

виконання плану заходів, затвердженого цим розпорядженням, у межах видатків, передбачених у державному та місцевих бюджетах на відповідний рік, а також за рахунок інших джерел, не заборонених законодавством;

подання щороку до 31 січня Міністерству охорони здоров'я інформації про стан виконання плану заходів, затвердженого цим розпорядженням, для її узагальнення та подання до 1 березня Кабінетові Міністрів України.

Прем'єр-міністр України

Д. ШМИГАЛЬ

Професор Олег Чабан навчає психологів лікарень, як запобігти професійному вигоранню

Ще тиждень тому лікар скаржився: «Наче після відпустки, а втома така ніби кайдани на руках та ногах. І це відчуття ніяк не проходить». А вже сьогодні говорить: «Я знаю, що потрібно робити, аби не «згоріти» на роботі. Як просто жити та працювати».

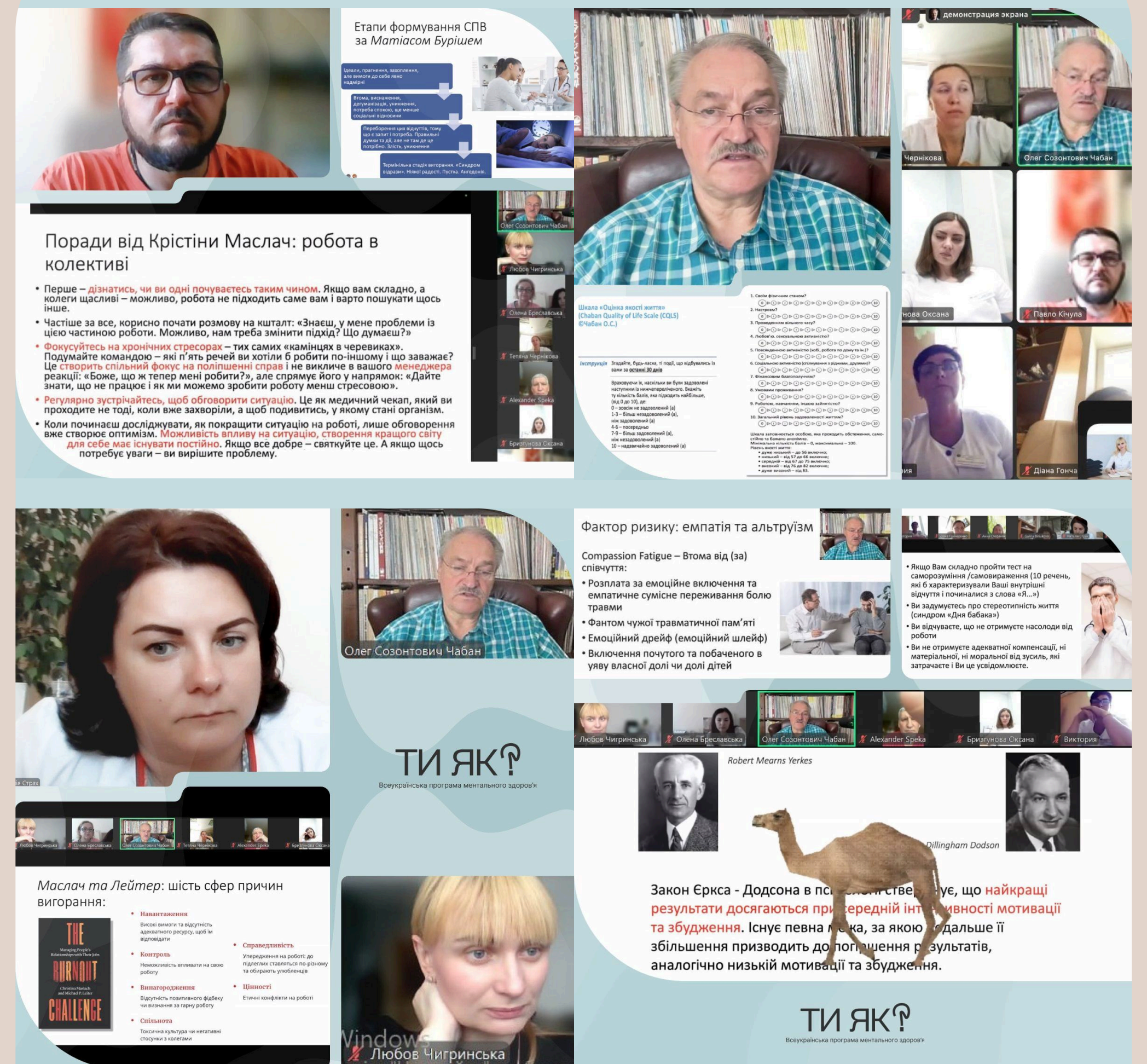
Цим навичкам медичних працівників навчають штатні психологи лікарень. А компетенції та експертизу фахівців з ментального здоров'я підвищує професор Олег Чабан, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця.

В рамках проєкту посилення стійкості медичних працівників професор провів тренінг на тему «Втома від співчуття. Синдром професійного вигорання» для 30 учасників – психологів медичних установ.

«Вигорання притаманне багатьом соціально важливим професіям. Для сфери охорони здоров'я це надзвичайно небезпечно: якщо вже зараз не піклуватися про стан лікарів, через деякий час можна втратити значний кадровий потенціал галузі. Фахівці не в змозі будуть працювати. Тому місія психологів, які володіють сучасними актуальними знаннями є надзвичайно важливою та необхідною», – впевнений Олег Чабан.

Проєкт «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери» розроблено та впроваджується Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" за ініціативою першої леді Олени Зеленської за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну» задля посилення стійкості медиків. Загалом в проєкті беруть участь 30 психологів з 15 медичних установ Миколаївської, Одеської, Запорізької, Дніпропетровської, Чернігівської, Сумської областей.

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



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Послуга з ментального здоров'я у сімейного лікаря успішно працює: майже чверть мільйона українців з початку року отримали допомогу «первинці»

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



Найчастіше - понад 100 тисяч пацієнтів - зверталися зі скаргами на тривоги, нервування, напруженість. Майже 66 тисяч разів нарікали на порушення сну. На інші скарги з психологічними симптомами прийшло більше ніж 41 тисяча звернень. Також зафіксовано 14 000 пацієнтів, які скаржилися на пригнічений настрій та 10 000 звернень щодо розладів поведінки дітей.

Фахова підтримка на всі ці звернення була вчасно надана саме на первинному рівні медичної допомоги. Тобто безоплатна послуга з ментального здоров'я у сімейного лікаря - це те, що дійсно працює та стає звичним явищем для українців.

Нині вже понад 1000 закладів первинної медичної допомоги уклали договір із НСЗУ на пакет «Супровід та лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» та надають відповідні послуги. Лікарі пройшли спеціалізоване навчання BOO3 mhGAP та впроваджують нові знання на практиці.

Знайти свого фахівця та найближчий медичний заклад можна на онлайн-мапі НСЗУ (<https://bit.ly/4OzPIA1>) Національна служба здоров'я України або можна зателефонувати за номером 16-77 та дізнатись всі подробиці.

Інтеграція послуги з ментального здоров'я в систему первинної медичної допомоги є компонентом пріоритетного проєкту Міністерства охорони здоров'я України у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Національна служба здоров'я України

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ організував для вітчизняних фахівців з ментального здоров'я навчальний вебінар на тему «Вступ до науки про впровадження»

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

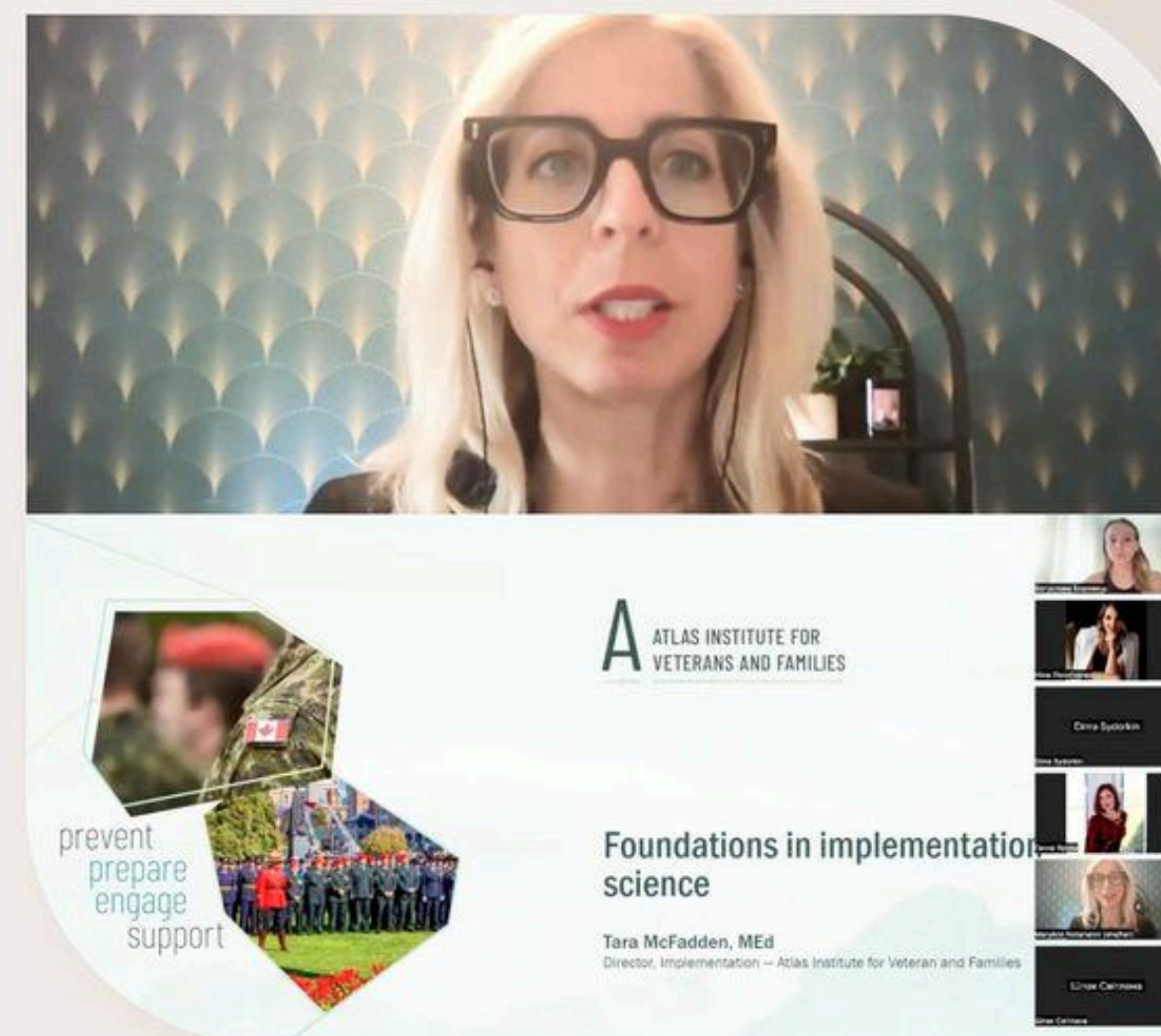
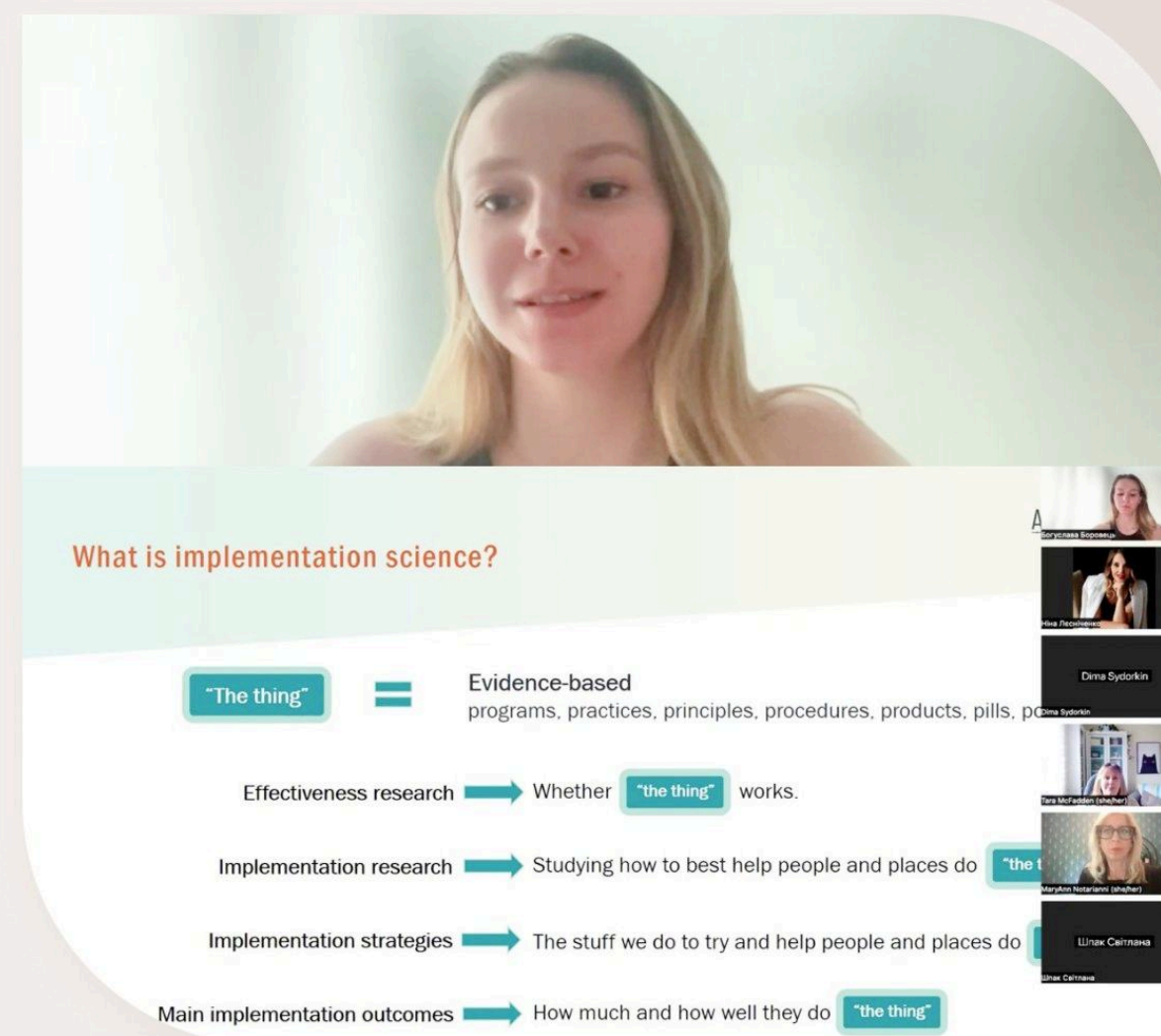
Коли ми кажемо, що вивчаємо та адаптуємо найкращий світовий досвід для розбудови сфери ментального здоров'я України, то це передбачає й повний супровід до практичного втілення проєктів. Координаційний центр провів для понад 45 вітчизняних фахівців з ментального здоров'я важливий психоедукаційний захід. Експертизою, як теорію перетворити на практику ділилися представники канадського Atlas Institute for Veterans and Families, що працює на базі Королівського центру психічного здоров'я Оттави, Онтаріо.

Обмін досвідом відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? - ініціативи першої леді Олена Зеленська. Директорка з питань впровадження Тара МакФедден розповіла, які перешкоди з'являються під час матеріалізації сервісів на місцях та як їх обходити. Також представила практичні кейси, як це було зроблено в Канаді.

«Перехід від теорії до практики – це завжди час, якого в нас не так багато. Тому досвід Канади для нас є дуже цінним. Можливість дізнатись про особливості реальних стратегій, як застосувати їх у себе - має значно пришвидшити появу відповідних сервісів в Україні», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Об'єднуємо фахову спільноту, аби розвінчати міфи навколо теми ПТСР

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

Про цей розлад чули напевно всі: про нього регулярно розповідають в ЗМІ, а користувачі соцмереж взагалі одне одному ставлять такі діагнози. Все це лише розмиває адекватне сприйняття захворювання та сприяє розповсюдженню міфів навколо нього.

Розставити крапки над «і» та «ї» спробував директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, професор Олег Чабан під час установчої зустрічі з фахівцями лікування ПТСР.

Захід було проведено Координаційний центром з психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? - ініціативи Олени Зеленської.

Олег Чабан розповів про превенцію, діагностику, перебіг, наслідки посттравматичного стресу. А головне торкнувся низки питань, що наразі найбільше обговорюються щодо ПТСР.

Багато корисної інформації про ПТСР представлено на платформі «Ти як?» (<https://howareu.com/materials>) Тут є все, що треба знати про розлад - визначення, прояви, а головне, як надати допомогу собі та близьким.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Чернівецька область: завдяки «Ти як?» ми багато знаємо про ментальне здоров'я та створюємо нові сервіси в регіоні

Як в кафе отримати консультацію психолога? Що таке мобільна бригада життєстійкості? Навіщо в одній області майже 50 тренерів з ментального здоров'я?

Відповіді на ці та багато інших питань точно знають в Чернівецькій області. Тому щиро діляться своїми успішними напрацюваннями із впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської - з іншими регіонами.

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ за підтримки агентства США з міжнародного розвитку USAID Україна в межах проєкту Розбудова стійкої системи громадського здоров'я, який втілює організація Pact провів черговий виїзний семінар для регіональних координаторів Програми «Ти як?» Цього разу своєю експертизою ділилась Буковина.

«Чернівецька область посідає друге місце в Україні у відсотковому співвідношенні за кількістю законтракованих з НСЗУ Національна служба здоров'я України медичних закладів на супровід та лікування дорослих та дітей з психічними розладами. Понад тисячу лікарів пройшли офлайн-навчання BOO3 mhGAP. Цей показник найкращий у державі. Плануємо відкриття Центрів психічного здоров'я, три вже у процесі створення», - зазначила перша заступниця начальника Чернівецької ОВА Альона Атаманюк.

Учасники семінару ознайомилися з роботою місцевого «Ветеранського простору», Центру надання соціальних послуг, відвідали реабілітаційне відділення Хотинська багатопрофільна лікарня. Особливу увагу привернув Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Особлива Дитина», де зокрема навчають навичкам комунікації,

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



соціалізації, самодопомоги. Займаються не тільки з дітьми, а й спільно з їх батьками. Комплексний підхід до створення та надання послуг, гнучкість сервісів, використання сучасних практик - все це може та повинно бути реалізовано в інших областях.

Інший приклад – простори психосоціальної підтримки «Дбаю про себе» при ЧНУ ім. Ю. Федьковича та Буковинському державному медуніверситеті. Піклуються про ментальне здоров'я студентів та викладачів: надають необхідну підтримку, триває постійна психоедукація, мають намір відкрити групи «рівний-рівному». Загальне охоплення двома університетами - понад 20 тисяч студентів.

Серед справжніх цікавинок області - створення інклюзивної кав'ярні у обласному центрі та соціального кафе у селі Лужани. Тут працюють люди з інвалідністю, а в закладах завжди присутній психолог, який готовий проконсультувати відвідувачів в неформальній атмосфері.

Також в Чернівецькій області створена перша в країні мобільна бригада життєстійкості – для тих громад, де ще не відкриті стаціонарні Центри життєстійкості.

«Ми побачили добре розгалужену мережу сервісів. Потрібно лише прокласти маршрути від однієї послуги до іншої, зробити їх видимими одне для одного та для людей. Добре налагоджена робота з неурядовим сектором та міжнародними партнерами – тут зусилля стейкхолдерів направлені насамперед на потреби області. Завдяки системному підходу створені унікальні послуги, зокрема з реабілітації, які без сумніву можуть слугувати орієнтирами для інших регіонів. В цьому сенс виїзних наших семінарів – побачити, дізнатись, запозичити, зробити у себе», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)

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



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Регіональна координація: Що? Де? Навіщо?

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

- В **Вінницькій області** в липні відбулась друга хвиля тренінгів з гейткіпінгу. Захід об'єднав 18 фахівців ДСНС, Нацполіції, НГУ, Повітряних сил ЗСУ. Також учасниками стали представники регіональних Центрів життєстійкості, КНП «Вінницький обласний спеціалізований клінічний диспансер радіаційного захисту населення» та медійники. Головна мета тренінгу – опанування навичок щодо ідентифікації осіб, які потребують психологічної підтримки та як саме надавати їм необхідну допомогу під час кризи.

«Кожен учасник не тільки буде впроваджувати цінності збереження життя та підтримки на своїх робочих місцях, а й додатково проведе воркшопи ще для 8-16 осіб. Це покращить взаємодію між різними службами та сформує мережу продуктивної комунікації всередині колективів», – зазначила Олена Бессараба, регіональна координаторка, тренерка проєкту.

Також на Вінниччині завершилася серія «Курсів із освоєння навичок психологічної самодопомоги» для членів родин наших захисників. Було проведено чотири заходи, у яких взяли участь понад 100 осіб, переважно дружини військовослужбовців та батьки полеглих воїнів.

«Наша команда намагалася хоча б на день занурити учасників у атмосферу спокою й психологічної рівноваги, навчити механізмам самодопомоги та вивільнення негативних емоцій. Сьогодні, вважаю, це надважливе завдання для усіх українців, які у тилу продовжують допомагати фронту стримувати російських терористів та звільняти українські міста», – підкреслила перша заступниця керівника Вінницької ОВА Наталя Заболотна.



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

- В **столиці** в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) разом із громадською організацією «JuniorS» за участі регіональної координаторки Світлани Шпак створили простір, де кожен та кожна мав можливість краще пізнати себе та інших. На фестивалі були представлені: ранкові «fun up», розіграші, тренінги для молоді, підлітків та дорослих, щоб подружитися зі своїми емоціями, зустрічі з інфлуенсерами, щоб зарядитися порцією натхнення.



- В **Івано-Франківській області** за участі регіональної координаторки Лариси Підвербецької тривають тренінги щодо комунікацій з ветеранами «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Такі навчання вже проведені із працівниками сфери освіти, охорони здоров'я, соціальної, ветеранської політики, культури, 3 громад Верховинського району, 13 територіальних громад Коломийського району, 12 громад Калуського району та 8 громад Надвірнянського району. Всього охоплено психоедукацією 176 осіб.



- В **Черкаській області** відбулася низка ряд виїзних заходів до громад Звенигородського району з метою відвідування просторів психосоціальної підтримки та аудиту сервісів з ментального здоров'я. Перевірили роботу Центру Життестійкості та ветеранського простору Водяницької громади, просторів психосоціальної підтримки та ветеранського хабу Шполянської та Ватутінської громад. Важливим компонентом виїзних заходів є навчання надавачів послуг та представників органів місцевого самоврядування. Так, на базі освітнього простору у Ватутінській громаді регіональна координаторка Вікторія Шепіль провела чотиригодинний тренінг «Плекаємо стійкість громади» для органів місцевого самоврядування, представників освітнього та соціального сектору, охорони здоров'я.

«25 учасників з різних галузей навчалися базовим навичкам турботи про себе та інших, формували стратегії стійкості та вчилися розбудови міжсекторальних взаємозв'язків у сфері ментального здоров'я. Громади - є стабілізаційним пунктом для людини. А надавачі послуг - є першою лінією контакту, від особистої стійкості яких залежить загальна стійкість всієї громади», - наголосила регіональна координаторка.



- В обласному центрі **Чернівецької області** в липні за участі регіональної координаторки Світлани Бостан відбувся «День ментального здоров'я», учасниками якого стали понад 300 осіб. Захід мав на меті підвищити обізнаність про ментальне здоров'я, залучити громади до активностей, а також продемонструвати можливості самовідновлення та підтримки.

«Ментальне здоров'я є ключовим аспектом нашого благополуччя. Наш захід демонструє важливість цієї теми та дає можливість кожному знайти для себе ефективні методи підтримки свого ментального здоров'я», - наголосила Альона Атаманюк, перша заступниця начальника Чернівецької ОВА.

Під час заходу проводили майстеркласи з малювання, гри на музичних інструментах, плетіння гердана, ліплення, декупажу, гончарства. Тривали воркшопи з тактичної медицини, психологічної та домедичної допомоги, скандинавської ходьби. Вогнеборці, поліцейські та медики активно залучали відвідувачів до практичних занять. Також відбулась інтерактивна виставка Mental Trek та літературний експрес ментального здоров'я «Ключ».



- В **Одеській області** липень був присвячений психоедукації. За сприяння регіональної координаторки Анни Велічко відбулися тренінги для 45 дітей, які відпочивали у місцевому таборі. Також для 60 жінок ВПО відбувся тренінг на тему «Стрес та шляхи його подолання» на базі Центру ментального здоров'я, спільно із БФ «Вежа» за підтримки фонду «Маша». Крім того, було організовано навчання для 100 сімейних лікарів і молодших медичних спеціалістів з теми «Депресивні та тривожні розлади у дорослих. Особливості процесу надання медичної допомоги фахівцем первинної ланки». На семінарі виступили провідні психологи, психотерапевти, психіатри, дитячі психіатри. В липні в обласному центрі соціально-психологічної допомоги за фінансової підтримки UNICEF та фінансової підтримки БФ «Вітри Змін» відкрився простір «Safe place», а у Подільській міській лікарні стартувала робота Центру ментального здоров'я.

«Активна робота керівників лікарні у цій сфері є проявом людяності та небайдужості до людей. Якщо самостійно відновити внутрішню рівновагу не вдається, то є можливість звернутись до фахівців Центр, напряду в лікарні. Це те, чого ми прагнемо досягнути у кожному медичному закладі», - наголосила Анна Велічко.



- В **Запорізькій області** відтепер Програма «Ти як?» представлена на онлайн-платформі міської ради Запоріжжя, а компонента ментального здоров'я продовжує інтегруватися повсюдно. Заплановано провести тренінги для працівників першої лінії контакту комунальних закладів обласного центру. Про це зокрема говорили під час зустрічі регіонального координатора Дружиніна Сергія та секретаря міської ради Регіни Харченко. Особливу увагу під час зустрічі приділили необхідності інформування населення щодо впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та можливостей звернення по допомогу до сімейних лікарів. До речі, вже понад 300 працівників пенсійного фонду пройшли навчання з профілактики стресу та вигорання та етики комунікації з ветеранами та ветеранками. Навчання триває й має на меті охопити всіх працівників ПФУ.



- В **Херсонській області** за сприяння Департаменту реалізації гуманітарної політики Херсонської ОВА розпочав свою роботу креативний простір «Велика ідея». Мета - розвиток здорової та комфортної екосистеми громадянського суспільства для співробітництва та відбудови регіону. Тема першого засідання - становлення ефективної взаємодії між організаціями NGO та державними інституціями. Одним із спікерів зустрічі стала регіональна координаторка Емілія Хутковська, яка наголосила на необхідності інтеграції компоненти ментального здоров'я в усі політики краю.



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

- В **Сумській області** регіональна координаторка Жанна Сидоренко провела лекційне-практичне заняття зі співробітниками Центру Життєстійкості обласного центру та з працівниками Сумської публічної бібліотеки. Особливу увагу було приділено вивченню Аптечки психологічної допомоги, довідника «Базові навички турботи про себе та інших» та довідника «Люди з досвідом війни. Взаємодія». Також для 30 працівників Управління інспекційної діяльності у Сумській області Північно-Східного міжрегіонального управління Держпраці проведено тренінг щодо психологічної допомоги. В липні для 47 працівників першої лінії контакту проведено навчання щодо профілактики професійного «вигорання».



- В **Миколаївській області** за участі регіональної координаторки Руслани Омелянчук провели круглий стіл «Насильство: усвідомлюй, не мовчи, повідомляй». Мета заходу - об'єднати зусилля громад у підтримці ментального здоров'я населення та протидії насильству. Також в липні відбулось завершення пілотної програми «Розбирання завалів силами ветеранів». Загалом за півроку демонтовано 4 школи та 2 будинки культури.



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

- В **Житомирській області** протягом липня за участі регіональної координаторки Ірини Гладкої здійснені відвідування чотирьох Центрів Життестійкості в с. Ружин, м. Малин, м. Житомир і смт Любар. Метою даних зустрічей є налагодження співпраці в рамках Програми «Ти як?», ознайомлення із функціонуванням та можливостями Центрів, роботою фахівців, результатами та планами їх діяльності. Також наприкінці липня на базі Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти розпочав роботу обласний Центр ментального здоров'я. Він стане майданчиком, де будуть проводитися регулярні тренінги, семінари, зустрічі, консультації та практичні заняття з фахівцями у сфері ментального здоров'я.



- В **Полтавській області** за участі Регіональної координаторки Юлії Ющенко відбулась зустріч з фахівцями та клієнтками Притулку для жінок «Світло надії». Мета заходу - підвищення ефективності роботи фахівців центру, ознайомлення бенефіціарок з ресурсами Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Для працівників шелтера регіональна координаторка провела групову дискусію «Ефективні стратегії роботи з клієнтками, які постраждали від домашнього насильства та опинилися у гострих кризових станах». Також координаторка провела серію робочих зустрічей та просвітницький івент у Миргородській громаді.

«Особливу увагу було приділено питанням надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки населенню в умовах надзвичайної ситуації. Для завідувачів відділень КНП «Миргородська лікарня інтенсивного лікування» за сприяння відділу охорони здоров'я Миргородської міської ради була проведена інтерактивна лекція «Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: виклики і перспективи в галузі охорони здоров'я», - розповіла Юлія Ющенко.



- **Волинській області** у центральному Парку культури та відпочинку ім. Лесі Українки відбулась акція «Активні парки – забіг Луцьк», до якого долучились понад 150 учасників. Регіональна координаторка Наталія Коструба представляла Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», вітала переможців, а також була активною учасницею п'ятикілометрової дистанції зі скандинавської ходьби. На заході учасники могли ознайомитися із техніками підтримки власного ментального здоров'я. Також у Луцьку провели творчий воркшоп для 50 жінок-лідерок області на базі Волинського національного університету ім. Лесі Українки «Через мистецтво до ментального здоров'я». Навчали жінок дбати про себе, аби мати змогу і сили подбати про інших.

«Програма ментального здоров'я «Ти як?» – перш за все про турботу про себе. Про кожну людину як цінність, про нас усіх і про взаємопіклування. Кожна з нас має вагомий вплив на дії та рішення інших. І звичайне добре слово та людське ставлення – може вартувати багато чого», – поділилася заступниця голови Волинської ОВА Мирослава Якимчук.



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

- В **Тернопільській області** в липні регіональна координаторка Леся Косовська відвідала Лановецьку громаду, де взяла участь у нараді з представниками місцевого самоврядування та надавачами послуг щодо впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Вона презентувала тему: «Як комунікувати з ветеранами», а психолог БФ «Рокада» провела тренінг з надання психологічної самопомоги, навчила технікам саморегуляції. Також відвідала Центр життєстійкості, де для 70 переселенців розповіла про можливості платформи «Ти як?» та провела тренінг з надання психологічної самопомоги. Крім того, Леся Косовська взяла участь в організації виставки «Воїни світла», на якій представлені картини військовослужбовців, створені ними під час реабілітаційного лікування в лікувальних закладах області. Мета заходу - показати, що арттерапія є одним з найбільш ефективних методів у відновленні та реабілітації.



- В **Закарпатській області** у селищі Нижні Ворота за участі регіональної координаторки Таїсії Симочко було відкрито Центр життєстійкості. Тут працюють чотири фахівці: соціальний менеджер, психолог та два фахівці соціальної роботи. Також відбувся Ветеранський форум на Закарпатті: «Ветерани і громада: пошук можливостей для реінтеграції». Мета - обмін досвідом у впровадженні кращих практик з реалізації державної ветеранської політики. Регіональна координаторка стала учасницею панельної дискусії, де розповіла про особливості взаємодії з ветеранами та яким чином цей досвід варто враховувати при реінтеграції ветеранів. Крім того, в Ужгороді проведено тренінг для всіх охочих: «Як спілкуватись з військовими та ветеранами». Таїсія Симочко зауважила на які аспекти потрібно звертати увагу та як правильно діяти в різних ситуаціях при комунікації. Учасники також обговорили ресурси Програми «Ти як?» та ознайомились з можливостями онлайн-платформи.



Освітній серіал «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» отримав інтерактивний симулятор

Навчитися коректно взаємодіяти з людьми, які мають бойовий досвід, — завдання кожної свідомої людини. Допоможе у цьому симулятор на платформі Дія.Освіта, що був створений до освітнього серіалу «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія».

Проект є продовженням однойменного розділу «Довідника безбар'єрності» — гід з коректної комунікації, створеного за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Симулятор занурить у змодельовані ситуації, наближені до реальних, та допоможе відпрацювати отримані знання на практиці.

Цей симулятор — інноваційний формат перевірки себе і своїх знань. Він імітує можливі сценарії взаємодії з ветеранами, але не враховує всі варіанти, оскільки досвід кожної людини є унікальним та потребує індивідуального підходу. Хтось має проблеми зі сном після повернення, хтось — ні. Для когось прийнятний чорний гумор, для когось це табу.

ОСВІТНІЙ СЕРІАЛ СТВОРЕНО З ІНІЦІАТИВИ МІНЦИФРИ У МЕЖАХ КОМУНІКАЦІЙНОЇ КАМПАНІЇ «ТИ ЯК?» ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я — ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ. ПРОЄКТ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКИ КООРДИНАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ, ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ» ТА КОМПАНІЇ VISA — УЧАСНИЦІ СПІЛЬНОТИ «БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Головна | Симулятор | Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємод



Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія. Жестова мова

Типові життєві ситуації, де є взаємодія з людьми, які мають бойовий досвід. Ви зможете обрати, як поводитися і спілкуватися, підтримуючи гідність.

Експерти: Ольга Горбаньова

Розпочати



Як залишатися людиною в нелюдських умовах та примножувати людське в суспільстві - поради від Дениса Блощинського

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує сезон інтерв'ю з експертами на тему ментального здоров'я. Гостем нового епізоду став Денис Блощинський, громадський діяч, викладач, співзасновник Фондації соціальних інновацій «3 країни в Україні». Він розказав, як формувати власну стійкість, де знаходити її ресурси, наскільки важливо дотримуватися людських цінностей під час війни та чого тут ментальне здоров'я.

Технічний супровід інтерв'ю відбувся за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства України»

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Правила коректної комунікації: Не стигматизувати і не засуджувати

Це правило діє, якщо говоримо не лише про чутливу комунікацію, хоча, власне, це загалом основа нормального спілкування. Однак, якщо йдеться про взаємодію з людьми, які мають тимчасові труднощі, пов'язані з ментальним здоров'ям, правило особливо актуальне, бо опинитись у вразливому стані може будь-хто з нас.

Про що йдеться? Наприклад, про депресію, емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад тощо. Про будь-які стани, набуті внаслідок важких, трагічних подій чи тривалого стресу.

Більшість людей, які мають проблеми, пов'язані з ментальним здоров'ям, це усвідомлюють. Вони можуть перебувати у психотерапії чи використовувати медикаментозне лікування. І тому їм особливо прикро бачити, як колеги перешіптуються за спиною, або ж чути репліки на зразок «Тобі лікуватися треба».

Часто саме за осудом маскується страх, який люди не усвідомлюють: «А раптом це станеться і зі мною?» Тож, якщо ваша близька людина, наприклад, у депресії, а ви через це почуваєтеся розгубленим або навіть розлюченим, найкраще рішення – звернутися за консультацією до фахівця. А вже він дасть рекомендації, як взаємодіяти, як не «рятувати» людину, а поводитись так, щоб усім було максимально комфортно.

Більше – у [«Довіднику безбар'єрності»](#) – гіді з толерантної взаємодії, створеному за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



ЯК комунікувати з людьми, які відчувають труднощі, пов'язані з ментальним здоров'ям

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



РОЗМОВЛЯЙТЕ ВІЧ-НА-ВІЧ.

Якщо ви маєте справу з людиною, у якої подібні прояви спостерігаються часто, варто м'яко сказати про бажання допомогти. Наприклад, знайти фахівця. Власне, цей підхід можна використовувати і з друзями чи родичами.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



НЕ ЗАСУДЖУЙТЕ ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ.

Йдеться про ситуації, у яких ви, наприклад, стали свідком нервового зриву. Від будь-якої реакції на пережите не застрахований ніхто з нас, і варто з розумінням ставитись до того, що переживає людина поруч.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



НЕ АКЦЕНТУЙТЕ УВАГУ НА СТАНІ ЛЮДИНИ ЧИ ПОРУШЕННІ.

Навіть якщо вам про це відомо і людина, про яку йдеться, дещо незвично поводитьсь чи емоційно на щось реагує. «Це ти так чутливо реагуєш, бо в тебе депресія?» – таких питань треба уникати.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



НЕ СТИГМАТИЗУЙТЕ.

Це найважливіше. Відкиньте стереотипи, ніби такі люди несоціалізовані, становлять загрозу і, ба більше, мають бути в лікарні. В абсолютній більшості випадків це не так.

Довідник безбар'єрності

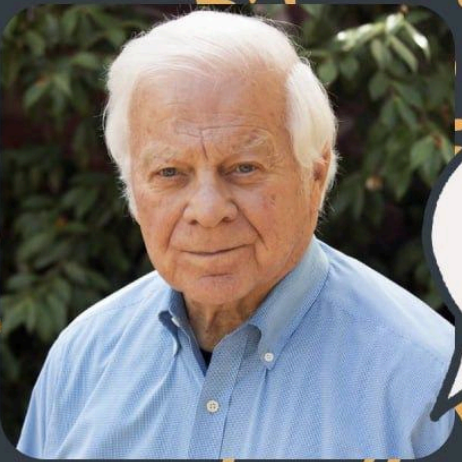
ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ

Більше порад стосовно будь-якої чутливої комунікації та взаємодії – у «Довіднику безбар'єрності»

bf.in.ua

Довідник безбар'єрності
Проект першої леді Олени Зеленської
Дізнайтесь більше на сайті: [bf.in.ua](#)

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



ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ

Джеймс
Холліс

ТИ ЯК?

The Village
УКРАЇНА



ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ

Андрій
Зелінський

ТИ ЯК?

The Village
УКРАЇНА

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

- **Джеймс Холліс**, юнгівський психоаналітик, письменник і публічний спікер. Він має приватну практику у Вашингтоні та спеціалізується на психологічному розвитку й духовному пошуку. Його книжки перекладені українською, а найвідоміша з них – «Під тінню Сатурна. Чоловічі психічні травми і їхнє зцілення». Він розповів, як виглядає процес зцілення, де брати сили для змін, а також, яку ціну платять чоловіки за ізоляцію своїх емоцій.
- **Андрій Зелінський**, письменник, викладач, політолог, голова Наглядової ради Українського ветеранського фонду, співзасновник Української академії лідерства, військовий капелан Української греко-католицької церкви. Він розповів про пошук сенсу під час війни, чому важливо знати свої джерела стійкості, але не шукати універсальних рецептів, як розкривати свій потенціал і не стати заручником обставин, навіть коли реальність навколо жорстока й болісна.

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>
