

# “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 лютому 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.

Перша леді Олена Зеленська на міжнародній конференції з питань ментального здоров'я: «Україна пришвидшено пройшла шлях побудови психологічної допомоги - вимушено, через вороже вторгнення. Почавши з накопичення чужого досвіду, тепер ми вже можемо ділитися своїм»

Темі піклування про ментальне здоров'я окремої людини зокрема та цілих країн загалом була присвячена «Українсько-німецька конференція з питань психічного здоров'я, психосоціальної підтримки та реабілітації», що відбулась у Берліні.

Захід зібрав провідних європейських фахівців сфери для обговорення глобальних викликів та вивчення досвіду України із реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Конференція ініційована першими леді двох країн – Оленою Зеленською та Елькою Бюдєнбєндєр. Форум проводився за сприяння Федерального міністерства охорони здоров'я, Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку, Німецької платформи для відбудови України, університетської клініки Берліна «Шаріте» та БГ «Клінікен».

#тияк

Подоробиці за посиланням [тут](#)



- «40% жителів Німеччини відчують на собі вплив світових конфліктів, а значить, і війни в Україні. Це не обов'язково фізичний чи соціальний вплив – радше ментальний, коли тривожність і невпевненість стає супутником кожного дня. Як ми й сподівалися, велике, якісне дослідження Саміту починає жити окремим життям, щоб давати користь не тільки нам, а й іншим зацікавленим у добробуті своїх громадян країнам. Україна пришвидшено пройшла шлях побудови психологічної допомоги - вимушено, через вороже вторгнення. Почавши з накопичення чужого досвіду, тепер ми вже можемо ділитися своїм», – наголосила Олена Зеленська.

- «Згідно з результатами міжнародного опитування, респонденти всіх країн бачать ментальне здоров'я, як один з пріоритетних викликів для їх суспільства у найближчі 5 років. Німеччина та Україна зазначають у топі викликів саме війну. На думку опитаних, ментальне здоров'я буде залишатись важливим викликом і в перспективі 20 років. На більшому часовому проміжку глобально значення теми лише зростає. І це свідчить про потребу пошуку саме стратегічних рішень. Рішень, що не лише точково відповідають на кризову чи гуманітарну ситуацію, а й дійсно змінюють систему», – зазначила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнєва.

#тиж

Подробиці за посиланням [тут](#)



## Засідання МКР: компонента ментального здоров'я масштабується країною, пріоритетні проекти міністерств виходять за початкові рамки

Цифри мають значення. Особливо коли показники стають каталізатором для необхідних реформ. Всі рішення повинні ґрунтуватися на об'єктивних дослідженнях - це один з головних принципів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ провів вже три хвили дослідження суспільної думки: восени 2022 року, потім через рік та в січні року нинішнього. Відповіді надали понад 2000 респондентів у кожній хвили: чоловіки і жінки, віком від 18 до 60 років. Опитування виконувала компанія Gradus Research.

*«Українці загалом оцінюють свій стан як середній - цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51%. Вартим уваги є те, що зростає кількість тих, хто оцінює власне ментальне здоров'я як незадовільне, і зменшується тих, хто оцінює його як задовільне. Ця динаміка зберігається протягом всіх трьох хвиль опитування», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.*

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Як систематичні наукові напрацювання, в тому числі дослідження настроїв соціуму, конвертуються в управлінські рішення державного рівня обговорили під час засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України.

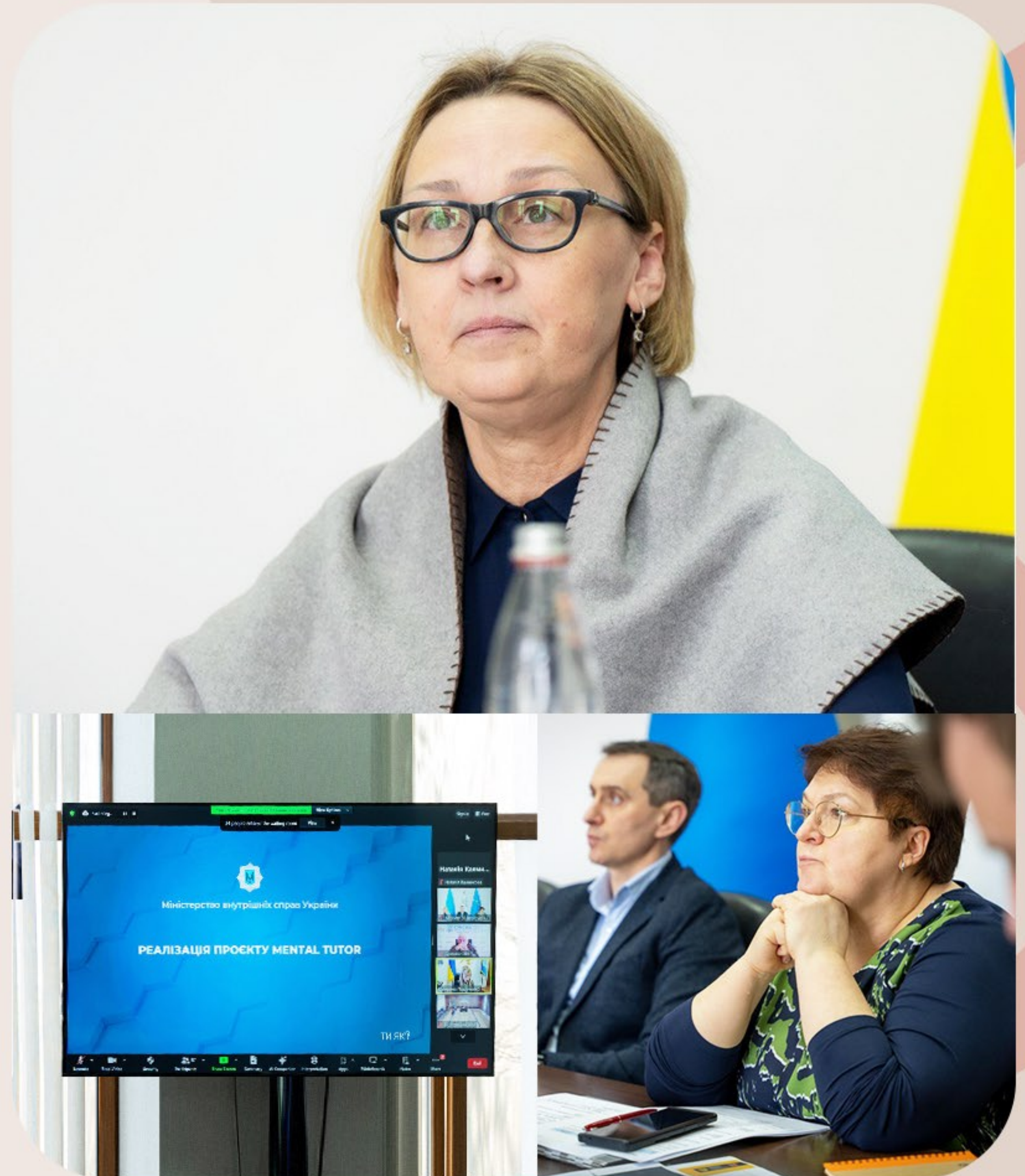
Так, стратегічною відповіддю держави на збільшення запиту щодо отримання психологічної допомоги стала інтеграція послуги з ментального здоров'я на первинному рівні медичної допомоги. Це частина пріоритетного проєкту Міністерства охорони здоров'я України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Вчасною відповіддю на виклики війни стала й розробка та впровадження «Алгоритму надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених ситуаціях», що став частиною пріоритетного проєкту МВС України. За останні півроку психологічна допомога була надана 2141 особі, які постраждали під час надзвичайних ситуацій. В міністерстві вирішили розвинути систему та запровадити ще й проєкт наставництва Mental tutor.

Члени МКР відмітили, що діяльність МВС та ще низці міністерств вийшли вже далеко за рамки початкових пріоритетних проєктів в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Це приклад, як держава реагує на складні виклики трансформації, що доводиться наразі переживати всій нашій країні та українцям.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Досвід ветеранів вартій поваги

“Ми не сонечки і не герої.  
Ми воїни, які  
виконують обов'язок”

Досвід ветеранів вартій поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

USAID

IREX



Люди з досвідом  
війни. Взаємодія



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Стартувала тематична хвиля комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою першої леді Олени Зеленської спільно з USAID та IREX.

Мета - показати учасникам війни, що у нелегкому процесі відновлення можна отримати потрібну підтримку, а цивільним нагадати, що суспільство має ставитись з повагою до досвіду військових.

Вона створена за участі ветеранів та для ветеранів. На всіх етапах розробки кампанії команда проєкту консультувалась з низкою організацій, які працюють над поверненням учасників бойових дій в цивільне життя, а героями відеороликів кампанії стали самі ветерани. Саме ці люди є прикладом того, що повернення до цивільного життя попри складність — реальність, яка під силу кожному учаснику бойових дій.

Тематична хвиля «Досвід ветеранів вартій поваги» є частиною комунікаційної кампанії «Ти як?» у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Розроблена спільно з IREX та Державним департаментом США і впроваджується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

#тияк

Відповідний розділ на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»:

<https://www.howareu.com/#veterans>

Подробиці за посиланням [тут](#)

# День спільнодії в областях: Послуга з ментального здоров'я на «первинці»? Ми вам покажемо, як це працює!

Регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» а профільні заступники керівників ОВА провели День спільнодії на тему інтеграції послуги з ментального здоров'я на первинному рівні медичної допомоги.

За ініціативи Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ в один день, майже в усіх областях країни, там де дозволила безпекова ситуація, відбулись виїзні заходи ознайомлення з сервісами та обговорення з медиками перших підсумків проєкту.

*«День спільнодії – це можливість звірити годинники всім учасникам процесу. Тим, хто приймає рішення, хто впроваджує й головне тим, хто безпосередньо працює з пацієнтами. Попри війну, надскладні умови життя, праці, первинна медична ланка з гідністю прийняла новий професійний виклик та вже надає послугу з ментального здоров'я. Важливо, що спільнота сімейних лікарів значно посилила й власну стійкість»,* – зазначила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)





Навчилися, отримали сертифікати, почали працювати, часу на розгойдування не було – одноголосно кажуть лікарі в різних куточках країни. Навчання ВООЗ mhGAP вважають своєчасним та надважливим, адже спостерігають значне збільшення запиту пацієнтів на підтримку з ментального здоров'я. В деяких маленьких громадах звернення до сімейного лікаря взагалі єдина можливість отримати фахову допомогу.

*«Набагато простіше прийти до сімейного лікаря, якому довіряєте й знаєте дорогу до нього, розказати чутливу інформацію про тривожність, порушення сну та разом спланувати, що робити. В нашому закладі усі сімейні лікарі та медичні сестри пройшли навчання за курсом від ВООЗ mhGAP», - каже Людмила Дубас, директор Фастівського ПМСД .*

День спільноти дозволив представникам регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» оцінити рівень інтеграції послуги в громадах та за потреби долучитися до вдосконалення процесу.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Перша леді Олена Зеленська ознайомилась з досвідом Тернопільщини щодо створення Центру ментального здоров'я

Напрацювання КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» зі створення Центру ментального здоров'я будуть враховані під час розбудови мережі таких установ по всій країні. В центрі безоплатно надають амбулаторну та стаціонарну психологічну допомогу жителям міста й області, внутрішньо переміщеним особам, військовим, а також психологічну підтримку медичним працівникам для запобігання професійному вигоранню.

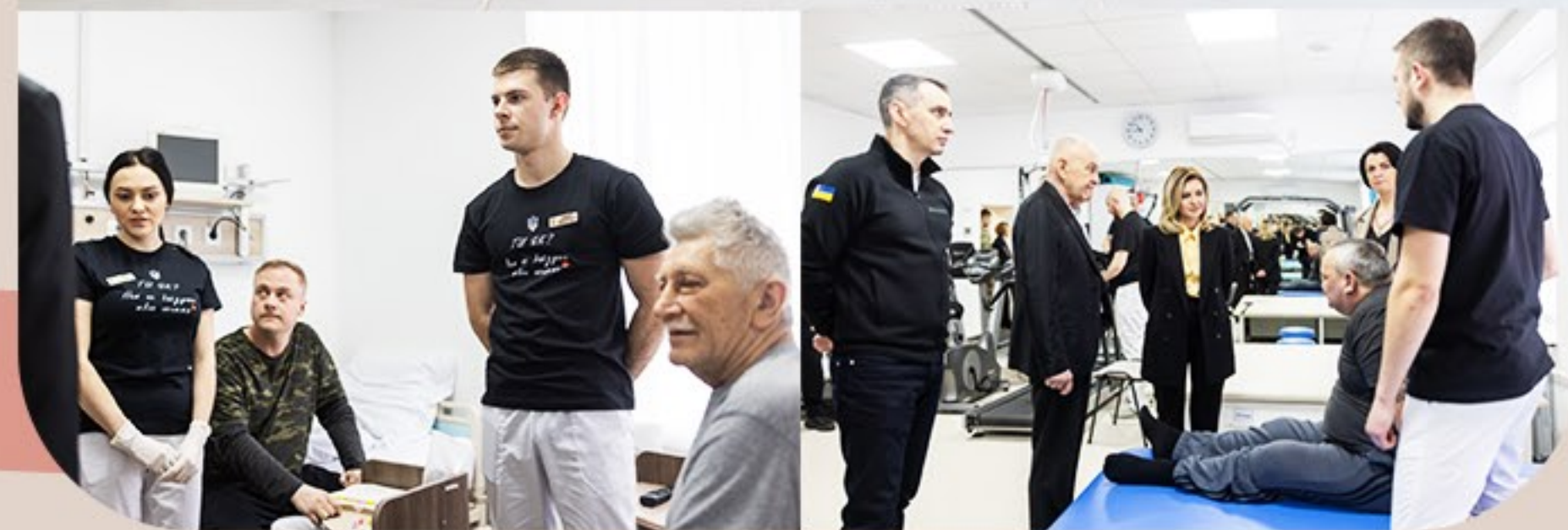
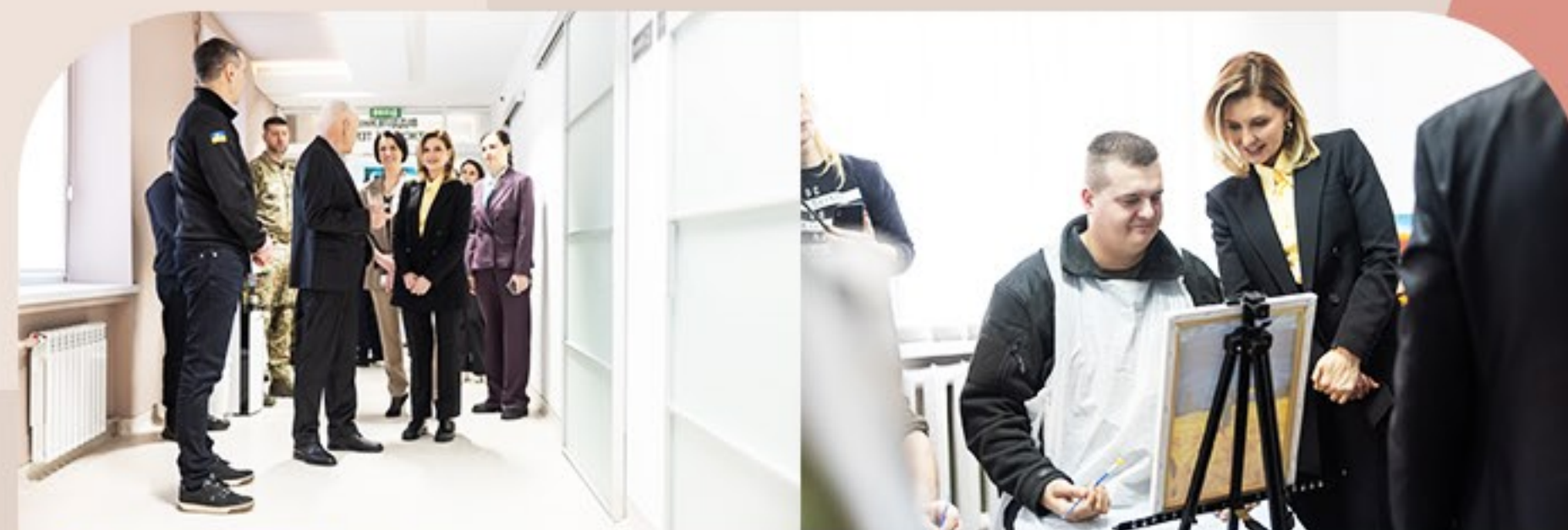
Лікарня є активним учасником Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Перша леді наголосила, що Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня – один із тих українських медзакладів, які вже стали учасниками запропонованої українським МОЗ програми міжнародного медичного партнерства – «побратимства» між нашими й іноземними лікарнями, укладеного на третьому Саміті перших леді та джентльменів у вересні минулого року.

*«Вони можуть ділитися досвідом не лише європейським, а й українським, бо наші фахівці вже мають унікальні напрацювання щодо допомоги людям, які зазнали поранень через війну», – сказала Олена Зеленська.*

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



В Україні зросла довіра до фахового погляду на проблему власного ментального здоров'я з 8 до 12 відсоткових пунктів

**Gradus** Research  
Company

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА  
СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС  
ВІЙНИ: ХВИЛЯ 2**

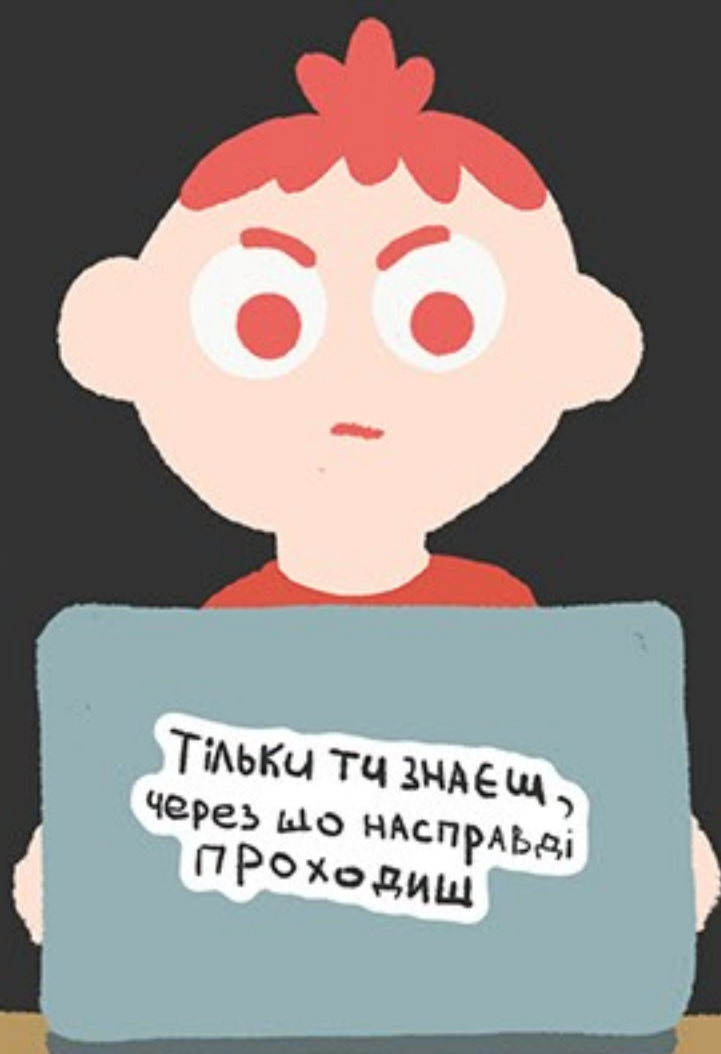
Аналітичний звіт

ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

Жовтень 2023

© Gradus Research, 2023



Сюди входять консультації на гарячій лінії, звернення до сімейного лікаря або до вузького фахівця з ментального здоров'я (психолога, психіатра, психотерапевта).

Про це свідчать результати другої хвилі дослідження, проведеного компанією Gradus Research Gradus у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Зростає використання позитивних стратегій боротьби зі стресом: порівняно з 2022 роком, респонденти частіше вдаються до, наприклад, прослуховування музики, улюбленої справи чи хобі, проведення часу із близькими.

4% опитаних відмітили, що використовують техніки самопомоги.

Водночас серед усіх цільових груп з 71% до 77% зросло відчуття стресу або сильної знервованості. Цей показник найвищий серед молоді віком від 25 до 34 років – 82%.

Серед найпоширеніших причин відчуття стресу або сильної знервованості – повномасштабна війна (72%) та фінансові складнощі – 43%.

#ти як

Подробиці за посиланням [тут](#)

# Ментальне здоров'я в адженді національного рівня - Форум «Україна. Рік 2024»

«Війна – це марафон, дистанція якого нам невідома. Ми маємо інвестувати ресурси у те, що допоможе його пройти з найменшими втратами. Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість, – Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ представила основу Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської, – І для України це по суті велика соціальна трансформація»

Про трансформацію нашої країни і стратегію формування української стійкості та відновлення в умовах війни йшлося на форумі «Україна. Рік 2024»

Серед основних тем - досягнення українських цілей у війні, розвиток Сил оборони й безпеки України, робота українського оборонно-промислового комплексу, забезпечення економічного зростання та інтеграції України до світових ринків, реалізація Української формули миру, гарантії безпеки та захист українців.

Впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? обговорили під час роботи панелі «Відновлення людського капіталу».

*«Українська стійкість стала феноменом, яким захоплюється увесь світ. Але і він зараз проходить випробування на міцність. Не має бути метою заохотити кожного українця звертатися до психолога чи психотерапевта. Але підхопити людину, відновити її можливості справлятися, а ще краще - запобігти проблемам - гідна мета для державної політики у сфері ментального здоров'я», - наголосила під час виступу Оксана Збітнєва.*

Відео виступу доступне за посиланням:

<https://youtu.be/k8xsDQ7CFjQ?t=16221>

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



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

- В **Вінницькій області** провели дводенний тренінг для фахівців, які безпосередньо залучені до надання послуг з підтримки населення, що постраждало від війни, у тому числі ветеранів та членів їх сімей. Опанували набір інструментів для роботи, вивчили основні засади комунікації, кризового консультування та травмотерапії.

*«Сьогодні наше завдання - об'єднатися, обмінятися досвідом, поглибити наявні знання та сформувати команду для реалізації різноманітних проєктів цього напрямку».* – зазначила регіональна координаторка Олена Бессараба



- В **Тернопільській області** на базі Чортківського центру первинної медико-санітарної допомоги регіональна координаторка Леся Косовська зустрілась з сімейними лікарями для обговорення розвитку психосоціальних послуг в громадах



- В **Полтавській області** за участі регіональної координаторки Юлії Ющенко у Національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка відкрилась виставка «(Не)помітні історії» про внутрішньо переміщених українців. Це фотопроєкт про історії 9 людей, які пережили полон, депортацію, зазнали сексуального насильства, зумовленого війною, чи були змушені залишити свої домівки на тимчасово окупованих територіях. На світлинах зображені найцінніші речі, які герої проєкту забрали з собою під час евакуації



- В **Черкаській області** Ліга старшокласників презентувала листівку-оберіг для захисників України. Її підписали для військових діти, які стали очевидцями війни у своїх містах. Листівка із зображенням ляльки-мотанки стала символічним завершенням проєкту «Мрії, обпалені війною». Це – однойменна збірка дитячих оповідей про війну та їхніх малюнків.

*«Наші діти мріють про мир», – зауважила регіональна координаторка Вікторія Шепіль, - Наші діти зазнають занадто тяжких втрат і стають дорослими зарано. Втілюючи програму ментального здоров'я «Ти як?», ми хочемо дати нашим дітям мрії не лише про перемогу, а й про щось дитяче, легке та світле. Також у Смілянській мистецькій школі-інтернаті відбулось ознайомлення зі Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» та відкриття освітнього осередку з використанням діджитал-технологій*



- В **Івано-Франківській області** відбувся тренінг «Ментальне здоров'я під час війни: резистентність та керування стресом». Участь у навчанні взяли практичні психологи, лікарі, представники влади. Вони отримали важливу інформацію щодо подолання стресу, здатності самодопомоги, а також дізнались про можливості посилення стійкості людини.

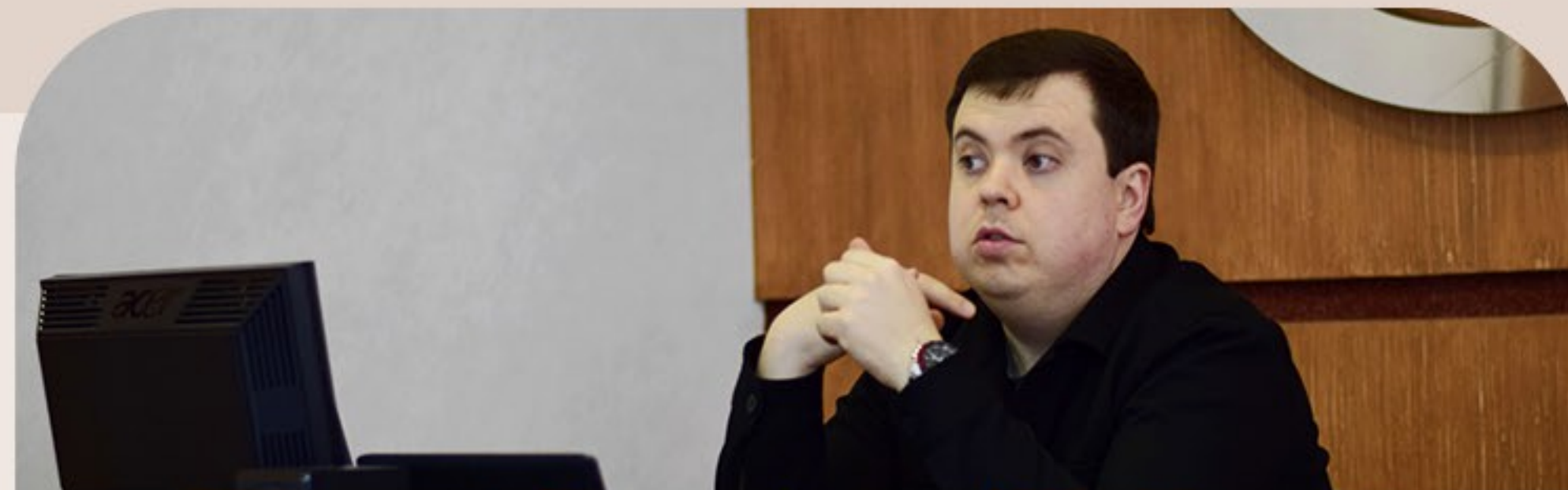
*«Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» спрямована аби допомогти кожному знайти джерело сили. Ми повинні допомогти усім впоратися з руйнівним впливом війни саме на ментальне здоров'я. Адже люди – головне для держави. Тому надзвичайно важливо зробити усе, щоб їм надавалися якісні реабілітаційні, психологічні та соціальні послуги», - зауважила регіональна координаторка Лариса Підвербецька*



- В **Житомирській області** відбувся незвичайний Форум-Вистава «Жіноча єдність - сила для Перемоги!». П'ятдесят жінок, серед яких вимушено переміщені особи, а також члени родин військових пройшли чотиримісячний цикл заходів - майже 30 зустрічей та 12 репетицій – спрямованих на покращення ментального здоров'я. Результатом стала унікальна вистава про життя під час війни: актори-аматори розповіли про свій біль, жах, досвід подолання проблем, про те, досі турбує. Ідейною натхненницею перформансу виступила регіональна координаторка Ірина Гладка



- В **Запорізькій області** регіональний координатор Сергій Дружинін провів тренінг «Ментальне здоров'я - одна з передумов нашої стійкості» для фахівців «Запорізького обласного Центру контролю та профілактики хвороб». Розібрали фактори стресу, стан депресії, стрес, як нормальну реакцію на ненормальну ситуацію, а також обговорили з чого починається турбота про себе



- В **Одеській області** за участі регіональної координаторки Анни Величко з'явилася ще одна платформа для розповсюдження інформації про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?». Відтепер в кінотеатрах регіону перед сеансом показують просвітницькі інформаційні матеріали щодо піклування про себе та можливості відповідних сервісів





# Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ представляє нові інтерв'ю з експертами на тему ментального здоров'я

Наші гості ефірів в лютому:

**Наталія Умеренкова**, психологиня, директорка ГО Громадський рух «Жіноча Сила України». Вона розповіла, що таке психологічна підтримка ветеранів та їх рідних, як це має працювати, який досвід роботи центру психологічної допомоги, що потрібно знати та вміти, аби гідно зустріти наших захисників, про особливості комунікації та взаємодій.

Відео [тут](#)

**Наталія Гусак**, голова Національної служби здоров'я України, яка роз'яснила сутність навчання BOO3 mhGAP, як знайти лікаря, який надає послугу з ментального здоров'я, про нові медичні послуги в системі НСЗУ та як захистити права пацієнта.

Дивіться відео [тут](#)



# Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» підсилить систему надання психологічної допомоги

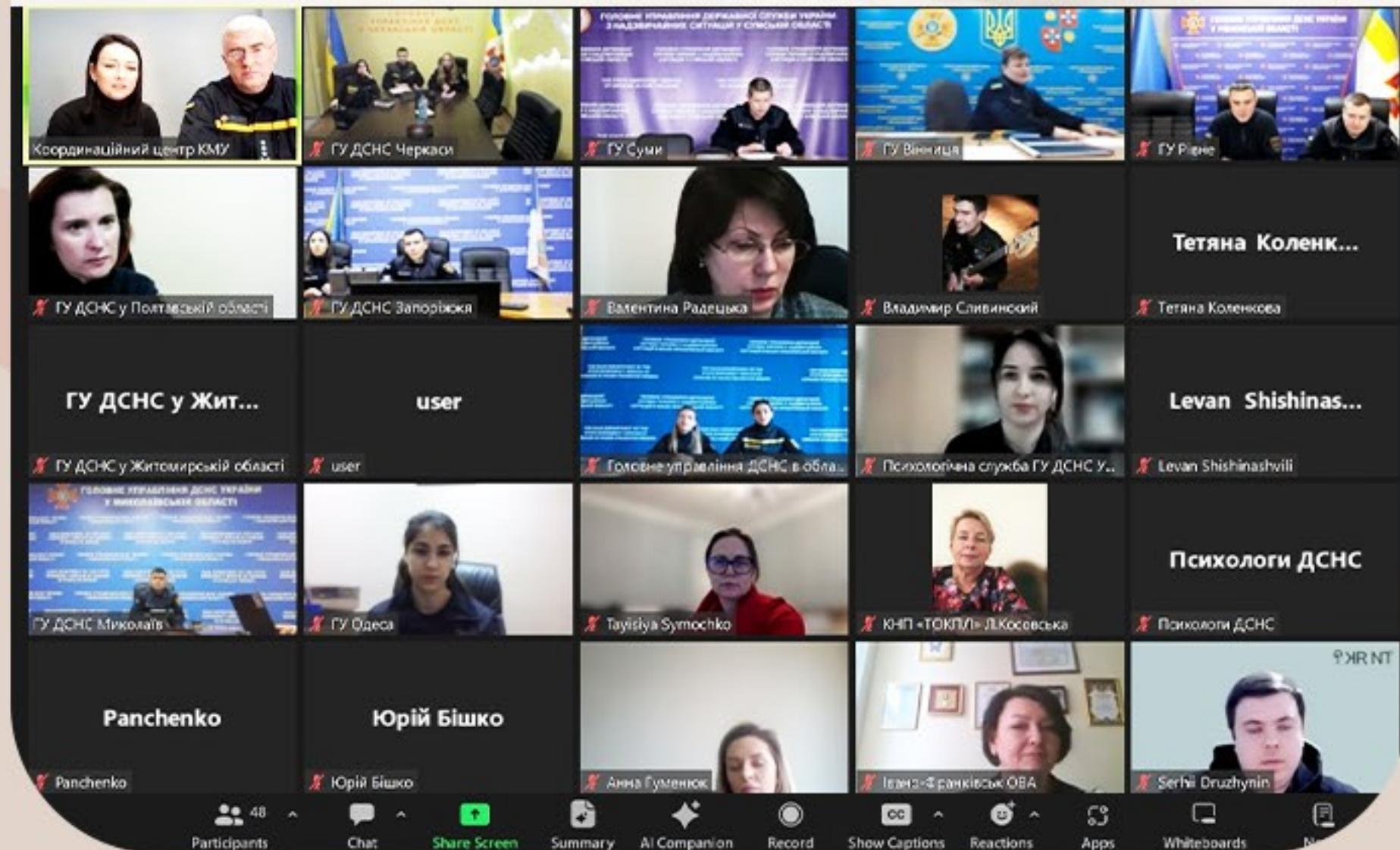


Регіональні координатори, які на місцях об'єднують навколо себе усіх стейкхолдерів сфери ментального здоров'я, будуть залучати потрібних фахівців задля вчасної підтримки постраждалих та їх подальшого супроводу.

Відповідна домовленість досягнута між Психологічною службою ДСНС України та Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, що забезпечує супровід і реалізацію Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Обговорили увесь маршрут надання допомоги та визначили механізм спільної взаємодії. Також налагодили комунікацію на рівні областей між регіональними координаторами та місцевими підрозділами служби.

*«З допомогою налагодженої регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яку здійснює Координаційний центр, є змога залучати усі наявні на територіях ресурси задля ефективної взаємодії у наданні допомоги постраждалим. В областях вже здійснено картування психосоціальних послуг на усіх рівнях, як державного, так громадського секторів, проведено опитування надавачів та отримувачів сервісів. Тобто ми знаємо та розуміємо, кого та де саме можна додатково залучати у разі надзвичайних ситуацій. Особливо це стосується тієї частини маршруту, коли ДСНС України вже надали першу психологічну допомогу на місці подій, а людина потребує подальшої підтримки і супроводу»* - наголосила директорка з координації органів влади Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, радниця Прем'єр-міністра України Ірина Микичак



#тиак

Подробиці за посиланням [ТУТ](#)

# «Для мене важливо допомогти пацієнту зберегти ментальне благополуччя, таким чином зберігши й фізичне», - історія сімейного лікаря Сергія Тарасова: як він надає послугу з ментального здоров'я

«На прийоми часто приходять люди, які перебувають у складних життєвих обставинах. Це і внутрішньо переміщені українці, і пацієнти з інвалідністю, і самотні люди, позбавлені піклування. І я бачу, що турботі саме про ментальний стан зараз має надаватись пріоритет. Медична спільнота просто зобов'язана розвиватись у відповідь до викликів часу, аби вберегти здоров'я нації»

В цьому переконаний Сергій Тарасов, лікар загальної практики та сімейної медицини центру «Карітас-Хмельницький».

Після появи в Україні курсу ВООЗ mhGAP Сергій одразу вирішив, що таке навчання стане надзвичайно корисним. Бо вже й на власному досвіді дійшов висновку, що зазвичай пацієнтам значно простіше комунікувати зі своїм сімейним лікарем і відкрити саме йому свої проблеми.

«Про «усі хвороби від нервів», як часто говорять пацієнти, або ж більш науковий термін «психосоматика» відомо давно. Тобто, ментальне здоров'я тісно пов'язане з соматичним, і для мене важливо допомогти пацієнту зберегти ментальне благополуччя, таким чином зберігши й фізичне. Безсоння, стрес, депресії, тривоги стали практично постійними складовими нашого життя, особливо зараз під час війни. І це стає «другим фронтом», який сімейні лікарі з сертифікатами mhGAP просто зобов'язані втримати», – наголошує Сергій Тарасов.

Наразі майже 1000 медзакладів «первинки» та лікарі-ФОП підписали договір із НСЗУ на надання медичних послуг в межах пакета «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». Завдяки цьому українці можуть отримувати безоплатні послуги з ментального здоров'я у 3 363 місцях по всій Україні – структурних підрозділах законтракованих медзакладів.

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.

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.



**Сімейний лікар.  
Друг для тих,  
хто друг для всіх  
ТИ ЯК?**  
Українська програма ментального здоров'я



**16-77** Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?  
Зателефонуй до контакт-центру НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.



#ти як

Подробиці за посиланням [тут](#)

# В Вінницькій області обговорили можливості для громад у сфері психічного здоров'я

Відбулася зустріч з відповідальними за розбудову сфери ментального здоров'я в територіальних громадах Вінниччини. Ще нещодавно за даними досліджень розвиток послуг з охорони ментального здоров'я не було пріоритетом в громадах. Так, шкільні психологи, працівники соціальної сфери не можуть забезпечити всіх жителів якісними послугами. До того ж, якщо у громаді і є психолог, переважно, він знаходиться у її адміністративно-територіальному центрі. Віддалені куточки залишаються поза увагою.

*«Закликаю кожную громаду не бути осторонь. Як мінімум є 15 медичних університетів, а також низка закладів гуманітарного спрямування, які готують фахівців з ментального здоров'я. Це потужний потенціал! ні в якому разі не бійтеся залучати громадський сектор!»*, - закликала директорка з координації органів центральної і виконавчої влади Координаційного центра з психічного здоров'я КМУ, радниця Прем'єр-міністра України Ірина Микичак.

*«Ми сформували сектор з ментального здоров'я в обласній адміністрації, це дозволило вийти за межі окремих галузей та почати впроваджувати системні рішення. Проблему нестачі кадрів в громадах вдалося вирішити створенням неформальних об'єднань психологів, куди увійшли 372 фахівці. Керівництво територій усвідомило важливість наявності таких спеціалістів. Ще створюємо регіональний навчальний центр для підготовки тренерів»*, - поділилася результатами роботи перша заступниця керівника Вінницької ОВА Наталя Заболотна

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Моніторинг, як інструмент вдосконалення психосоціальних послуг на місцях

Необхідні навички менеджерів сервісів опанували регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Також до освітнього проєкту долучились представники неурядових організацій, що також впроваджують послуги МНПСС в Україні.

Відбувся тренінг на тему «Значення у Вимірюванні: вступ до ефективного моніторингу і оцінки у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки (ПЗПСП)».

Під час триденного воркшопу учасники пройшли весь маршрут від оцінки ефективності методів спостереження та впливу до пошуку можливостей внесення змін та удосконалення проєктів на стадії реалізації.

Загалом участь у заході взяли 50 фахівців. Тренерами виступили експерти Глобальної референтної групи Міжвідомчого постійного комітету ООН з психічного здоров'я і психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

*«Для мене тренінг став корисним та своєчасним. Ми вивчили сучасні методи моніторингу, які дозволять в реальному часі виявляти можливі недоліки впровадження сервісів та усувати їх», - впевнена регіональна координаторка в Волинській області Наталія Коструба*

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

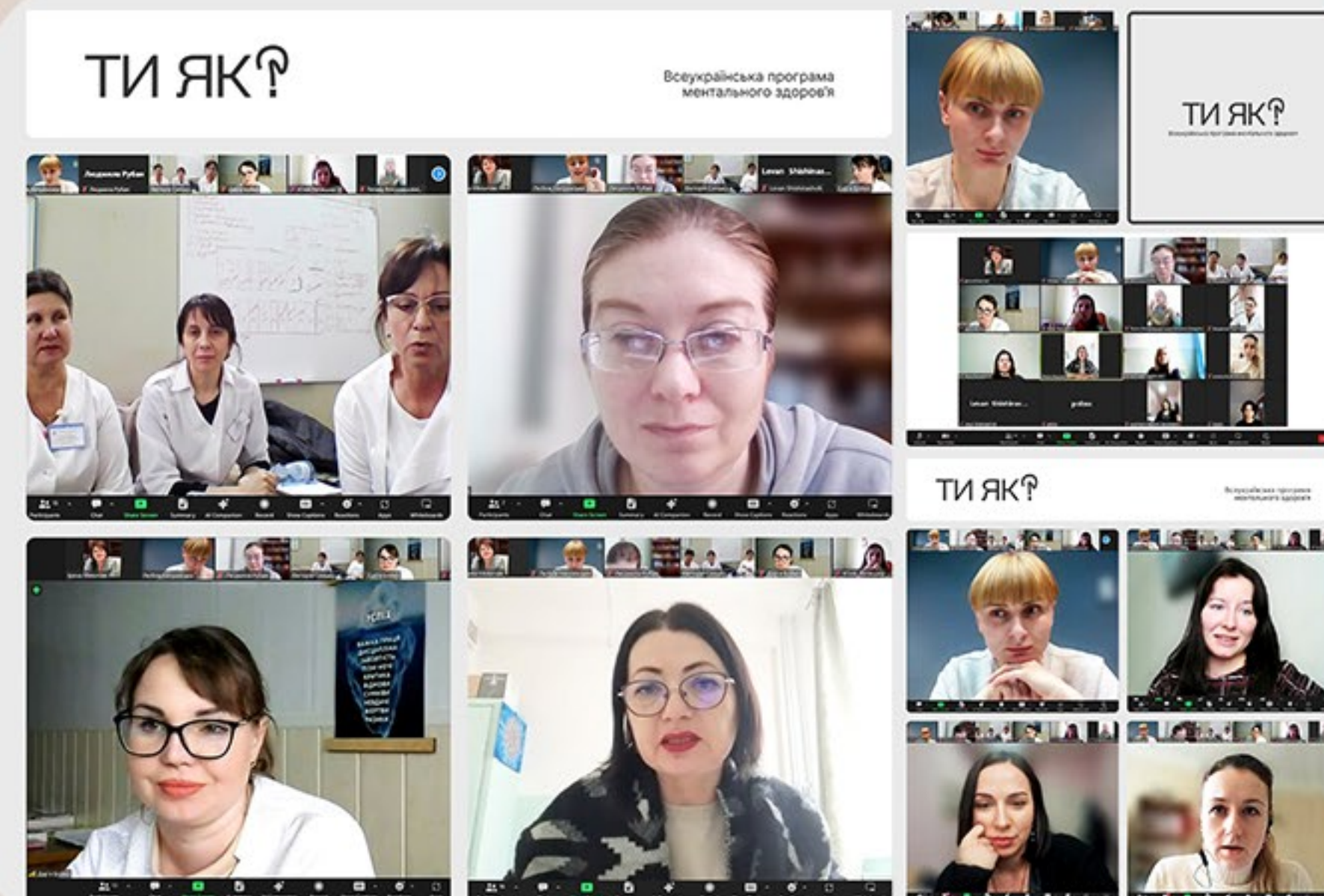


# Консолідуємо зусилля фахової спільноти задля ментального благополуччя українців

Військовослужбовець Іван (ім'я змінено), 20 років, півтора року перебував в полоні, пережив численні тортури. Наразі проходить реабілітацію, в тому числі з ментального здоров'я. Відмовляється від їжі, не спілкується, погано спить, не дозволяє себе торкатися. Каже, що досі чує крик побратимів, яких катували росіяни. Нарікає на відсутність сенсу життя, а про себе говорить так: «Того Івана, який був раніше вже нема, а новий ще не народився».

Ветеран перебуває в одній із запорізьких лікарень, у психолога виникли побоювання щодо ефективності відновлення, вочевидь потрібні нові методи, інший підхід. Тому вирішили задіяти можливості фахової спільноти з усієї країни.

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ, в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – розпочав програму онлайн-інтерв'язь. Фахівці будуть збиратися регулярно, аби детально розглянути складні випадки та надати пропозиції щодо покращення відновлення пацієнтів.



Напередодні визначили корегування лікування для Івана. В заході взяли участь фахівці Черкаської, Запорізької, Харківської, Миколаївської, Одеської, Хмельницької областей. Інтерв'язь відбувалась під керівництвом експертки з психічного здоров'я Координаційного центру Любові Чигринської

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

# Навчили журналістів стійкості – тренінги для ЗМІ відбулись в майже усіх областях країни

Журналісти, медійники, комунікаційники. Вони теж, на своїй особливій передовій. Так само як рятувальники, поліцейські, медики, вони одними з перших прибувають на місця подій та стають безпосередніми свідками наслідків надзвичайних ситуацій.

Їх професійний обов'язок – спілкуватися з постраждалими, працювати з великими масивами інформації, бачити та чути те, що кожен з нас навряд колись побачить чи почує. Так само й коли висвітлюють події на фронті, вони наражають себе на небезпеку.

Відчуваючи свою відповідальність перед суспільством, журналісти часто забувають і про себе, і про своє ментальне здоров'я.

Саме тому Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативою Олени Зеленської, вирішив провести низку фахових тренінгів для журналістів, інших працівників ЗМІ та комунікаційних служб. Навчання навичкам першої допомоги та підвищення стійкості пройшли понад 300 фахівців медіа.

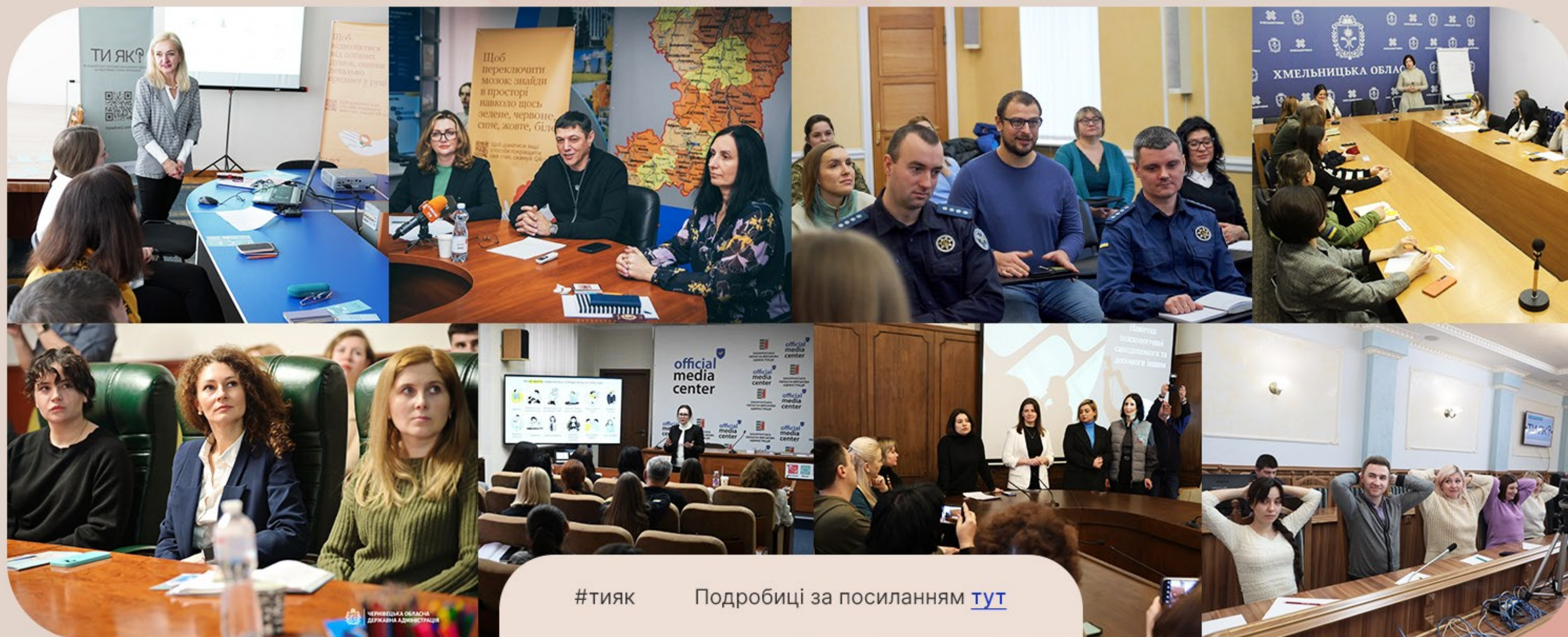
*«Знання базових навичок самопомоги та плекання стійкості рятує ментальне здоров'я, а значить і фізичне, бо вони нероздільні. Всеукраїнська програма ментального здоров'я дає можливість навчитися цього кожного українця зокрема й цілим професійним спільнотам загалом. Після майже двох років великої війни, сфера медіа та комунікацій потребувала підсилення й вона вчасно його отримала», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.*



Заняття відбулись у 20 регіонах України за підтримки обласних військових адміністрацій. Тренерами виступили регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та психологи ДСНС та Національної поліції.

Навчали як надавати допомогу собі, близьким, колегам та постраждалим. Учасники дізнались, як розуміти власні емоції, визначити, що людині вже потрібна допомога фахівця, де шукати джерело сили у складні моменти життя. За результатами заходів більшість учасників відзначили значне покращення власного психоемоційного стану. Вирішено проводити такі тренінги за потреби регулярно. В деяких регіонах пішли ще далі: у Вінницькій області започаткували медіапроект присвячений ментальному здоров'ю, що буде виходити в ефір місцевих ЗМІ.

*«Маю зізнатись, що тренінг став для багатьох з нас відкриттям. Не зважати на себе – це така професійна риса журналістів, завжди ставиш роботу насамперед. Тепер ми знаємо, як зберегти себе та ще того, хто поруч, навіть під час виконання надскладних завдань. І цими знаннями ми маємо ділитися з іншими», - поділилася одна з учасниць тренінгу*



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Про ментальне здоров'я – в ефірі національного телевізійного марафону «Єдині новини»

*«Випробування на гідність у нас вже триває, а буде ще більше після Перемоги. Ми всі маємо знайти відповіді на запитання як взаємодіяти одне з одним, як комунікувати, чи готові ми визнавати та довіряти досвіду людей навколо нас. Бо зараз ми всі люди з досвідом війни. Досвід цей у кожного різний. Рецепти, як це зробити, складні та прості одночасно. Головне – це взаємоповага, взаємодопомога, бережне ставлення»*

Про сенси та місію нової тематичної хвилі комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи Олена Зеленська, в ефірі національного телемарафону розповіла керівниця Координаційног центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнєва.

Кампанія «Досвід ветеранів вартій поваги» створена за участі ветеранів й для ветеранів. Учасники війни щодня докладають сили для адаптації до нової реальності, тож цивільній частині суспільства важливо навчитись бути підтримкою у відновленні, проявляючи повагу та людяність. Що не варто запитувати у ветерана, як доречно подякувати чи запропонувати допомогу – можна дізнатися у соцмережах «Ти як?» та на сайті програми: <https://www.howareu.com/#veterans>



Тематична хвиля «Досвід ветеранів вартій поваги» є частиною комунікаційної кампанії «Ти як?» у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Розроблена спільно з IREX та Державним департаментом США і впроваджується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID)

#ти як

Подобиці за посиланням [тут](#)

# Зібрали ректорів понад 40 університетів України: вища школа готується до впровадження компоненти ментального здоров'я на всіх рівнях освіти

Освіта, як один з ключових елементів розбудови сфери ментального здоров'я. Нині освіта постала перед новим викликом - навчатися самим, щоб потім навчати інших.

«В освіті формується світогляд, народжуються інновації, впроваджуються зміни. Система об'єднує в собі чималий кадровий потенціал - близько 120 тисяч науково-педагогічних працівників. Більше мільйона здобувачів освіти, для кожного з яких тема ментального здоров'я має бути видимою та розумімою. Разом з тим, молоді люди 18-24 роки мають найнижчі показники готовності звернутися за професійною допомогою в сфері ментального здоров'я. Ще одна важлива тема - навчання профільних фахівців. І тут мають працювати критерії якості - вимоги до сертифікації, дотримання етичних та професійних стандартів», - впевнена керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнева.

Роль та місце вищої школи в формуванні сфери ментального здоров'я обговорювали під час зустрічі ректорів українських університетів в Українському католицькому університеті у Львові. Захід відбувся у співпраці Міністерства освіти і науки України й Координаційного центру в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

«Перший виклик - підготовка фахівців відповідного рівня, які будуть відновлювати людину. Друге важливе завдання - піклування про здоров'я молодих людей, студентів. Світовий досвід показує, що проблематика психічного здоров'я серед студентів є актуальною - 41% молоді отримує стрес після вступу в університет. Третій виклик - піклування про викладачів, вони є дуже важливими. Я дякую кожному за ту стійкість,



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

«Перший виклик - підготовка фахівців відповідного рівня, які будуть відновлювати людину. Друге важливе завдання - піклування про здоров'я молодих людей, студентів. Світовий досвід показує, що проблематика психічного здоров'я серед студентів є актуальною - 41% молоді отримує стрес після вступу в університет. Третій виклик - піклування про викладачів, вони є дуже важливими. Я дякую кожному за ту стійкість, яку ви продемонстрували в часі війни», - звернувся до учасників форуму заступник міністра освіти і науки Андрій Вітренко.

Наразі компонента ментального здоров'я вже інтегрується до переліку акредитованих критеріїв для всіх освітніх програм у закладах вищої освіти. Тобто розбудова системи підтримки для працівників і здобувачів освіти стане обов'язковою для ЗВО. Опанувати нові компетенції в новій реальності мають всі заклади



# Наша стійкість стала глобальним феноменом, нею продовжує захоплюватись увесь світ

Під час кожної зустрічі з міжнародними партнерами, спілкуванні з іноземними журналістами завжди лунають питання: як вам всім вдається все це витримувати, в чому секрет вашої стійкості?

Ми з вами вже усвідомили, що насправді ніякого секрету немає. Головна формула нашої резильєнтності проста, вона в нас самих – це завжди протягувати руку допомоги, турбуватися про інших. Це те, що закладено в нашій національній пам'яті.

Історія кожного українця – це приклад витривалості у надважкий час, який створює унікальну стійкість всього народу. Наразі нам важливо зберігати та плекати цю нашу суперсилу, щоб разом вистояти та перемогти.

Саму тому новий сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна, що створюється в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», присвячений цій темі та називається «Наука стійкості». У 15 епізодах провідні вчені та практики розкажуть, як наука й психологія бачать побудову стійкості у складні періоди.

Першим гостем нового сезону став вчений, який є винахідником однієї з моделей резильєнтності. Це Мулі Лахад, всесвітньо відомий психолог, фахівець з вивчення травми, засновник Інституту драматерапії й Міжнародного центру профілактики стресу в місті Кір'ят-Шмона, Ізраїль.

<https://www.facebook.com/MentalHealthUA/posts/pfbid0H92Z6>



Другий спікер лютого Бессел ван дер Колк, психіатр зі світовим ім'ям, який майже 50 років вивчає травматичний. Він розповів про сім кроків, що можуть підказати шлях до подолання травматичного досвіду та проживання складних часів.

<https://www.facebook.com/MentalHealthUA/posts/pfbid02B7LXdP>

Сезон «Наука стійкості» подкасту «Простими словами» виходить в межах ініціативи першої леді Олент Зеленської з впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Проект реалізовано у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ

#тияк

## Про ментальне здоров'я і не тільки – велике програмне інтерв'ю для The Village Україна

- «Як би нам не хотілося завтра прокинутися в безбар'єрній країні, або там, де є ментальний добробут, нам треба спочатку пройти шлях фундаментальних змін. Тобто змінити ставлення, змінити поведінку й усвідомлення»
- «Ми вже не можемо говорити, що хтось є здоровий, а хтось – нездоровий. Нам усім потрібні допомога й підтримка. Це навіть не так про здоров'я, як про ресурсність»
- «Бути в ресурсі – обов'язок кожного з нас. Ти маєш бути в ресурсі, бо сьогодні ти відповідальний за багатьох інших людей поруч»

Це лише кілька важливих тез з інтерв'ю для The Village Україна керівниці Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксани Збітневої.

Вона розповіла, як працює Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської: про місію, сенси, залученість учасників та про результати.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

