

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

## Комунікаційна кампанія «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я

*«Скажи чесно, ти як?»*

З цього запитання розпочалась Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської, що передбачає **багатошарову трансформацію системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки** через низку компонентів, зокрема:

- формування **державної політики та координацію в регіонах;**
- **міжнародну співпрацю** та налагодження взаємодії з донорами, партнерами, неурядовим сектором;
- **навчання фахівців першої лінії контакту, донавчання та тренінги для фахівців з психічного здоров'я;**
- **створення системи професійних стандартів;**
- **пілотування, втілення проектів та створення окремих продуктів;**
- **всеукраїнську комунікаційну кампанію «Ти як?».**

**Комунікаційна кампанія «Ти як?» є одним із ключових «пазлів»** Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується в Україні за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Фактично це велика просвітницька робота, мета якої – **сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я.**

Як свідчать численні соціологічні дослідження, ні до повномасштабної війни, ні зараз, **в українців немає таких звичок як:** бути у себе на часі, прислухатися до себе (що я відчуваю? як це на мене впливає?), звертатися до фахівця, коли розумієш, що ти не ОК. **Серед причин:**

- **Стигма:** «ти що, сам не справляєшся?», «може просто тобі треба більше працювати?», «навколо люди гинуть, а ти зі своїми слізьми?». Страхи, міфи, стереотипи щодо теми ментального здоров'я, упереджене ставлення до людей з ментальними розладами – цей шлейф тягнеться ще з радянських часів, коли система охорони психічного здоров'я мала нелюдський каральний присмак.
- **Немає розуміння цінності ментального здоров'я.** На фоні зі здоров'ям фізичним воно ніби не дуже суттєве, несерйозне?! Бо невидиме? Звісно ж, зламану ногу ми бачимо одразу, а зламану психіку – ні. Однак **ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.** Одне не працює без іншого. Врахування обох аспектів є життєво важливим для загального благополуччя.
- А ще: ми настільки **зосереджені на боротьбі з ворогом,** що всі зусилля спрямовуємо на це. «Що я? Я буду у себе на часі після Перемоги». Але відкладати не варто, бо зволікання сьогодні матиме ефект бомби уповільненої дії завтра. «Детонації» не витримає жодна медична система.

**Спрямовувати зусилля варто на плекання стійкості зараз, щоб не лікувати розлади потім.**

Комунікаційна кампанія «Ти як?» стартувала у березні цього року за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

На першому етапі було важливо закликати людей **звертати увагу на свій внутрішній стан**. Тому й питання: «Ти як?» у різних його проявах: хтось слідував за сторінками у соціальних мережах, хтось чув ролики на радіо та бачив лаконічні білборди, а ще хтось прочитав допис про ментальне здоров'я на сторінці у відомого блогера. Як невеличка перемога: **зацікавленість людей та їхня готовність дізнаватися більше**.

**Але що далі**, коли відповів для себе на «Ти як?» Якщо **не ок** – як ти можеш це змінити? Якщо **ок** – що ти можеш зробити, аби допомогти близьким людям теж знайти своє джерело сили?

Тому **наступний етап комунікаційної кампанії** – популяризувати на якомога більшу аудиторію практичні поради, техніки самодопомоги та підтримки інших. Бо **80% людей**, за оцінками експертів, **можуть впоратися самостійно**, якщо опанують відповідні навички.

З **психологічними ранами** ми стикаємося не рідше, ніж з фізичними. І тут працює той самий принцип: **якщо людина отримає допомогу відразу після «поранення»** – це не тільки **прискорить загоєння**, але і **допоможе уникнути ускладнень** або ж принаймні **зменшити ступінь їх тяжкості**.

**Комунікаційні платформи ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Спеціальна сторінка – <http://howareu.com>

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>

**Як саме підтримати комунікаційну кампанію «Ти як?»**

*Просимо поширювати інформацію (техніки самодопомоги, корисні контакти гарячих ліній та партнерів тощо) зі сторінки Програми на офіційних сайтах закладів (установ, центрів) освіти, у соціальних мережах, на своїх особистих сторінках.*

*Допоможи іншим піклуватись про своє ментальне здоров'я*

---

Супровід розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я забезпечує Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України

**за експертного партнерства та підтримки ВООЗ. Майданчиком для ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада Кабінету Міністрів України.**