

“Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональна координація”

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Вітаємо, колеги та друзі!

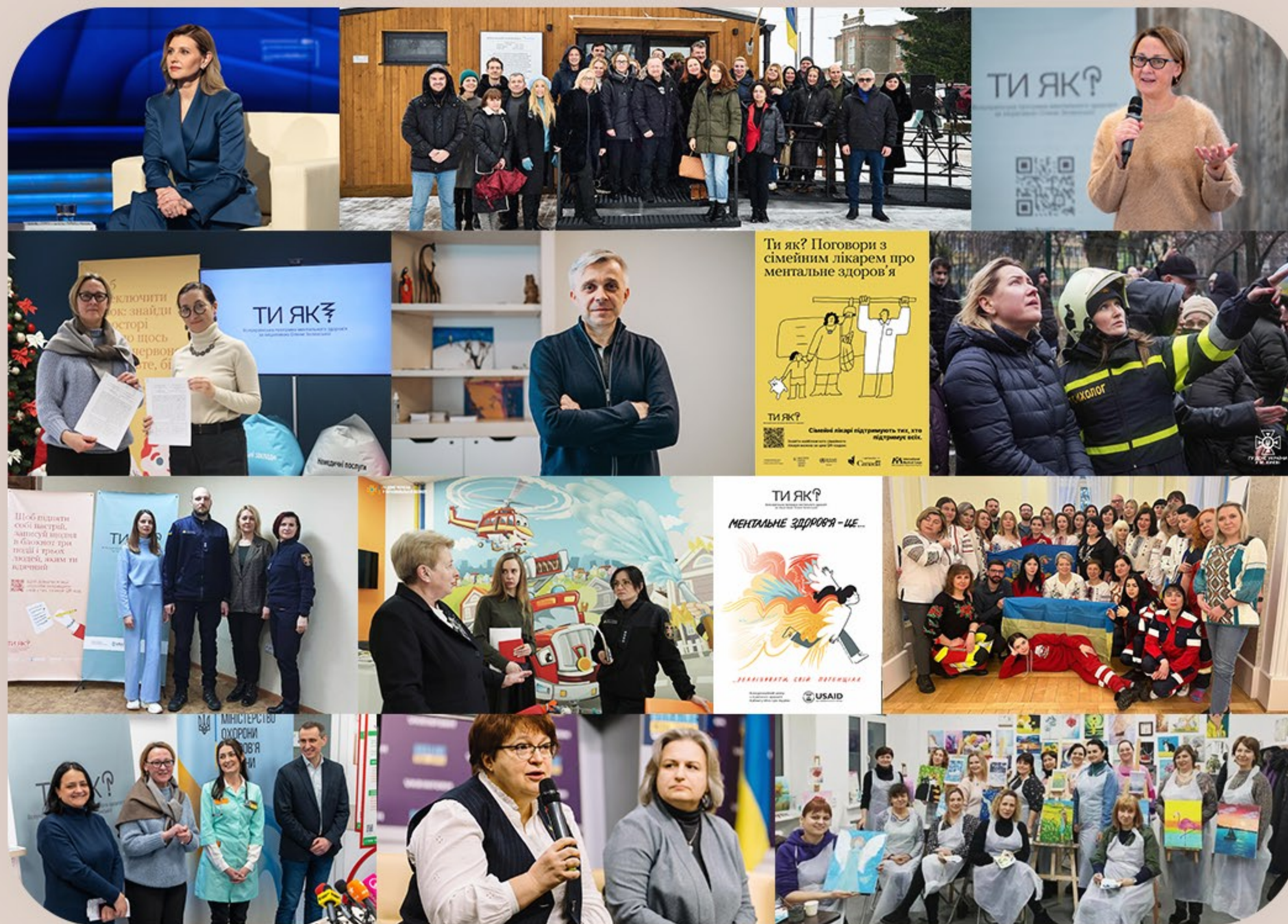
Перед вами перший у 2024 році дайджест новин Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

В січні відбулась низка важливих та цікавих заходів, що мали на меті продовжити розбудову сфери ментального здоров'я в Україні.

Ментальне здоров'я набуває свого значення повсюдно. Вже не має жодного напрямку, де не була б інтегрована компонента ментального здоров'я.

Здебільше реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» саме місцях 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!



Щомісяця читаємо дайджест, а щодня відвідуємо офіційні сторінки:

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>

Команда Координаційного центру з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України.

Послугу з ментального здоров'я можна отримати у понад 850 закладах первинної медичної допомоги

Порушення сну. Немає апетиту. Тривога. Нав'язливі думки, що може статися щось погане. Переживання хоча б одного із цих станів упродовж останніх двох тижнів може бути сигналом SOS – необхідно покікуватися про ментальне здоров'я. Куди йти? До того, кому довіряєш здоров'я фізичне (не лише своє, а й цілої родини) – до сімейного лікаря.

Сімейні лікарі, які пройшли навчання за програмою BOO3 mhGAP, можуть допомагати в питаннях, що стосуються ментального здоров'я.

Шанси, що саме ваш родинний фахівець може розпізнати, діагностувати та підставити плече, дуже високі – на сьогодні кожен третій сімейний лікар надає послугу з ментального здоров'я. У разі потреби відбувається перенаправлення до профільного спеціаліста – психолога, психотерапевта або психіатра.

На початок 2024 року майже 70 тисяч медичних працівників (сімейні лікарі, педіатри, терапевти, медсестри, медбрати, фельдшери тощо) пройшли навчання за програмою BOO3 mhGAP. Серед них — 16 тисяч сімейних лікарів.

Впровадження послуги з ментального здоров'я на «первинці» є компонентом пріоритетного проєкту Міністерства охорони здоров'я у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

«Не треба пояснювати, що ментальне здоров'я наших людей – це і є та сама стійкість, українська стійкість, яка, з одного боку, стала легендою, а з іншого – її саму треба весь час підтримувати. Бо на ній все тримається», – наголошує перша леді.

Комунікаційний супровід реалізується за підтримки BOO3, Уряду Канади, Міжнародного Медичного Корпусу.

Комунікаційна кампанія «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я реалізується за підтримки проєкту USAID Ukraine - USAID Україна Розбудова стійкої системи громадського здоров'я, який виконує організація Пакт Раст.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)

Ти як? Поговори з сімейним лікарем про ментальне здоров'я



ТИ ЯК?

Сімейні лікарі підтримують тих, хто підтримує всіх.

Знайти найближчого сімейного лікаря можна за цим QR-кодом.

Canadi International Medical Corps

Ти як? Опиши своє «ок» сімейному лікарю



ТИ ЯК?

Сімейні лікарі вивозять тих, хто вивозить всіх.

Знайти найближчого сімейного лікаря можна за цим QR-кодом.

Canadi International Medical Corps

Сімейний лікар. Дбає про тих, хто дбає про всіх

ТИ ЯК?

Відчуваш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?

16-77

Зателефонуй до контакт-центру НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Canadi International Medical Corps



Сімейний лікар. Друг для тих, хто друг для всіх

ТИ ЯК?

Відчуваш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?

16-77

Зателефонуй до контакт-центру НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Canadi International Medical Corps



Сімейний лікар. Піклується про тих, хто піклується про всіх

ТИ ЯК?

Відчуваш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?

16-77

Зателефонуй до контакт-центру НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Canadi International Medical Corps



Сімейна лікарка про послугу з ментального здоров'я: «Люди скаржаться на тривожність, порушення сну. І те, що з цим не потрібно далеко їхати, а можна просто звернутися до свого доктора, дуже їх тішить»



Євгенія Тертична – яскравий приклад того, наскільки незламні українські жінки. Сімейна лікарка із 22-річним стажем працює одразу у двох закладах: після початку повномасштабного вторгнення переїхала з нині окупованого Сєвєродонецька Луганської області на Миколаївщину і приєдналася до колективу Первомайського ЦПСМД. Але й попередню роботу не залишила – у «Сєвєродонецькому центрі первинної медико-санітарної допомоги», що перемістився на підконтрольну Україні територію, продовжує консультувати пацієнтів дистанційно, онлайн.

Пані Євгенія не тільки встигає дбати про понад 1600 українців, які підписали з нею декларації, а й знаходить час для навчання. Вже понад рік вона працює згідно з програмою mhGAP та піклується про психоемоційний стан пацієнтів. Адже заклад, у якому вона веде очні прийоми, одним із перших в області уклав контракт з НСЗУ в рамках пакета «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

«Люди здебільшого скаржаться на тривожність, порушення сну. І те, що пацієнтам з такими симптомами не потрібно десь далеко їхати, а можна просто звернутися до свого сімейного лікаря, дуже їх тішить. Особливо це важливо для мешканців сільських населених пунктів. Після звичайної бесіди зі своїм лікарем пацієнти відчують полегшення», – каже фахівчиня.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)

Олена Зеленська в інтерв'ю телеканалу «Ми – Україна»: «Зараз дуже важлива витривалість»

Нині стратегічно важливим стало все, що допомагає Україні відновлюватися. Перша леді акцентувала на важливості побудови безбар'єрності в Україні на рівні як доступного простору, так і можливостей для всіх українців: «Коли ми до вторгнення розпочинали цю роботу, це сприймалося просто як «зробимо, як у Європі». Але тепер ми знаємо: насамперед це робиться для людей. Бо, коли немає безбар'єрності, це пряме порушення прав людини».

Олена Зеленська також розповіла про важливість Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що реалізується в країні під її патронатом. Дружина Президента зауважила, що нехтування ментальними проблемами призводить до того, що витрати і людини, і держави на медицину зростають у два-три рази.

«ЄС щороку втрачає 5% ВВП через проблеми з ментальним здоров'ям, через те що люди неефективні на місцях», – зауважила перша леді.

Вона наголосила, що мета програми – підтримати українську витривалість у важкий воєнний час.

«Кожна стійкість має основу. На початку російського вторгнення в нас це були впертість і злість, але зараз це має бути витривалість. Нині вона особливо важлива. Ми не знаємо, якої довжини дистанцію «біжимо», і тому маємо розрахувати сили», – переконана дружина Президента.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



Психотерапевт Олег Романчук про нашу стійкість – це варто знати кожному

«Ми свідомі, ворог цілить отаким ракетним терором не просто у військові об'єкти і критичну інфраструктуру. Він цілить у наш дух. У нашу стійкість. У нашу єдність. І що ми протиставимо йому, крім потужної ППО і сили ЗСУ? – ще більше стійкості, ще більше єдності!»

В цьому переконаний відомий лікар-психотерапевт, дитячий психіатр і засновник центру «Коло сім'ї», автор книжок, директор Інституту психічного здоров'я УКУ й Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

На думку амбасадора Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», стійкість не може існувати без вразливості, без здатності відчувати біль, співчувати. І втратити цю здатність означало б втратити найбільшу силу нашої стійкості – силу нашої любові та людяності.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Дякуємо всім тим, хто завжди рятує: працівникам ДСНС, поліції, медикам екстреної медичної допомоги, комунальникам, волонтерам

Тепер вони не тільки евакуюють людей, дістають з-під завалів, забезпечують безпеку навколо, ліквідовують наслідки, а й надають першу психологічну допомогу.

Коли людина у розпачі, відчуває безвихідь, саме в цей час їй потрібна фахова підтримка, яка не дозволить травматичному досвіду перерости у хронічний розлад.

«Сама б я просто не змогла це пережити, серце б не витримало. Навколо було стільки горя, сліз, крові, мені здавалось, що до мене точно нікому не було ніякого діла».

Про це, вже після розмови з психологом служби надзвичайних ситуацій, зізналась жінка, яка стояла та споглядала, як палає її домівка після ворожого обстрілу.

Психологи МВС, ДСНС, правоохоронці та рятувальники пройшли навчання в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» і вміють надавати таку допомогу. Вони визначають, кому насамперед потрібна підтримка, стабілізують психоемоційний стан, повертають відчуття впевненості та захищеності. Якщо потрібна допомога з боку профільного фахівця, надають відповідний супровід.

Маршрут надання оперативної допомоги розроблено та впроваджено МВС України під час реалізації пріоритетного проєкту «Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених ситуаціях» у межах

Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Дитяча психологиня Світлана Ройз: «Ми маємо підтримувати одне одного, турбуватися про близьких»

Про психологічну підтримку дітей та дорослих в інтерв'ю з медичним експертом UNICEF Ukraine Катериною Булавіною розповіла сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз.

Корисні поради зрозумілою мовою про те, як підтримати себе у стані невизначеності, як допомогти дитині подолати тривожність та страх. І що робити коли тато або мама на війні.

Дивимось, запам'ятовуємо та ділимося рецептами стійкості з близькими.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



**Світлана
Ройз**

сімейна та дитяча
психологиня

**Катерина
Булавінова**

медична експертка
ЮНІСЕФ в Україні

673 ДЕНЬ
ВІЙНИ

28.12 | 13:00

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю

**Новий рік 2024:
Світлана Ройз про психологічну
підтримку дітей та дорослих**

unicef 
для кожної дитини

Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: Що? Де? Навіщо?

- В громадах **Черкаської області** регіональна координаторка Вікторія Шепіль проводить тренінги для ветеранів щодо адаптації та відновлення.

«Нам важливо, щоб кожен ветеран, отримав фахову підтримку та допомогу для повернення до повноцінного життя. Йдеться про ментальну та фізичну реабілітацію, працевлаштування, отримання освіти, створення власної справи за допомогою грантових програми та пільгового кредитування від держави», - наголошує Вікторія Шепіль



- В **Одеській області** навіть під час повітряних тривог триває навчання технікам самодопомоги. Регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Анна Величко завітала до бомбосховища «Фахового коледжу транспортних технологій та сервісу» де навчила учнів та викладачів простим вправам, які допомагають у стресових ситуаціях



- В **Івано-Франківській області** регіональна координаторка Лариса Підвербецька надає системну підтримку медичним установам щодо розбудови сфери ментального здоров'я. Зокрема поділилася можливостями Програми з медичними працівниками КНП «Івано-Франківська обласна дитяча клінічна лікарня», де працює мультидисциплінарна команда, яка надає послугу 55 родинам, в тому числі 8 з-поміж ВПО



- В **Житомирській області** інтерактивний івент «Подорож до ментального здоров'я» шириться громадами регіону. Крім того, під керівництвом регіональної координаторки Ірини Гладкої місцеві держслужбовці, медичні працівники, вчителі, підприємці навчаються відновлювати свій психоемоційний стан. Окремо проводять майстер-класи з арт-терапії та з кулінарії для жінок з родин військових та ВПО



- Регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в **Волинській області** Наталія Коструба визнана «Молодим вченим 2024 року» у номінації «Науково-популярний журнал». Вітаємо!

«Я займаюся розвитком видання «Психологічні перспективи» з 2017-го року. Впевнена, що окрім якісних наукових досліджень, журнал має здійснювати психологічне просвітництво. Тож сторінки у соціальних мережах не лише популяризують науку та наукові напрацювання вчених, а також здійснюють психоедукацію», - впевнена авторка понад 250-и публікацій, доктор психологічних наук Волинського національного університету ім. Л. Українки Наталія Коструба



- В **Полтавській області** поглиблюється співпраця регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та психологічної служби ДСНС. Регіональна координаторка Юлія Ющенко залучає всі ресурси сфери для обміну досвідом та надання допомоги постраждалим



- В **Чернігівській області** регіональна координаторка Інна Чистенко бере активну участь у обласному проєкті реабілітації ветеранів. Займаються відновленням не тільки військовослужбовців, а й членів їхніх родин



- В **Херсонській області** регіональна координаторка Емілія Хутковська займається просвітництвом в прифронтових громадах: навчає технікам самопомоги та знайомить з можливостями отримання підтримки в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»



- В **Сумській області** регіональна координаторка Жанна Сидоренко співпрацює з місцевою службою з питань праці: організує надання психосоціальної підтримки на робочому місці і для роботодавців, і для працівників



- В **Тернопільській області** проводять відновлення військових за допомогою арт-терапії. Також регіональна координаторка Леся Косовська разом з ДСНС визначили алгоритм дій у разі надзвичайних ситуацій та залучення додаткових можливостей щодо надання постраждалим підтримки з ментального здоров'я



- В громадах **Вінницької області** регіональна координаторка Олена Бессараба проводить тренінги з соціально-психологічної реадaptaції ветеранів та постраждалих від війни. Важливо, що до заходів залучені не тільки ветерани війни, а їх соціальне оточення та члени сімей полеглих захисників



- В **Миколаївській області** регіональна координаторка Руслана Омелянчук провела захід для студентів на тему ментального здоров'я. Обговорили як посилювати стійкість та особливості комунікацій з ветеранами



Українські працівниці екстреної медичної допомоги пройшли навчання у Польщі: опанували тактичну медицину та психологічну підтримку

В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської перша група з 30 учасниць пройшла едукацію. Це працівниці «екстренки» з Луганської, Дніпропетровської, Сумської, Харківської, Львівської областей. До них доєдналися також викладачі Львівського медичного фахового коледжу післядипломної освіти, які займаються безперервним професійним розвитком медичних сестер.

Навчальна програма створена у тісній співпраці Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, Варшавського медичного університету та Центру медичної авіації Польщі. Куратори програми виступили Ірина Микичак і Роберт Голонсковський.

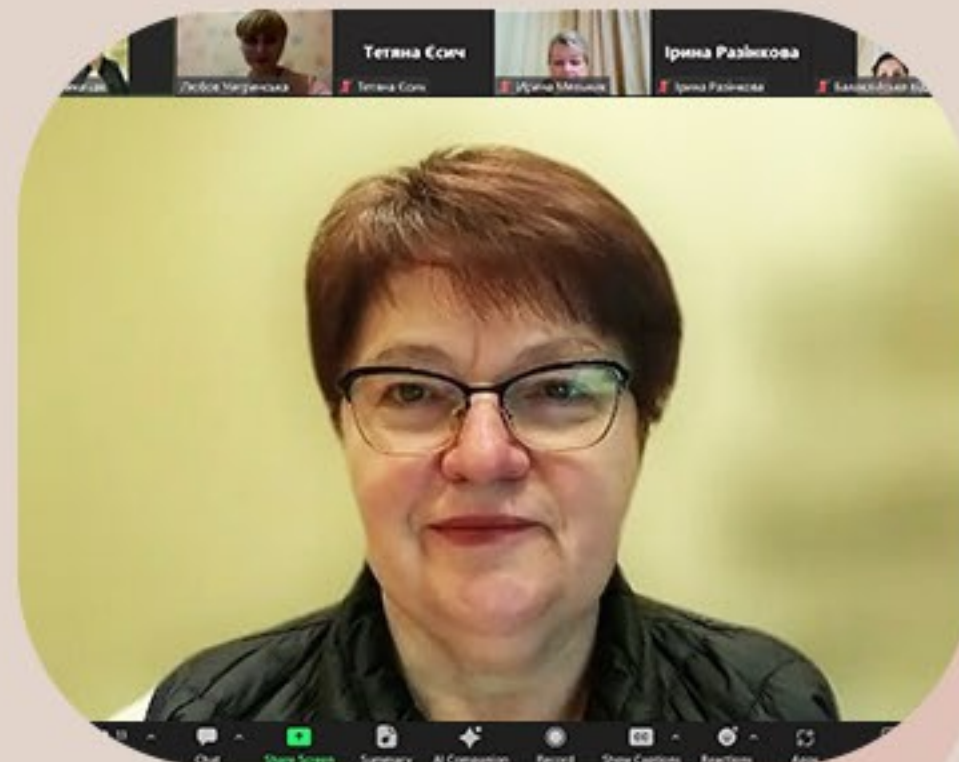
50-годинний навчальний курс включає виконання завдань у сфері екстреної медицини та елементів, пов'язаних з веденням бойових дій або в ситуаціях прямої терористичної загрози. Особлива увага зосереджена на посиленні стійкості: опанування основ психологічної підтримки та психоемоційного відновлення.

Вподовж 2024 року заплановано провести п'ять тижневих навчальних курсів, що охоплять 150 українських фахівців.

«Війна, яка триває в Україні - це постійна загроза для життя людей, тяжких фізичних і психічних ушкоджень. Для мінімізації трагічних наслідків російської військової агресії маємо дуже велику потребу в екстреній медичній допомозі на догоспітальному етапі та у відповідній підготовці кадрів. Тому на запит Координаційного центру продовжили у 2024 році навчальний проєкт для працівниць служби екстреної медичної допомоги. Для нас дуже важливо, що завдяки цій програмі посилюються не тільки практичні навички, але і зміцнюється професійна комунікація, як між нашими спеціалістами, так й знайомство із закордонними колегами, їх досвідом», - зазначила директорка з координації органів влади Координаційного центру з психічного здоров'я при КМУ та радниця прем'єр-міністра України Ірина Микичак.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Формуємо експертну спільноту навколо складних тем соціума

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ спільно з UNICEF Ukraine організували другий круглий стіл на тему «Проблеми та шляхи запобігання суїцидальних тенденцій в підлітковому та дитячому віці», що став майданчиком для обміну професійними думками серед фахової спільноти: представників МВС, Міністерства освіти та науки, Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О. Богомольця, Національного університету охорони здоров'я ім. П. Л. Шупика, Центру громадського здоров'я, Інституту судової психіатрії МОЗ України, дитячих лікарів-психіатрів, психотерапевтів, психологів, представників бізнесу, громадського сектору, науковців.

«Дуже цінно, що ми зібралися широким експертним колом для обговорення важливої та складної теми. Теми, яку не можна замовчувати, якби важко не давались рішення. Ціна нероблення занадто висока. Наша спільна мета визначити наявні алгоритми надання допомоги, дізнатись наскільки вони доповнюють одне одного, чи не залишається прогалин у системи підтримки. Маємо розглянути всі маршрути та всіх суб'єктів цих маршрутів, аби підсилити їх, для того, що отримати в майбутньому дієвий алгоритм для кожного», - наголосила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнєва

Головним запобіжником трагедій учасники зустрічі в черговий раз визнали своєчасну профілактику. Наразі такою можливістю може служити звернення до сімейного лікаря або педіатра, який пройшов навчання за програмою mhGAP. Саме ці фахівці здатні розпізнати небезпечні тригери та прийняти рішення щодо необхідності тих чи інших превентивних заходів. Якщо батьки відмічають зміни



в поведінці дитини, розлади апетиту, сну, це вже вагома причина відвідати педіатра. Проста та звична процедура дозволить забезпечити свою дитину від можливої небезпеки.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Поговори з сімейним лікарем про своє ментальне здоров'я – як це працює на практиці?

Відтепер до медичного фахівця первинної ланки, який пройшов навчання mhGAP, можна звертатися, коли відчуваєш прояви стресу, депресії, безсоння тощо. Тобто нині кожен пацієнт – і дорослий, і дитина – мають змогу отримати послуги з ментального здоров'я на «первинці»: у сімейного лікаря, терапевта чи педіатра.

«Можливість отримати психологічну допомогу на первинці – стратегічна відповідь держави на збільшення відповідних потреб серед українців. Завдяки зробленим крокам зараз люди у всіх куточках країни можуть звернутися по психологічну допомогу до свого сімейного лікаря», – зазначає міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко.

Наразі звернення до сімейного лікаря чи педіатра – максимально доступна та зрозуміла для всіх українців можливість отримати підтримку, пов'язану з ментальним здоров'ям. Вона реалізується як пріоритетний проєкт Міністерства охорони здоров'я «Інтеграція послуги з охорони психічного здоров'я на первинній ланці медичного обслуговування» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Знайти лікаря та найближчий до вас законтракований НСЗУ медзаклад можна за допомогою онлайн-мапи на сайті НСЗУ або зателефонувавши до контакт-центру НСЗУ – 16-77.

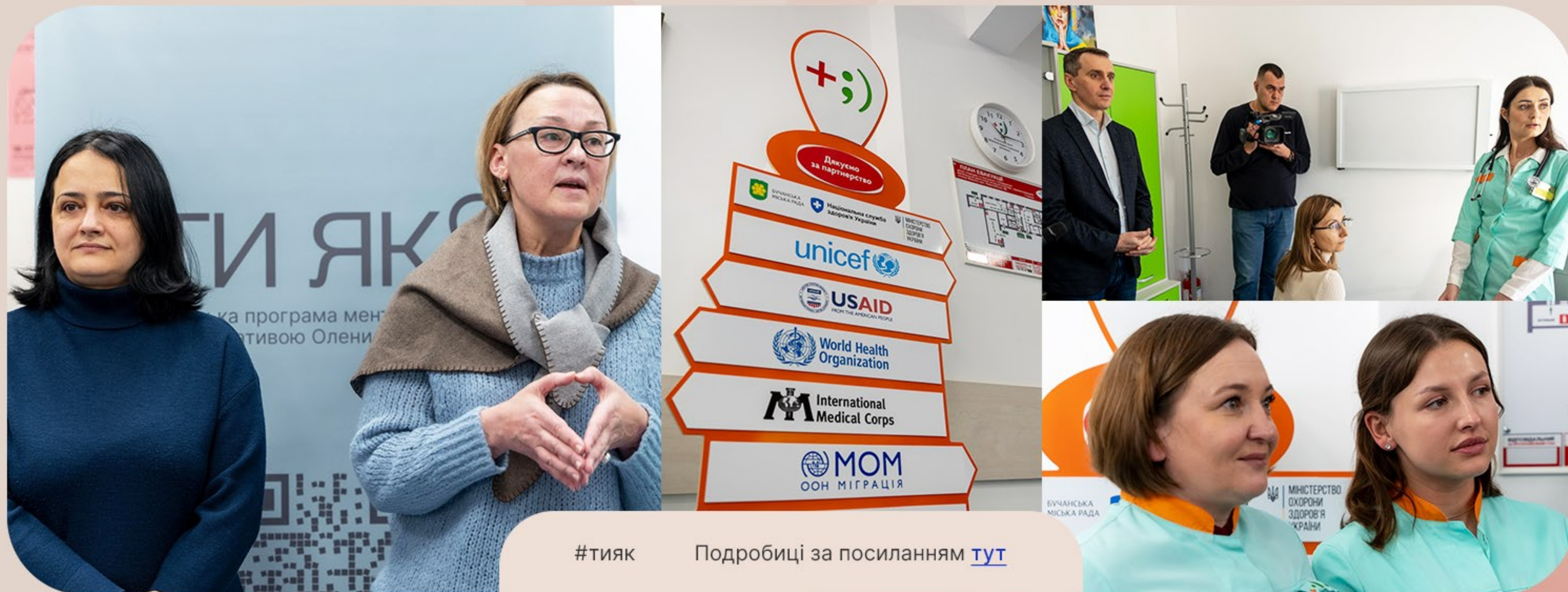
Прокласти маршрут від людини, яка потребує підтримки до сімейного лікаря, який може цю підтримку вчасно надати зокрема має на меті нова хвиля комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я.



«Поговори з сімейним лікарем про своє ментальне здоров'я - дуже простий та зрозумілий для всіх посил. Саме сімейні лікарі є найбільш близькими до українців та викликають найбільшу довіру. Активне навчання за програмою mhGAP, його масштабування всією країною стало можливим завдяки ініціативі першої леді Олена Зеленська із впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як?. Так само як інтеграція послуги з ментального здоров'я на «первинці», яка стала комплексним державним рішенням, відповіддю на збільшення запиту щодо отримання психосоціальної допомоги українцями. Одним з важливих елементів Програми є комунікаційна кампанія, що має на меті сформувати культуру піклування про ментальне здоров'я. Зокрема, розказати й про те, що тепер підтримку можна отримати у сімейного лікаря. Що сімейні лікарі вже можуть стати для українців провідниками у світ ментального здоров'я», - наголосила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України Оксана Збітнева.

Комунікаційний супровід реалізується за підтримки ВООЗ, Уряду Канади, Міжнародного Медичного Корпусу.

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



#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)

Реабілітація та відновлення стають доступними для ветеранів та ветеранок



У Житомирській області відкрився мобільний реабілітаційний модуль для надання безкоштовних послуг із психосоціальної допомоги та фізичної реабілітації людям, які постраждали внаслідок повномасштабного російського вторгнення. Тут можуть проходити комплексне відновлення ветерани, ветеранки, їхні родини, цивільні особи.

- Відновлення людей, людського капіталу є стратегічним завданням, до якого мають бути залучені всі - влада, бізнес, неурядовий сектор. Цей проєкт, який стався саме завдяки такій синергії у межах ініціативи першої леді Олена Зеленська, є прикладом наближення послуги до громад, навіть найвіддаленіших. Це мультифункціональний безбар'єрний простір, де одночасно людина може відновитися як фізично, так і психологічно - дуже важливо, щоб це відбувалося одночасно. І для цього не потрібно їхати в обласний центр. Бо послуга має бути там, де людина живе, де їй зручно її отримати», - зазначила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Для реалізації проєкту об'єднали свої зусилля БФ «Майнді», Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ, ГО «Безбар'єрність», Житомирська ОВА, Овруцька міська рада, а також учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів» — Visa та Ощадбанк. Проєкт реалізовано у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

#тиак

Подобиці за посиланням [тут](#)



Досвід та напрацювання Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ масштабуються країною та стають основою для актуальних проєктів щодо розбудови сфери ментального здоров'я

Про це йшлося під час презентації проєкту «Психосоціальна підтримка в закладах охорони здоров'я», яку організували міжнародна неурядова гуманітарна організація IsraAID Ukraine та Благодійна організація «Відродження громад». Впровадження відбувається у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Головна мета проєкту – створити програму сервісів та протоколів надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в медичних закладах. Програма вже реалізується в чотирьох областях: Київській, Дніпропетровській, Миколаївській та Одеській. У навчанні також беруть участь фахівці з Харківського та Херсонського регіонів.

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ вже має досвід впровадження двох проєктів аналогічного спрямування у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я та активно ним ділиться.

«Значна частина громадян України, щонайменше 52%, потребує та буде потребувати якісної доказової психосоціальної підтримки. Віддалені наслідки травм російської військової агресії будуть ще не один рік супроводжувати українську спільноту. Тому процес надання допомоги людям потребує значних зусиль медпрацівників. Програма психосоціальної підтримки медпрацівників, плекання їх стійкості – це один з методів і способів додатково посилити спроможність нашої медичної галузі, не дати їй зламатися, а мати змогу дуже якісно надавати допомогу всім людям, які її потребують. Зокрема, і психологічну, і спеціалізовану психіатричну. Ми вдячні партнерам, неурядовому сектору, всім, з ким разом працюємо, аби зберегти стійкість нашого народу і підтримати нашу спроможність і волю до перемоги», – наголосила директорка з координації органів влади Координаційного центру, радниця прем'єр-міністра України Ірина Микичак.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Підписано Меморандум між Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ та Програма реінтеграції ветеранів IREX

«Відновлення людей, людського капіталу є стратегічним завданням, до якого мають бути залучені всі - влада, бізнес, неурядовий сектор, міжнародні партнери. Гідно зустріти наших захисників, допомогти їм повернутися до цивільного життя - це те, що вже зараз потребує уваги кожного з нас».

На цьому наголошує керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

ГО «Безбар'єрність», яка є виконавчим партнером зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської, залучає нових учасників до процесу реінтеграції учасників війни.

Саме тому ГО «Безбар'єрність» та Програма реінтеграції ветеранів IREX підписали Меморандум про порозуміння та співпрацю. Сторони мають намір спільно працювати над забезпеченням доступу ветеранів та ветеранок і їхніх родин до соціальних благ, зокрема до відновлення та збереження ментального здоров'я.

Планується проведення відповідних інформаційних кампаній спрямованих на підвищення обізнаності українців щодо ветеранів та ветеранок та усунення в соціумі дискримінації та стигматизації пов'язаних з ними. Також партнерство має на меті розширення доступу для них до дієвих психосоціальних послуг.



#тиак #IREX

Подробиці
за посиланням
[тут](#)

В ефірі Андрій Костюк, начальник Управління психологічної служби МВС

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Андрій Костюк

начальник Управління психологічного
забезпечення МВС України

Завжди перші
на місці подій:
яку психологічну
підтримку відтепер
надають поліцейські
та рятувальники

НАЖИВО ▶

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України розпочинає новий сезон інтерв'ю з експертами на тему ментального здоров'я.

Гостем прем'єрного епізоду став Андрій Костюк, начальник Управління психологічної служби Міністерства внутрішніх справ України.

Він розказав, яке місце в системі МВС займає ментальне здоров'я, яку підтримку поліцейські та рятувальники надають постраждалим від війни, що таке кризова психологія та як правоохоронці посилюють власну стійкість.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Чому варто подзвонити психологу?

Кількахвилинна розмова, що здатна запустити процес тотальних змін на краще. На думку фахівців, це одна з вагомих причин чому варто зателефонувати психологу.

На жаль, третина українців не вважають своє ментальне здоров'я важливим, бо впевнені, що зараз у суспільстві є більш вагомі питання. Звідси й будується бар'єр звернення за психологічною допомогою. Хоча насправді взяти слухавку та хоча б спитати про консультацію – це вже, виявляється, має значення.

«Взагалі не всі готові почути: «Тобі потрібна допомога». Краще, коли родичі, близькі, колеги радять не напямую, а, наприклад, через власний досвід. Тобто, людина, яка хоче підтримати іншого, спочатку намагається допомогти собі. Сходить до психолога, спробує зрозуміти що це, як воно працює, а потім з тією людиною поділиться по-дружньому: «А знаєш, був у психолога. Виявляється, моя проблема виникла через оце і це, і можна було легко вирішити її раніше». Ось така допомога має результат.

Це як вірус поширюється: люди хочуть, щоб їм було добре. І коли бачать, що на комось метод працює, то чому б і собі не скористатися», - про це розповідає Ольга Багацька, психологиня інсультного відділення Білоцерківської міської лікарні №2, учасниця проєкту «Психосоціальна підтримка під час війни».

Про можливість та важливість звернення до психолога в циклі ефірів з фахівцями, що відбувається у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)

Чому варто подзвонити психологу?

- Якщо людина зуміла сформулювати проблему, яка її непокоїть – це вже великий крок
- Навіть без точного запиту фахівець може побачити, що людині необхідна допомога
- Кількахвилинна розмова здатна запустити процес тотальних змін на краще
- Отримати власний досвід і поділитися з тим, хто потребує допомоги



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

А ви знаєте що таке ментальне здоров'я?

Варіанти відповідей, що будуть зрозумілі кожному – це цикл ілюстрацій «Ментальне здоров'я – це...»

Спеціально для комунікаційної кампанії «Ти як?», що реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської, українська ілюстраторка Ольга Дегтярьова створила візуали, які коротко та просто розкривають поняття ментального здоров'я.

Ці ілюстрації точно допоможуть кожному з нас відповісти собі на питання: «Що для мене ментальне здоров'я та як я можу покращити свій стан?»

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

#ТИЯК

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ЦІНУВАТИ ТА БЕРЕГТИ
МОМЕНТИ ЩАСТЯ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

