**Ментальне здоров’я** — це ресурс, який допомагає людині жити, адаптуватися та відновлюватися

В умовах війни турбота про нього стала такою ж важливою, як і фізична безпека. Сьогодні Україна крок за кроком будує систему підтримки ментального здоров’я, інтегруючи її в усі сфери життя.

Крім того, надважливою складовою цього процесу є формування та поширення нової культури, у якій піклування про власний стан стає щоденною звичкою.

Зважаючи на соціальну актуальність, на офіційному сайті Вінницької обласної військової адміністрації, у категорії «Важливо», розміщено відповідний банер «Ти як?», що містить посилання на діджитал-платформу [**https://howareu.com/**](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fhowareu.com%2F%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExb3lrRHlUbnNDbnBlM0QzbQEeKA-eEyTnCAKow6OYMSfFmWa8IR7EFjKCYTxI8HwgwMVWZCf8cmrBbMVKmZw_aem_eLAgudxIbR4tcO_eCnvYVw&h=AT3w5MqVZbZQxBN-WozoTcF3Zd1YsYxFY7hCVTa8jVtCboD0UBz-3i0uBOPhn0aYSK3i9hju_HGIenwelqJQUP4b_bEc-1cOE8hcmqVMdrGPKSHxzd5nfY_D44IjXVtIcqu7XrwHWEud04do&__tn__=-UK-y-R&c%5b0%5d=AT0cCFQliexiF3sg3S6gdpKR_SaoRMMMCGAD-T_OAuQj75Trz2-ntrGgKXSGXjhyc6ZvtY9b7Q8legHe-zJB9r-h5FMsUUxKozM9vND65YVwcRarfj9A_CaoqVBK5A3catx0tAfU0bo65uJnImkGw-7GRDv3o8w81Q_SwA_RcMPJRSoaZC81dUTN04XaW2hB3MZ6fOtSbwjIU6kbcw1Go6dPf5VKEFiwT-S7oyX87AhH7lG_-52nj-qg9Q).

Тут зібрана вся необхідна інформація:

доказові техніки самодопомоги

верифіковані рекомендації від професіоналів

гарячі лінії

сервіси онлайн- та офлайн-психологічної допомоги

Пам’ятай: піклуватися про ментальне здоров’я — важливо! Не відкладайте турботу про себе на потім.