

## ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «Ти як?»

В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською стартувала комунікаційна кампанія.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Українці не мають звички звертатися до фахівця: 31% громадян не вважають свої проблеми достатніми для цього. Зараз це основний бар'єр на шляху звернення по психологічну допомогу.

Так само, як здатність до адаптування, функціонування й навіть певного розвитку під час війни, перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та культури піклування про ментальне здоров'я. Психологічні проблеми наростають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку:

<http://howareu.com> (howareu\_program), де запропоновані контакти, посилення, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – [https://www.instagram.com/howareu\\_program](https://www.instagram.com/howareu_program)

YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)

TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)

Viber

– <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного. Також необхідно створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними засобами та дієвими механізмами підтримати людину, коли вона не справляється самотійно.

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує МОЗ України. Всесвітня організація охорони здоров'я – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар'єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті Міністрів України. Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).