

Дайджест новин:

«Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Червень 2025

Вітаємо, колеги та друзі!

Представляємо новий випуск
Дайджесту новин Всеукраїнської
програми ментального здоров'я
«Ти як?» - ініціативи першої леді
Олени Зеленської.

Реалізації Програми «Ти як?»
на міжнародному, національному,
регіональному рівнях присвячено
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!

Олена Зеленська ознайомилася із впровадженням Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» на Дніпропетровщині

#тияк Подробиці за посиланням [тут](#)

Ініціаторка розробки та впровадження «Ти як?» відвідала одну з лікарень області, де ознайомилася з роботою Центру ментального здоров'я «Повернення», що розпочав роботу минулого місяця. У центрі надають комплексну психологічну допомогу людям із наслідками стресу, тривожними та депресивними розладами, ПТСР і розладами адаптації.

Крім того, Олена Зеленська відвідала Центр життєстійкості Петриківської селищної громади. **Це один із 279 Центрів, у яких послуги адаптують до індивідуальних потреб людини.** Без запису, безплатно, людяно. Це принципи роботи Центрів життєстійкості – мережі, що в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» охопила всю країну, яка є частиною пріоритетного проєкту Міністерства соціальної політики України.

Перша леді також відвідала виставкову залу петриківського розпису при селищній раді. З 2023 року майстри виставки долучаються до підтримки ментального здоров'я виїжджають із майстер-класами до поранених воїнів, які проходять реабілітацію в медичних закладах регіону, беруть участь у Днях спільнодії. **Уже понад 90 таких заходів охопили 1500 учасників.**

«Майстри кажуть, що найзворушливіший момент – коли навіть у найсуворіших і скептичних спочатку учнів виходить перший мазок пензлем і з'являється захоплена усмішка. Це означає, що цілюща сила традиції та мистецтва починає діяти. У цьому унікальність програми «Ти як?» – не лише створювати нові можливості для підтримки ментального здоров'я, але й побачити ресурс у тому, що вже маємо, – у нашому спадку», – підсумувала Олена Зеленська.



«Ти як?» в Європарламенті – Оксана Збітнєва представила Програму на головному політичному майданчику континенту

Як взірець для наслідування та досвід з підтримки ментального здоров'я, аналогів якому немає в світі: програма «Ти як?» пролунала в Європарламенті. Про управлінські рішення, про чітко сплановану міжвідомчу роботу на всіх рівнях – від Уряду до регіональної координації у громадах, про формування живої екосистеми підтримки, в центрі якої людина – говорила під час засідання Комітету з питань громадського здоров'я Європейського Парламенту в Брюсселі очільниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ. Усі ці зміни не на папері: вони вже працюють у межах Всеукраїнської программи ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Програма, яка свого часу стала відповіддю на зростаючий запит українського суспільства в умовах війни, вийшла далеко за межі країни.

«Ми руйнуємо стіну мовчання. «Ти як?» не змушує йти до психолога – вона створює можливості для якісної, безоплатної, доступної підтримки там, де людина живе. Це не просто реформа. Це необхідна трансформація задля збереження людського капіталу країни у війні та для подолання наслідків травми, що залишатимуться з нами довгими десятиліттями. Це не гуманітарне реагування, а новий підхід до послуг в усіх без виключення секторах», – заявила під час виступу в Європарламенті Оксана Збітнєва.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - міжнародний рівень



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Стійкість нації під час війни та потужна міжсекторальна взаємодія – головні об'єкти уваги з боку європейських партнерів



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - міжнародний рівень

Під час візиту до Європарламенту Оксана Збітнєва, очільниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, зустрілася з депутаткою Європейського парламенту Веронікою Ціфровою Остріхоновою, членкинею Комітету з питань громадського здоров'я. Обговорили актуальність і пріоритетність теми ментального добробуту як для України, так і для Європи загалом, а також здобутки програми «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – як рушія трансформації у сфері психічного здоров'я.

«Підтримка європарламентарів для нас надзвичайно важлива, адже ця тема потребує симфонії різних голосів, щоби не зникати з адженди Європейського Союзу. Бо йдеться про людський капітал і про всі сфери життя. Сьогодні ми активно працюємо над запуском нового наукового кластеру – щоби наші проактивні дії одразу мали наукове підґрунтя. І тут нам потрібна підтримка, зокрема в розбудові потужних міжнародних наукових зв'язків довкола цього кластеру. Це питання не лише України, а всього світу», – розповіла у Європарламенті Оксана Збітнєва.

«Я щиро захоплена ініціативою «Ти як?» – це приклад того, як цілісна система турботи про ментальне здоров'я може створюватися навіть у найскладніших умовах. Це не просто програма – це глибока трансформація, яка заслуговує на підтримку на найвищому рівні європейської політики. І я готова всіляко цьому сприяти. Уже зараз важливо формувати коло професійних зв'язків із колегами з інших країн, які працюють над подібними моделями підтримки ментального здоров'я, і я дуже рада, що «Ти як?» саме цьому питанню приділяє значну увагу. Бо такі міжнародні контакти стануть особливо цінними в найближчому майбутньому», – наголосила Вероніка Ціфрова Остріхонова, депутатка Європейського парламенту.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Наука як інвестиція у відновлення: чому підтримка дослідницької спільноти має стати пріоритетом

Тема «Наука під час війни: як зберегти і розвивати дослідницький потенціал у сфері ментального здоров'я» був присвячений третій захід із серії консультацій щодо висновків Комісії The Lancet Psychiatry з питань психічного здоров'я в Україні, яку у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – проводить Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ спільно з Київським національним університетом імені Тараса Шевченка, командою авторів та Консультативною радою Комісії. Учасники консультації зосередилися на темі збереження та розвитку дослідницького потенціалу в умовах війни. Під час дискусії обговорювали аспекти інтеграції досліджень у систему охорони психічного здоров'я, розвиток міжнародного партнерства, створення центрів досконалості та підтримку молодих фахівців.

«Сфера розвивається настільки стрімко, що сьогодні, опинившись у будь-якій громаді чи регіоні України, ми вже маємо що показати – не як гуманітарну відповідь, не як тимчасову реакцію на потребу, а саме як послугу. У кожній з них, у різних секторах, закладено мультидисциплінарний підхід. Це рухає нас уперед – до усвідомлення, що швидкий розвиток послуг має спиратися на фундамент. І сьогодні цю основу може дати лише наука», – впевнена Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

«Хотілось б сказати наступне – неймовірно побачити динаміку та рух, які задіяла Комісія. У вас не просто рушій, у вас неймовірний мотор руху вперед! Здавалось тільки в жовтні зустрічалися торік: була така цікава аудиторія, такий цікавий перелік робіт. Нині ви вже досягаєте успіхів, не тільки для України, а й для всього світу. Ця робота матиме практичне застосування по всьому світу. Дуже зацікавлена почути чим і займаєтесь й чим плануєте займатися у дослідженнях», – звернулась до учасників консультації головна редакторка журналу The Lancet Psychiatry Джоан Марш.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - міжнародний рівень



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Біофідбек-терапія в Україні – впровадження та наукове вивчення ефективності

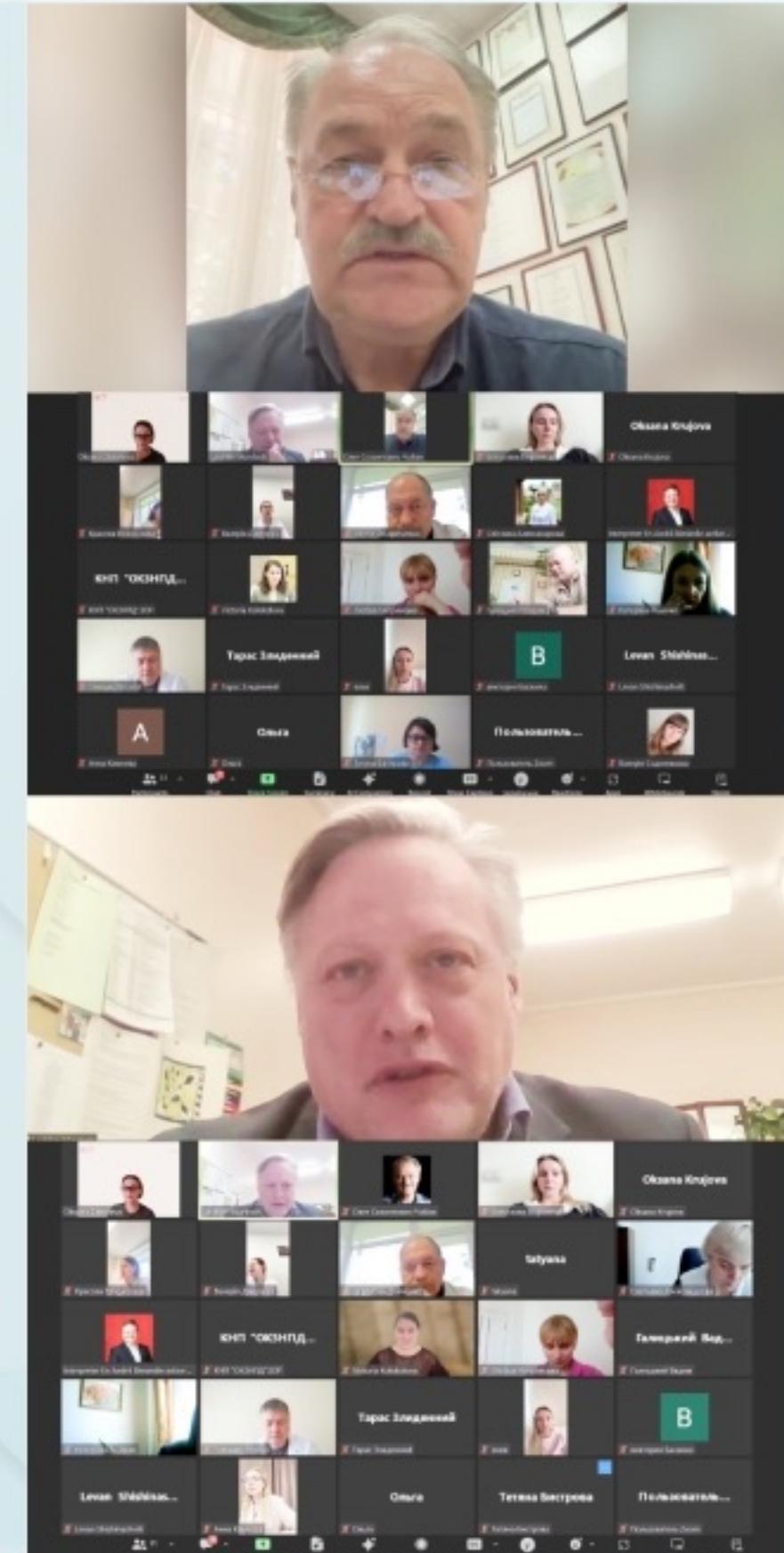
Сертифіковане навчання фахівців. Практичне застосування методу з супервізійною підтримкою. Наукове дослідження та створення рекомендацій по використанню для українських фахівців. Створення навчальної програми «Біофідбек в клінічній практиці». Такі етапи передбачає новий **проект «Інноваційні рішення для ментального здоров'я: біофідбек-терапія в Україні»**, який вже офіційно стартував.

Він реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – за міжнародної експертизи австралійських організацій STARTTS і Australian Neurofeedback Institute за підтримки Міністерства охорони здоров'я України та Всесвітньої організації охорони здоров'я.

«Метою цього проекту є підготовка та сертифікація українських фахівців для роботи з біофідбек-терапією, а також забезпечення науково-методичного супроводу під час впровадження методу в пілотних закладах охорони здоров'я. Ми плануємо зібрати та проаналізувати дані про ефективність біофідбек-терапії для різних груп населення в українському контексті, розробити та затвердити методичні рекомендації – тобто практичний посібник із використанням біофідбеку, адаптований для України. І, безумовно, наше завдання – зробити все для того, щоб інноваційні підходи були не просто передані у вигляді обладнання в українські лікарні, а інтегровані у систему охорони психічного здоров'я. Щоб це був легітимний, науково обґрунтований і адаптований метод, який застосовують українські фахівці у лікуванні розладів», – зазначила Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - міжнародний рівень

The screenshot shows a video conference interface. At the top, the logo 'ТИ ЯК?' is displayed, along with text about the All-Ukrainian program for mental health initiated by Olena Zeleneskaya. To the right, the World Health Organization Ukraine logo is present. The main content area features a woman speaking, with the text 'Проект „Інноваційні рішення для ментального здоров'я: біофідбек-терапія“' overlaid. Below her is a grid of participant thumbnails, each with a name label. The bottom of the screen shows the Zoom control bar with options like 'Start Video', 'Participants', 'Share Screen', and 'Leave'.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Створення першого в Україні Центру передового досвіду – разом з чеськими партнерами

Формування системи відновлення українців передбачає розбудову інституцій, здатних інтегрувати наукову експертизу, міжнародний досвід і прикладні підходи. Саме такий інституційний формат був успішно впроваджений у Чехії – і зараз ця модель лягає в основу стратегічного партнерства між нашими країнами. Створення Центру передового досвіду (Excellence) в Україні та організація Літньої школи для молодих дослідників за участю міжнародних експертів – головні теми, яким була присвячена стратегічна сесія, організована Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ у співпраці з Національним інститутом психічного здоров'я Чехії.

«Центр передового досвіду (Excellence) – це не просто структура, а мережа, яка об'єднає науку, клінічну практику та дані, створюючи потужну платформу для трансформації знань у рішення. Такий центр дозволить створити репозиторій знань і результатів досліджень, які будуть доступними для партнерів на прозорих умовах, а також розробляти і впроваджувати навчальні програми, що відповідають сучасним викликам. Excellence забезпечить швидку трансляцію результатів досліджень у практику – за один рік, а не за десятиліття, та стане координатором грантів, захищаючи інтереси українських науковців. Наша співпраця з Національним інститутом психічного здоров'я Чехії – це приклад того, як Координаційний центр вже зараз інтегрує українські команди у міжнародні проекти та створює умови для розвитку нового покоління дослідників», – впевнена Оксана Збітнєва, очільниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

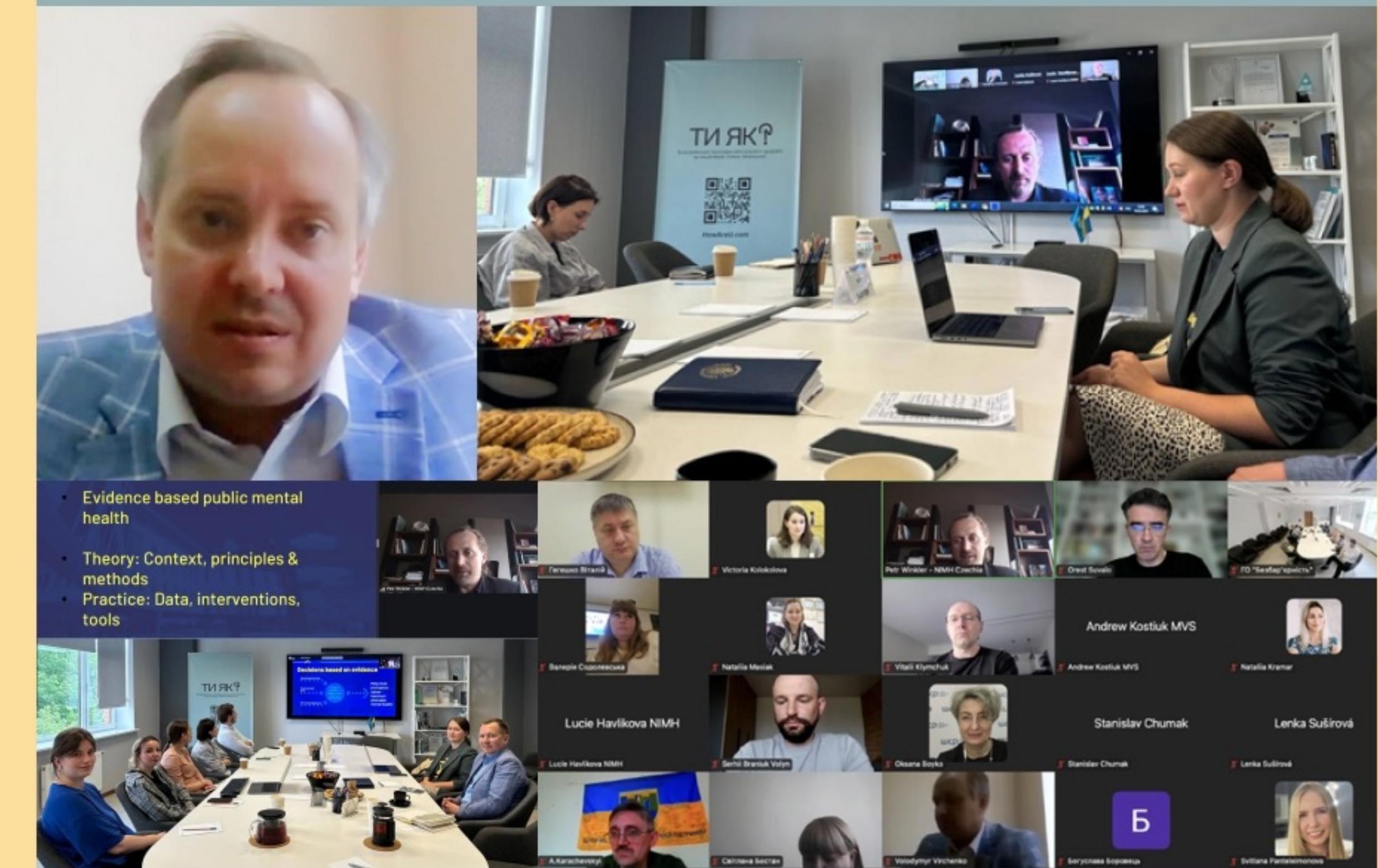
«Наша мета в межах цього проекту – не дублювати те, що вже впроваджується Україною. Хоча мені випала честь спостерігати за цими процесами впродовж останніх років, і я щиро захоплююсь тим масштабом змін, які відбулися. Розвиток у сфері ментального здоров'я та стійкості в Україні справді вражає. Наша мета – опиратися на наявні досягнення, поєднувати, підтримувати та підсилювати роботу, яка вже виконується на місцях і на рівні політики», – зазначив Петр Вінклер, директор Національного інституту психічного здоров'я Чехії.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - міжнародний рівень

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Психологи МВС України представили свої найкращі практики під час Дня спільнодії в межах «Ти як?»

- Як допомогти собі та близьким під час кризових ситуацій?
- Що треба зробити, аби швидко стабілізувати психоемоційний стан постраждалого?
- На що спиратись, аби не допустити поглиблення стресу чи депресії?

Відповіді на всі ці питання найкраще знають психологи, які працюють в системі Міністерства внутрішніх справ України: фахівці з ментального здоров'я Національної поліції України, ДСНС України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України. Вони завжди першими прибувають на місця надзвичайних подій й краще за всіх розуміють, яка допомога є необхідною тут і зараз. Експертиза фахівців психологічних служб підрозділів МВС є унікальною та варта того, аби нею поділитися не тільки з колегами з інших сфер, а й з українцями, які також постійно зазнають потенційно травматичних наслідків війни. Саме з цією метою, у співпраці МВС України та Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської - відбувся День спільнодії «Психологічні практики МВС в межах «Ти як?»».

«День спільнодії - це новаторський формат просвітництва та взаємодії, що винайдено «Ти як?». Одночасно майже в усіх областях країни, в громадах, відбуваються тематичні заходи, які об'єднують людей навколо теми ментального здоров'я. Це про синергію зусиль, проростання нових послуг на місцях і формування стійкості всієї країни в цілому та особисто кожного зокрема. І саме тут досвід сфери безпеки та порядку точно може бути корисним та затребуваним», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

«Керівництво Міністерства внутрішніх справ України в умовах воєнного часу приділяє особливу увагу ментальному здоров'ю військовослужбовців, поліцейських, рятувальників та співробітників системи МВС України. Психологи відомства постійно проходять навчання, обмінюються досвідом та посилюють свої навички. На постійній основі в усіх регіонах та підрозділах відомства відбуваються заходи в рамках проекту «Пункт психологічних практик», на яких наші фахівці з ментального здоров'я поширяють серед колег відомства дієві практики подолання стресу в кризових ситуаціях. Ми зацікавлені поширювати такі знання та навички серед широкої громадськості, щоби українці могли допомогти собі та близьким під час обстрілів або в інших надзвичайних ситуаціях», - заявила заступниця Міністра внутрішніх справ України Катерина Павліченко.

У 23 обласних центрах країни, в понад ста громадах відбулись заходи, під час яких психологи МВС через лекції, майстер-класи та тренінги представили перевірені практики психологічної допомоги та поділилися власними компетенціями. **До заходів Дня спільнодії «Психологічні практики МВС в межах «Ти як?»» долучилися понад 8 000 українців.**

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень



Нове масштабування Регіональної координації «Ти як?» - ще ближче до людей, до громад

У Регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – новий етап масштабування. **До вже діючої команди з 23 координаторами та 132 консультантами долучилися ще 88 консультантів у нових громадах.** Це – друга хвиля, проведена Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ спільно з ВООЗ, яка відкриває нові можливості для розвитку локальних сервісів підтримки психічного здоров'я та посилення стійкості громад. А якщо більш чуйно та людяно – то це про щоденне наближення до кожного та кожної, хто потребує підтримки. Це про одну з головних місій програми «Ти як?» – забезпечити доступність послуг з ментального здоров'я там, де живе людина: зрозуміло та своєчасно. Нові консультанти заходять у громади, щоб уважно слухати, оцінювати, об'єднувати й допомагати. Зараз їхнє головне завдання – провести анкетування, вивчити реальні потреби людей, встановити зв'язки між усіма надавачами послуг, об'єднати громаду навколо теми психічного здоров'я. І у підсумку створити власні Путівники «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді».

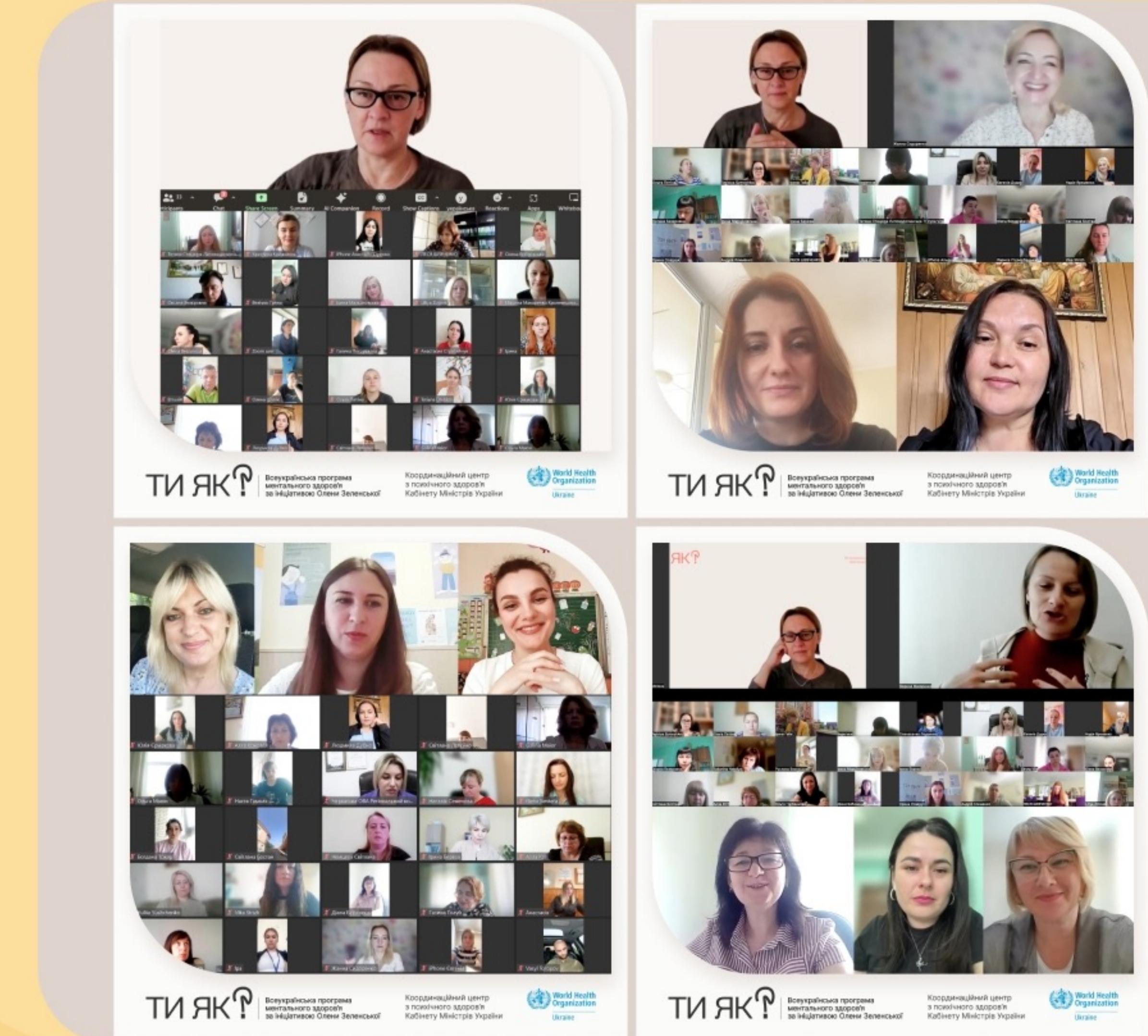
«Це означає, що ще більше громад буде охоплено увагою, турботою, терпінням і, головне, сумлінною, кропіткою роботою консультантів. Ваше найважливіше завдання – будувати комунікацію, доносити інформацію до людей, але тільки тоді, коли ви самі чітко розумієте, що робите. І – будувати стосунки. Саме ці два треки, якщо пройти їх успішно й послідовно, стануть запорукою вашої впізнаваності в громаді, довіри до вас, і тих крутих результатів, які наповнюють ваше серце гордістю», – закликала під час установчого зібрання керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Усі нові консультанти вже пройшли навчання «Стійкість громади». Ця група об'єднала представників дуже різних секторів: освітян, лікарів, психологів, соцпрацівників, юристів, рятувальників, IT-фахівців, супровідників ветеранів, навіть економістів та бойових медиків. Усі прийшли до «Ти як?» з єдиною метою: стати опорою для своєї громади.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень



«Ти як?» на Тернопільщині – практичні кейси та успішний досвід



Всеукраїнська програма ментального
здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

- В поліклініці під час прийому у сімейного лікаря
- В університеті, між парами
- В центрі реабілітації ветеранів та ветеранок
- Навіть під час риболовлі чи відвідування етнопарку

На всіх цих локаціях можуть поселитися послуги з ментального здоров'я. Як це працює, що не завжди вдається, а що одразу виходить якісно - демонструє Тернопільська область в контексті впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи Олени Зеленської. Досвідом інтеграції компоненти ментального здоров'я до різних сфер життя Тернопільщина ділилася під час виїзного семінару Регіональної координації «Ти як?», організованого Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ.

«Кожен регіон, попри спільну «парасольку» «Ти як?», має власні «фішки» та унікальні рішення, досвідом впровадження яких команди регіональної координації вивчають під час таких навчальних візитів. Цього разу – ділиться Тернопіль, і ми вже побували у Житомирі, Харкові, Черкасах, Миколаєві, Івано-Франківську, Рівному, на Київщині та Вінниччині. Закликаю дивитися правдиво – не тільки на досягнення, а й на виклики. Важливо все: зміст послуг, якість їх надання, рівень задоволеності отримувачів, поєднання з іншими сервісами в громаді», – каже Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру.

Нині в регіоні діють 2 717 надавачів психосоціальних послуг. В шести громадах області - Тернопільській, Чортківській, Лановецькій, Шумській, Залозецькій і Заліщицькій - вже проведено картування сервісів й створені Путівники «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

День спільнодії «Сервіси «Ти як?»: визначаємо нові стандарти підготовки фахівців»

Коли теорія зустріла практику й запитала: «Ти як?» День спільнодії було присвячено створенню ефективної взаємодії між ЗВО – тими, хто готує фахівців – з надавачами послуг – тими, хто ці сервіси створює та вже зараз надає допомогу українцям. Провідниками синергії виступили команди Регіональної координації «Ти як?», які за організації Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ на місцях провели заходи в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я - ініціативи Олени Зеленської.

«Насамперед велика подяка ЗВО, що в надскладних умовах зберегли свій потенціал та забезпечують сталу підготовку висококваліфікованих фахівців. День спільнодії для вищої школи – можливість тримати руку на пульсі подій, усвідомити сучасні виклики, дізнатись про актуальні практики та перспективи розвитку сфери ментального здоров'я. Відповідно і надалі залишатися в авангарді створення кадрового потенціалу країни, попит на який щороку зростає», – каже керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Формат Дня спільнодії простий: за модерації ОВА представники закладів вищої освіти ознайомилися з роботою сучасних сервісів ментального здоров'я. Учасники відвідали Центри життєстійкості, ветеранські простори, медичні установи, центри реабілітації, соціальні служби, бібліотеки, музеї, простори допомоги ВПО. Тобто установи та організації всіх сфер, де вже надаються різним категоріям актуальні послуги з ментального здоров'я. Представники вищої школи досліджували практичні аспекти роботи майбутніх спеціалістів, ресурси працевлаштування та можливості оновлення навчальних програм.

#тияк Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



«Спільнота університетів «Ти як?» в гостях у «Дніпровської політехніки»

- Кращі практики: як це працює у інших й що треба зробити, аби запрацювало у нас?
- Послуга з ментального здоров'я в ЗВО: сервіс наявний, але чому він залишається невидимим для учасників освітнього процесу?
- Подолання стереотипів: як піклування про ментальне здоров'я стає органічною частиною роботи сухо технічного університету.

Ці три теми стали ключовими під час виїзного семінару в рамках проекту «Спільнота університетів «Ти як?», що об'єднує 30 ЗВО з 20 областей України. Івент з нетворкінга та практичної взаємодії, що відбувся у НТУ «Дніпровська політехніка», організовано Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської. Протягом одного дня керівники університетів, представники психологічних служб ЗВО, Міністерства освіти і науки України, місцевої влади разом з експертами з ментального здоров'я, за фасилітації Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, досліджували виклики вищої школи та формували методи реагування на них.

«Університет є майданчиком, де зароджуються сміливі ідеї, вивчається світовий досвід, формуються нові підходи й створюються рішення для України. Дослідницька робота перетворюється на реальні зміни в політиках, практиках і підходах. Десятки закладів вищої освіти, які об'єднала Спільнота університетів «Ти як?» поділяють ці цінності. Ви стали органічною частиною національної та регіональної мережі ««Ти як?»» – як експертна підтримка. Ми звірялися з вами, коли працювали над законопроектом про систему охорони психічного здоров'я в Україні. Ви створювали послуги і сервіси підтримки і зараз ми бачимо, як працюють ваші психологічні служби й визначаємо можливості вдосконалення», - наголосила під час відкриття заходу керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Заклади вищої освіти мають не лише навчати, а й підтримувати - ставати простором безпеки й відновлення для студентів і викладачів

Гайд «Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я»

Університет
як простір
психосоціальної
підтримки та
турботи про
психічне здоров'я

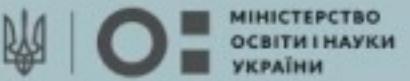


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Всеукраїнська програма ментального
здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Повномасштабна війна продовжує випробовувати ментальне здоров'я українців на міцність, тому система освіти має навчати не тільки практичних навичок, а й давати інструменти самопідтримки та турботи про внутрішній стан. Міністерство освіти і науки України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» і за участю Консорціуму університетів «Ти як?» - закладів вищої освіти, які об'єдналися для побудови наукового кластера з ментального здоров'я, - розробило новий гайд для ЗВО. Посібник «Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я» містить інформацію, яка допоможе створити bezpechne й підтримувальне середовище, - від організації простору і травма-інформованої комунікації до змісту освіти та змін відповідно до нових законодавчих норм.

Посібник створено в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської, - за підтримки ВООЗ, аналітичного та експертного супроводу Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

Гайд схвалено Вченовою радою Факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Психологи медичних установ опанували інтегровану модель супервізії

Про турботу щодо себе та благополуччя як основу для супервізії, про роботу зі стресом і ризиком та про важливість емпатії й неупередженості говорили учасники п'ятиденного тренінгу з підготовки фахівців інтегрованої моделі супервізії для програм у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Захід відбувся у співпраці Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ та Міжнародного медичного корпусу в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. **Його учасниками стали фахівці психологічних служб сфери охорони здоров'я, а також Регіональні координатори програми «Ти як?»** Інтегрована модель супервізії (IMS) виникла у відповідь на високий запит на сучасні підходи. Українців, які потребують ментальної підтримки через війну, стає дедалі більше. А фахівці, що надають відповідні послуги, стикаються із професійним вигоранням після років роботи в надскладних умовах.

«IMS має критичне значення для підтримки лікарів, медсестер і соціальних працівників, фахівців сфери психічного здоров'я, які часто працюють у виснажливих умовах. Ми розробляємо адаптовані формати супервізії для медичних закладів, враховуючи перевантаження, нестачу кадрів і високий ризик вигорання. Особливо важливо, щоб фахівці «Ти як?» мали змогу постійно оновлювати знання, удосконалювати навички та отримували регулярну супервізійну підтримку. Підвищення експертизи українських спеціалістів є однією з ключових задач Програми «Ти як?», і Координаційний центр робить усе можливе, аби забезпечити для цього необхідні ресурси й умови», – резюмувала тренерка Любов Чигринська, експертка Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ та експертка з впровадження ПЗПСП у системі охорони здоров'я.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: новини областей та громад

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

«Ти як?» на Волині

В червні на Волині відбулося відкриття ще 11 Центрів життєстійкості. Це складова пріоритетного проекту Міністерства соціальної політики України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Скористатися послугами індивідуальної та групової психологічної допомоги, соціальної підтримки тепер можуть жителі у Ківерцівській, Старовижівській, Голобській, Шацькій, Дубівській, Боратинській, Любешівській, Іваничівській, Турійській та Цуманській громадах.

Наразі у області функціонує 17 Центрів життєстійкості, які пропонують різноманітні психосоціальні послуги. Наприклад, у Нововолинському Центрі життєстійкості щотижня відбуваються теплі зустрічі «Жіночого кола» - групи підтримки для жінок, у Зимнівському - групи підтримки для осіб, що пережили втрату, у Луцькому - проводять супервізії для команд за інтегрованою моделлю.

В червні також вже в рамках пріоритетного обласного проекту в межах «Ти як?» - **«Ментальне здоров'я молоді: психоeduкація та профілактика залежностей»** Волинський обласний молодіжний центр провів серію заходів для представників усіх районів Волинської області (Камінь-Каширського, Володимирського та Ковельського, Луцького), які у своїх громадах вже діють як тренери з проведення техніки «4 стихії».



«Ти як?» на Закарпатті

Нова психосоціальна послуга у Закарпатті - **музика як інструмент стабілізації та покращення психологічного добробуту**, як інструмент емоційного відновлення та стабілізації. Завдяки співпраці між фахівцями з Нідерландів та Закарпатської області, за підтримки благодійної організації Dorcas, у регіоні відбувся тренінг «Музика - створення безпечного простору у небезпечних місцях» - за допомогою звуку, ритму, мелодій. Тренінг провели досвідчені коучі з Нідерландів - Лукас Долс та Сендер ван Гор - спільно з українською тренеркою Катериною Кудашевою.

Участь у програмі взяли 60 представників з різних куточків Закарпаття: вчителі музики та мистецтва, психологи та волонтери, які працюють із постраждалими. Учасники опанували: базові принципи травмоінформованого підходу, застосування музичних інструментів для зняття напруги та стабілізації стану, створення простору безпеки у роботі з дітьми та дорослими.

«Це була не просто серія лекцій - це був глибокий досвід, що відкрив нові підходи до роботи з дітьми та людьми через силу звуку, ритму та музики. Для мене, як психолога, цей курс став справжнім відкриттям. Мені вже вдалося застосувати нові навички у Центрі життєстійкості, де працую з дітьми», – розповідає одна з учасниць на ім'я Стефанія.

Важливою складовою стало практичне застосування знань: усі учасники отримали у подарунок набори бумвокерсів, музичних трубок, які сразу дозволяють інтегрувати нові навички у власну практику. Цей подарунок став можливим завдяки підтримці нідерландської партнерської організації, яка забезпечила закупівлю інструментів.

«Закарпаття, яка активно розвиває нові підходи до психосоціальної підтримки у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Ця ініціатива – приклад того, як завдяки ефективній співпраці та обміну досвідом можливо впроваджувати нові якісні послуги у різних, часто незвичніх секторах. У перспективі, методика має бути масштабована для ширшого кола фахівців та закладів по всій області», - наголосила Регіональна координаторка «Ти як?» Таїсія Симочко.



«Ти як?» на Житомирщині

В Житомирі відбулася презентація навчальної онлайн-програми «Дружина ветерана». Вона створена з метою підтримки жінок, чиї чоловіки захищали або продовжують захищати Україну. Програма спрямована на підвищення стійкості, економічної та соціальної спроможності дружин ветеранів, адже саме вони відіграють ключову роль у поверненні захисників до повноцінного життя в громаді.

«Ми маємо підтримувати наших жінок, бо саме вони часто стають опорою для військових у процесі їхньої адаптації після служби. Програма «Дружина ветерана» - це не лише знання, а й інструменти для розвитку, самореалізації та посилення родин», - підкреслила перша заступниця начальника Житомирської ОВА Наталія Остапченко.

Учасниці заходу дізналися про доступ до лекцій провідних фахівців в режимі онлайн, про практичні інструменти для саморозвитку та підтримки близьких. Окрему увагу під час презентації було приділено темі ментального здоров'я родин ветеранів.

Також в червні Регіональна координаторка «Ти як?» на Житомирщині Ірина Гладка зустрілася з працівниками картонно-паперової фабрики «Папір-Мал» в м. Малин. **Обговорювали з 20 працівниками компанії ментальне здоров'я на робочому місці**, емоції, втому, вигорання, а також вчилися формувати звичку піклуватися про себе щодня. Учасники заходу познайомилися з Програмою «Ти як?», зокрема з дієвими інструментами та практичними кейсами, такими, як «Аптечка самодопомоги». Разом шукали приховане джерело сили, яке допомагає витримати випробування сьогодення.



«Ти як?» на Буковині

«Мандротерапія», як метод психоемоційного розвантаження та підтримки ментального здоров'я, стала справжньою інновацією Буковини. В червні провели екскурсії – саме як інструмент відновлення. За ініціативи Чернівецької ОВА, в межах «Ти як?», проєкт масштабується регіоном. Головна мета – відновлення військовослужбовців, які проходять реабілітацію після поранень. **У травні-червні понад 60 ветеранів і поранених захисників долучилися до серії подій:** екскурсії до Свято-Вознесенської церкви XIV ст. у Лужанах, мандрівка до Смугарських водоспадів, відвідини музею старожитностей у Вижниці, похід до природної пам'ятки Буковини – скельної арки «Соколине Око», перегляд історичної кінострічки «Вічник» у центрі ім. І. Миколайчука. Атмосфера спокою, живе спілкування, краса природи та культури Буковини сприяють психологічній стабілізації учасників.

«Мандротерапія – це не лише про подорожі, а й про створення простору довіри, відновлення ресурсів і віри у себе», – зазначив Роман Греба, заступник начальника Чернівецької ОВА.

Проєкт діє в синергії з ветеранською ініціативою «Сталь». Заплановані нові формати роботи, зокрема мистецькі заходи, майстеркласи, мандрівки природою, як форми терапевтичного впливу. А у Хотинській фортеці для поранених військових, які проходять реабілітацію на Буковині, відбулась вистава просто неба «Ромео і Джульєтта». Постановку представив Чернівецький академічний обласний музично-драматичний театр імені Ольги Кобилянської. Кам'яні стіни фортеці стали природними декораціями для безсмертної трагедії Шекспіра, посилюючи емоційний ефект. **У заході взяли участь понад 50 ветеранів та членів їхніх родин.**



«Ти як?» в Київській області

В червні в громадах Київщині провели «Ярмарки здоров'я» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Заходи були організовані за ініціативою заступниці начальника КОВА Жанни Осипенко та за підтримки керівництва ОТГ. До організації долучилися громадські організації, Центри життєстійкості, фахівці медичної, освітньої та соціальної сфер. Упродовж місяця «Ярмарки здоров'я» охопили понад 800 учасників у шести громадах Київщини, які мали змогу отримати психологічні, медичні, соціальні та консультивативні послуги, долучитися до інтерактивних майстеркласів, практик саморегуляції, тренінгів із психоемоційної стабілізації. Метою заходу було зміцнення психічного здоров'я мешканців Київщини, підвищення обізнаності про доступну допомогу, зниження стигми щодо звернення по психологічну підтримку, а також формування культури турботи про ментальне здоров'я на рівні громади.

«Ярмарки здоров'я стали прикладом ефективної взаємодії влади, громадськості та професійної спільноти для підтримки добробуту та психологічної стійкості населення в умовах воєнного часу», - наголосила Регіональна координаторка «Ти як?» Юлія Казакова.



«Ти як?» на Кіровоградщині

З червня, в Кіровоградській області, в місті Олександрія розпочав роботу черговий, вже восьмий Центр життєстійкості. За цей час вдалося **реалізувати понад 100 групових заходів**, що стали простором безпеки, підтримки та відновлення для мешканців громади. Двері Центру відкриті як для дітей, так і для дорослих, бо кожен знаходить тут щось своє. Тут проводять психологічні тренінги, арттерапевтичні заняття, групи самодопомоги та глибокого самопізнання, які допомагають знаходити внутрішні ресурси, силу та опору в складні часи. Okрім групової роботи, в Центрі Життєстійкості регулярно проходять індивідуальні консультації психологів та фахівців соціальної роботи. Також психологи проводять діагностичні, корекційні заняття, а фахівці соціальної роботи надають консультації з питань отримання соціальних послуг - від підтримки у складних життєвих обставинах до допомоги в перенаправленні до компетентних служб.

«Тут щиро раді кожному, хто приходить до Центру. Цей місяць став доказом того, що спільнота здатна відновлюватись і зростати навіть у найскладніші періоди. І це все завдяки довірі, щирим розмовам і готовності бути поруч. В цьому колективі працюють уважно, плідно й з турботою про кожного», - зазначив Регіональний координатор «Ти як?» Олександр Кришко.

А ще у трьох громадах Кіровоградської області - Кропивницькій, Олександрійській та Новоукраїнській - розробляють програми розвитку інклузивного навчання відповідно до Національної стратегії розвитку інклузивної освіти. Відбулися перші засідання робочих груп, які працюють над створенням програм для розвитку інклузивної освіти в громадах. Ініціатива має на меті сформувати цілісну систему підтримки дітей з особливими освітніми потребами – від раннього виявлення до якісного педагогічного супроводу в закладах освіти. Учасники визначили пріоритетні завдання програми, серед яких – удосконалення навчального середовища, підвищення кваліфікації педагогів, а також розширення доступу до ресурсів для дітей з особливими потребами, окреслили першочергові кроки, серед яких, проведення аналітики потреб громади, напрацювання моделі комплексної підтримки, залучення фахівців та підготовка проєкту програми. «Інклузивна освіта - це не лише про доступ, а про гідність, підтримку і рівні можливості для кожної дитини. Ми повинні сформувати систему, яка не залишає нікого осторонь і враховує індивідуальні потреби кожного учня. Ми будемо сприяти цим змінам на всіх рівнях - від концепції до практичної реалізації», - наголосила заступниця начальника Кіровоградської ОВА Катерина Колтунова.

Розробка та затвердження програми здійснюється в межах проєкту фонду ЮНІСЕФ «Підсилення спроможності системи інклузивної освіти», який реалізує ГО «NOVA UNITED».



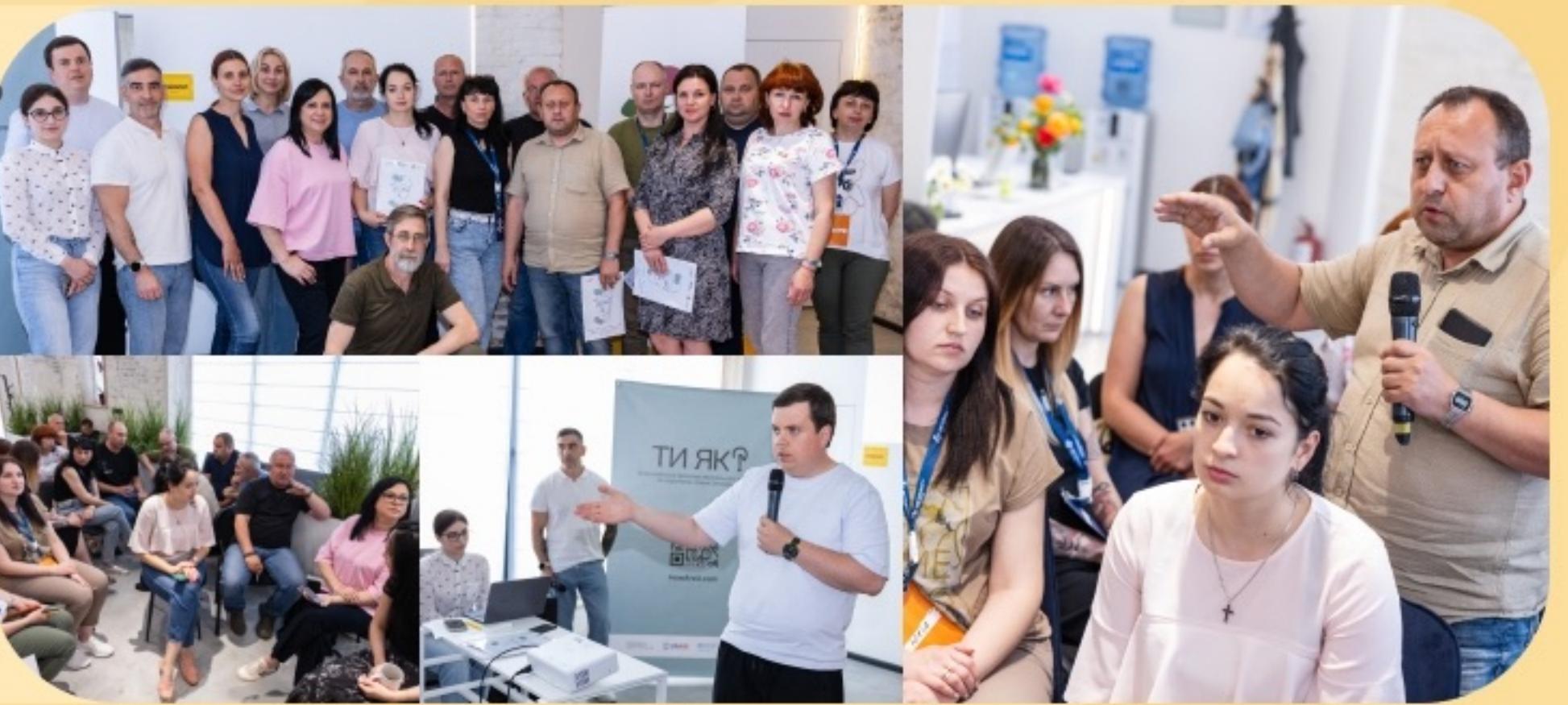
«Ти як?» в Миколаївській області

В червні в межах «Ти як?» в Миколаївській області з метою збереження психологічного здоров'я педагогів представники кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти МОІППО провели обласний семінар-тренінг «Профілактика професійного та емоційного вигорання педагога в умовах воєнного стану» для 29 заступників директорів із виховної роботи, керівників методичних об'єднань вихователів і педагогічних працівників закладів освіти обласного підпорядкування. Протягом двох годин учасники активно вдосконалювали профілактичні методи роботи над собою, творчо працювали в групах, моделювали різні життєві ситуації і шукали шляхи виходу з них. Під час заходу панувала атмосфера задоволення та успіху. Учасники відзначили актуальність і важливість порушеного питання для збереження психологічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання педагога в умовах воєнного стану.



«Ти як?» в Запорізькій області

В Запоріжжі відкрито Ветеранський простір «Ветеран ПРО. Запоріжжя». Першим заходом стала зустріч фахівців із супроводу ветеранів. Учасники обговорювали виклики в роботі, з якими стикаються, та шукали дієві підходи щодо надання якісної допомоги й підтримки ветеранів. Опрацьовували практичні кейси, розпізнавали труднощі, з якими стикаються ветерани, й шукали шляхи дієвого вирішення цих питань. Захід відбувся у співпраці з ГО «Запоріжжя. Платформа спільніх дій». «Основною метою є пропрацювати можливі випадки в теорії, щоб бути готовими до них на практиці. Для цього було розроблено кейси випадків, де фахівці могли побачити можливі «точки входу» для надання якісної допомоги ветеранам та ветеранкам», - розповів Регіональний координатор «Ти як?» в Запорізькій області Сергій Дружинін.



«Ти як?» на Прикарпатті

В Івано-Франківську проведена міжнародна конференція «Виклики психіатрії в умовах війни. Затяжна реакція горя та депресивний розлад». Захід об'єднав **понад 800 фахівців з України та світу** - лідерів думок, викладачів і практиків у сфері психічного здоров'я. Захід організувала кафедра психіатрії, наркології та медичної психології ІФНМУ під керівництвом професора Михайла Пустовогота в межах традиційної літньої школи сучасної німецької психіатрії. Подія відбувається за активної участі іноземних експертів, зокрема професора Хартмута Бергера (Університет Гете, Франкфурт-на-Майні), якому урочисто надано звання Doctor Honoris Causa.

«Сьогодні психологія, психіатрія, завдяки Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?», змінює своє обличчя, адже завдяки комунікаційній кампанії змінюються стереотипи, упередження та страх перед особами з психічними розладами, що заважало їм отримати необхідну допомогу та інтегруватися в суспільство. Професія лікар-психіатр, психолог стає все більш популярною», - зазначила Регіональна координаторка «Ти як?» Лариса Підвербецька. Саме про психіатрію сьогодні, її сучасний стан та психосоціальні послуги учасники могли подискутувати з колегами із Німеччини. Адже на Прикарпатті уже в 61 закладі первинної медичної допомоги кожен лікар надає психологічну підтримку, першу психологічну допомогу, здійснює психосоціальний супровід. У цих комунальних закладах уже працює 39 психологів. Окрім цього, **в області розпочали свою роботу 5 Центрів ментального здоров'я**, 4 з яких у кластерних закладах охорони здоров'я, де уже працює 11 лікарів-психіатрів та 9 психологів. Окрім цього, на Прикарпатті амбулаторну психіатричну допомогу можна отримати в 48 закладах, де працює 95 психіатрів.



«Ти як?» у столиці

В столиці червень став місяцем відкриття. Відкриття нових Центрів життєстійкості, які є частиною пріоритетного проєкту Міністерства соціальної політики в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Це безпечні простори, створені для всіх, хто потребує психологічної, соціальної чи правової підтримки. Тут кожен - від дитини до літньої людини - може звернутися за допомогою, знайти фахівця, отримати консультацію, приєднатися до груп підтримки чи пройти курс відновлення ментального здоров'я. Центри у Солом'янському та Дарницькому районах відкрилися нещодавно, але вже активно працюють - щодня тут проходять індивідуальні та групові зустрічі, майстеркласи, заходи для дітей, заняття з психологами. Спеціалісти допомагають людям повернути рівновагу, відновити внутрішній ресурс і знову повірити у себе. Наприкінці місяця свої двері гостинно відкрив Центр життєстійкості Марківської селищної військової адміністрації - новий простір психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб із Луганської області у Шевченківському районі міста Києва. Послуги у Центрі надає благодійний фонд «Карітас-Київ».

«Коли війна забирає дім, ми створюємо дім надії. Центр життєстійкості - це місце, де кожен має змогу знайти розуміння, підтримку та сили рухатися далі. Особливо важливо, що він відкрився саме для громади, яка втратила можливість бути на своїй землі, але зберегла гідність, віру й бажання творити майбутнє», - сказав Роман Сиротич, директор БО «БФ «Карітас-Київ».



«Ти як?» в Чернігівській області

В Чернігівській області, в Іванівці, відбулась важлива подія – **відкрито новий ветеранський простір!** Це безпечне місце підтримки, відновлення та розвитку для ветеранів, ветеранок і їхніх родин. Установу створено за підтримки Уряду Німеччини та ПРООН в Україні в межах програми малих грантів. До ініціативи долучилися місцева влада, бізнес та ГО «Центр гуманістичних технологій «Ахалар». Простір надає широкий спектр послуг від психологічної та правової допомоги до підтримки з працевлаштування й дозвілля. А для тих, хто не може приїхати – працюють мобільні групи. Також в червні Чернігівський регіональний центр підвищення кваліфікації, відділ з питань ветеранської політики ЧОВА провели серію очних навчань стосовно законодавчих аспектів реалізації державних програм, спрямованих на підтримку ветеранів війни, ефективній комунікації з ветеранами і ветеранками, реалізації ветеранської політики на місцевому рівні. **А Віра Рогова – консультантка «Ти як?» в громаді** - під час візуалізованих лекцій розповіла учасникам про важливість надання психологічної допомоги ветеранам та членам їх родин, враховуючи індивідуальні потреби та проблеми, з якими вони стикаються в повсякденному житті, презентувала Путівники «Маршрути послуг з ментального здоров'я», платформу Програми «Ти як?»



«Ти як?» на Одещині

В червні фахівці Одеського обласного медичного центру психічного здоров'я впевнено тримали курс на утвердження культури ментального благополуччя на Одещині - крізь просвіту, співпрацю й практичну підтримку. Особливу увагу було приділено молодим фахівцям, які готуються пов'язати своє життя з психологією. Відбулися кілька зустрічей, мета яких - сформувати у майбутніх психологів не лише академічне, а й живе, професійне уявлення про систему психосоціальної допомоги, з її реальними викликами, можливостями і роллю психолога в команді системи охорони здоров'я. **Понад 50 студентів** мали можливість поставити запитання, побачити приклад роботи фахівця, торкнувшись практичного боку обраної професії. Також впродовж місяця тривали й тренінги зі стресу та стійкості - для найрізноманітніших аудиторій. Педагоги й соціальні працівники Чорноморського ліцею, команда ГО «Громадське об'єднання Україна - це ми» та ВПО з Торецької громади, які вимушено переїхали до Одеси - всі вони шукали надійні інструменти самопідтримки. Атмосфера була різною: від експертних дискусій до щирих розмов «про те, що болить», але основний меседж залишався спільним: зберігаючи власний ресурс, ми вчимося передавати його далі. Окремим вектором роботи стали спеціалізовані тренінги для фахівців медичних ЗВО - психологів, викладачів, науковців, які не лише передають знання, а й формують нову парадигму ставлення до ментального здоров'я у медичній освіті. Два інтенсиви, організовані у співпраці з ГО «Буковинська агенція ініціатив та розвитку» у партнерстві з Центром психічного здоров'я ХНМУ та Навально-науковим центром ментального здоров'я ПДМУ, у рамках міжнародного проекту, що фінансується Урядом Італії через AICS. Теми: стрес, травма, самодопомога, психологічна резільєнтність - звучали не просто як теоретичні категорії, а як те, з чим мають справу щодня і самі фахівці, і ті, кому вони покликані допомагати. І, нарешті, зновим є те, що на Одещині, в рамках реалізації пріоритетного проекту Одеського регіону **відкрито вже 14 просторів психологічної підтримки освітнян**. Це стало можливим завдяки спільній роботі БО «БФ Вітри Змін», за фінансової підтримки UNICEF та уряду Німеччини.

«Червень видався насиченим, але кожна зустріч, кожен тренінг і новий простір - це ще один крок до регіону, де піклування про ментальне здоров'я стає звичним і природним, а професійна підтримка - доступною для всіх, хто її потребує», - коментує Регіональна координаторка «Ти як?» Анна Величко.



«Ти як?» на Сумщині

Психологічна грамотність - це не розкіш, а життєва необхідність. Саме так вважають у Сумській області, де Консультантка «Ти як?» Марина Макаренко в Кролевецькій громаді у співпраці із сектором молоді та спорту міської ради та центром професійного розвитку педагогічних працівників ознайомила членів Молодіжної ради громади з основними аспектами Програми «Ти як?», а також з ефективними інструментами для формування внутрішньої опори, психологічної компетентності та стресостійкості. **Захід охопив понад 20 учасників.** А у рамках експериментального проекту, на базі Роменського міського центру соціальних служб та КНП «Недригайлівський центр первинної медико-санітарної допомоги» вже другий рік діють Центри Життєстійкості, які обслуговують населення Роменської, Недригайлівської, Вільшанської та Коровинської громад. З червня розпочали роботу Центри Життєстійкості у Андріяшівській та Хмелівській громадах. Так, у Хмелівській сільській раді відбувся захід для внутрішньопереміщених осіб «Ти як? Сенси поряд», який організувала та провела консультантка Програми «Ти як?» Надія Яременко. **В заході взяли участь понад 10 ВПО громади.** В межах обласного пріоритетного проекту Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Сумської області «Бібліотеки для життя: простір психоемоційного відновлення» в рамках співпраці з Сумською обласною організацією Товариства Червоного Хреста України був проведений спільній захід для стабілізації психоемоційного стану евакуйованих педагогів Миропільського ліцею. Фахівці книгозбирні зробили огляд літератури, дотичної до тематики зустрічі та запросили відвідати бібліотечний клуб «Майстерня емоцій». Учасники клубу грали у психологічні настільні ігри **«Між нами»**, **«Краща версія себе»**, **«Гра про емоції»**, **«Не стресуй»**, які допомагають розвинути комунікативні навички, знаходити вихід із стресових ситуацій та дають насолоду вільного, щирого і теплого спілкування у комфортній і затишній атмосфері. У Сумській обласній універсальній науковій бібліотеці в рамках проекту «Бібліотеки для життя: простір психоемоційного відновлення» проводяться арттерапевтичні зустрічі «Жіноче коло» спільно з ГО «Ліга сучасних жінок». Душевна атмосфера, щирі розмови, підтримка, сміх. Кожна з учасниць має змогу емоційно відновитися, розслабитися. Жінки спільно створювали ляльки-мотанки, розмальовували торбинки тощо. **Щотижня збирається близько 20 жінок**, щоб у процесі творення відовліктися від повсякденних турбот та зануритися у світ творчості і самовираження. Також спільно з Проджект ХОУП проведено майстерклас «Прикрась своє життя радістю» з виготовлення екосвічки з вошини. **Близько 20 сумчан та ВПО** робили ексклюзивні поробки. Кожна з присутніх вкладала у виріб свої наміри, думки, частину серця.



«Ти як?» на Харківщині

В Харківській області провели тренінги для співробітників метрополітену щодо особливостей комунікації з ветеранами/ветеранками. Серед учасників тренінгу були начальники ділянок, які організовують роботу працівників метрополітену на станціях. І саме вони, навчають персонал та дають настанови як правильно поводитися в різних ситуаціях. В тому числі, навчити як правильно реагувати, зберігати повагу, емпатію та людяність у спілкуванні. Саме тому, знання про взаємодії з ветеранами/ветеранками є дуже важливими для них. Всього в тренінгах **взяли участь 40 співробітників метрополітену**. Під час тренінгу обговорювалося чому важливо не уникати, а намагатися реінтегрувати їх у суспільство, що таке ПТСР і як його розпізнати, бойовий досвід та його вплив на психічне здоров'я.



«Ти як?» на Херсонщині

У селищі Нововоронцовка відбулися дві психологічні зустрічі для мешканців різних вікових груп. **Загалом охоплено 20 осіб - людей старшого віку та підлітків**. Учасники поділилися своїм досвідом переживання розлуки з близькими, вимушеної евакуації та втрати соціальних зв'язків. Саме ці фактори є потужними тригерами для хронічного стресу, посилення тривожності та відчуття самотності. Адже, в літньому віці люди є більш вразливими до психологічної ізоляції, а війна значно підсилює ці ризики. Самотність і втрата звичних орієнтирів негативно впливають як на психічне, так і на соматичне здоров'я.

Підліткова група працювала в іншому форматі - через арттерапевтичну практику. Створювали символічний образ себе, використовуючи техніку бодіарту - малювання на власному тілі як способу прийняття, самовираження та посилення відчуття контакту з собою. На занятті ми також виконували дихальні практики, вправи на заземлення, обговорювали ресурси підтримки та труднощі, з якими стикаються підлітки під час війни. Особливий акцент зробили на важливості спілкування, дружби, розвитку інтересів і хобі - як протидії відчуттю безсила й ізоляції. Обидві зустрічі мали спільну мету - підтримати психоемоційний стан учасників, підвищити рівень обізнаності щодо ментального здоров'я та сформувати безпечний простір для вираження себе. Також в червні проведено квест для дітей та майстерклас з виготовлення цукерок з пастіли.



«Ти як?» на Винниччині

В червні відкрився навчально-тренінговий Центр ментального здоров'я Вінницької обласної військової адміністрації, який навчатиме фахівців з громад науково-доказовим методикам психосоціальної підтримки, менторству та боротьбі з вигоранням, формуванню командної роботи та адаптації програм під потреби громад. Центр має на меті охопити науково- методичною роботою фахівців «першої лінії» контакту з усією області, з фокусом на громади, шляхом залучення ключових сфер життедіяльності громад освіта, соціальний захист, ветеранська політика, громадський сектор тощо. «Війна призвела до кадрових змін та «вигорання» фахівців. Навчання фахівців у громадах робить підтримку доступною, якісною і наближеною до отримувача, сприяє рівномірному розвитку кадрового потенціалу», - стверджує регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Вінницькій області Олена Бессараба. Наразі у Вінницькій області поряд з уже діючими, починають масштабуватись й інші програми, зокрема «Управління Проблемами Плюс» - у Вінниці за підтримки БО БФ «Юнайтед Хелп Юкрейн», в рамках програми проведено тренінг для майбутніх консультантів за методикою ВООЗ. **18 фахівців з 14 громад Вінниччини:** психологів, працівників із соціальної роботи, фахівців із супроводу ветеранів та волонтерів, які працюють у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на базі Центрів життєстійкості, соціальних служб, департаментів, громадських об'єднань, поліції, ЗСУ, ДСНС, ЗВО отримали якісний інструмент підтримки. Дані програма є ще одним кроком у формуванні екосистеми регіону.



«Ти як?» на Черкащині

На спортивній базі МСК «Дніпро» в місті Черкаси відбувся унікальний захід - спортивний фестиваль для ветеранів/вeterанок та членів їх сімей «Бійці Духу». Це був день, коли ветерани довели, що сила - у серці, характері та єдності. Мета фестивалю - підтримати фізичну активність, ментальне здоров'я та соціалізацію тих, хто віддав найцінніше заради нашої свободи. Протягом 7 годин спортсмени-ветерани змагалися в таких дисциплін: скандинавська ходьба, веслування, гирьовий спорт, штовхання ядра, стрільба з лука, настільний теніс, показовий матч з АМП-футболу. Працювала розгорнута локація психосоціальної підтримки «Ти як?»: психологи працювали з дружинами ветеранів та облаштували творчу зону для дітей ветеранів та юних спортсменів. Малеча малювала, ліпила та творила - наповнюючи простір радістю. **Близько 100 осіб були долучені до заходу.**

А на Звенигородщині, у Водяниках, у мальовничій місцині «Совин Яр» відбувся обласний фестиваль родинної творчості «Родинні скарби Черкащини», який зібрав понад 100 учасників - аристів з багатьох громад та волонтерів, митців. Важливим компонентом заходу - була локація ментального здоров'я «Ти як?» під назвою «Ментальність - частина нашого життя». Вона привернула увагу і дорослих, і особливо дітей. «Нам потрібно зрозуміти зараз одне - у час війни підтримка ментального здоров'я є надзвичайно важливою. Важливо піклуватися про себе та оточуючих, звертатися за допомогою до фахівців та використовувати різні техніки допомоги для подолання стресу», - впевнена Вікторія Шепіль, Регіональна координаторка «Ти як?».

Створення можливостей реабілітації та підтримки - саме з цією метою у Смілянському дитячому будинку-інтернату відкрито реабілітаційне відділення. З нагоди облаштування відділення завітала перший заступник голови Черкаської обласної військової адміністрації Наталія Кравченко висловила щиру подяку партнерам і організаторам за відкриття нових можливостей у сфері відновлення. У рамках заходу з мешканцями закладу проведено бесіди, практичні вправи на розпізнавання власних емоцій, формування довіри, підтримки та вміння висловлювати свої почуття. В червні на Черкащині командою Регіональної координації та ГУ Національної соціальної сервісної служби України також проведено онлайн навчання для надавачів послуг Центрів життєстійкості громад регіону. **Нині в області вже працюють 17 Центрів життєстійкості.** Також на базі Черкаської ОВА було організовано супервізійну зустріч з фахівцями та психологами Адаптаційної платформи Черкаського обласного контактного центру, що забезпечує цілодобове функціонування «гарячої лінії» та тісно співпрацює з різними підрозділами ОВА, бере участь у Днях спільнодії. **З початку повномасштабного вторгнення майже 120 тисяч звернень за консультацією опрацьовано фахівцями,** що надходили і продовжують надходити щодня на «гарячу лінію», від внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та членів їх сімей та громадян регіону. У Корсунь-Шевченківській громаді, яка нещодавно долучилася до впровадження «Ти як?», впродовж двох днів на території громади представниками Центру соціальних служб, місцевого відділу поліції та консультанта «Ти як?» була проведена вулична акція «Захистити. Зцілити. Підтримати». Мета - привернути увагу до формування культури піклування про ментальне здоров'я, підвищити обізнаність про наслідки психологічного та фізичного насильства.



«Ти як?» у Тернопільській області

На Тернопільщині вже в 39 Центрах первинної медико-санітарної допомоги функціонують кабінети ментального здоров'я. У Білецькій громаді відкрили амбулаторію, на базі якої теж функціонує кабінет ментального здоров'я. У закладі працює **мультидисциплінарна команда**, в склад якої входить 5 сімейних лікарів, психолог, соціальний працівник, середній медичний персонал. Мультидисциплінарний підхід дозволяє забезпечити якісне і ефективне надання медичних, психологічних та соціальних послуг на первинному рівні. Голова обласної військової адміністрації В'ячеслав Негода зазначив: «В умовах війни відкриття медичних закладів можна вважати святом, адже в них жителі громади будуть покращувати не тільки фізичне здоров'я, але й ментальне. Це добрий приклад, коли співпраця громади, державних органів, місцевого самоврядування приносить позитивний результат».



«Ти як?» на Полтавщині

В межах «Ти як?» впродовж червня фахівці закладів та установ культури області активно проходили різноманітні тренінги, ресурсні зустрічі та інформаційні години з психосоціальної підтримки. Зокрема, працівники Центру культури та дозвілля Полтавської міської ради пройшли тренінг за програмою ВООЗ «Самодопомога+», а фахівці Лубенського центру дитячої та юнацької творчості учнівської молоді опановували навички з першої психологічної допомоги. Успішно поширюється практика використання мистецтва як інструменту зцілення та відновлення: артисти Полтавського академічного симфонічного оркестру продовжують ділитися силою творчості з тими, хто тримає стрій на фронті та в тилу, організовуючи виступи у закладах охорони здоров'я обласного центру. **Значно розширилася роль бібліотек - вони перетворюються на справжні простори підтримки ментального здоров'я у громадах, пропонуючи місце спокою, творчості та широкого спілкування.** На базі філій бібліотек Глобинської територіальної громади вже систематично проходять заняття «Ти як? Абетка відновлення від А до Я» та «Години спілкування», присвячені впливу стресу на здоров'я. Значна увага приділялася поширенню навичок самодопомоги та знань про доступні сервіси перед усіх верств населення. Так, під час навчання кандидатів у прийомні батьки, батьки-вихователі, опікуни/піклувальники, усиновлювачі, яке проходило на базі Полтавського обласного центру соціальних служб, всі учасники ознайомилися з важливістю психосоціальної підтримки, яка полегшує адаптаційні процеси для родин. Саме завдяки таким комплексним зусиллям та об'єднаній роботі кожного фахівця, ми будуємо психологічно стійке та здорове суспільство на Полтавщині.



«СенсоТека. «Ти як?» - в гостях ветеран Денис Бардаченко

«Ти як?» та Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ представляють новий епізод проєкту «СенсоТека. «Ти як?», що триває в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Гостем інтерв'ю в прямому ефірі став Денис Бардаченко, ветеран, учасник навчання «Рівний-Рівному» в межах «Ти як?».

**Він розказав про особистий досвід реабілітації
й підтримки інших на цьому шляху та про роль фахівця
«Рівний-Рівному» у відновленні ветеранів/ветеранок.**

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

СенсоТека ти як?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Денис Бардаченко

ветеран, учасник навчання
«Рівний-Рівному» в межах
«Ти як?»

Свій до свого –
роль фахівця
«Рівний-Рівному»
у відновленні
ветеранів/
ветеранок

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Безбар'єрний модуль, де можна отримати психологічну підтримку, відкрито в Кіровоградській області

У Голованівську, що на Кіровоградщині, відкрито безбар'єрний модуль зі спеціалізованим майданчиком, де надаватимуть послуги людям, які отримали травматичний досвід війни. Простір фізичного й ментального відновлення з'явився завдяки спільним зусиллям селищної ради, ГО «Безбар'єрність», БФ Mindy та учасників спільноти «Бізнес без бар'єрів» – компанії Visa, Ощадбанк і Kernel. **Тут можна отримати не тільки психологічну підтримку та фізичну терапію, а і юридичний супровід та комплексні соціальні послуги.** Для цього у модулі працює мультидисциплінарна команда фахівців. Проект з розбудови мережі реабілітаційних модулів спрямований на наближення послуг до тих, хто їх потребує, без потреби їхати до інших міст. Він реалізується за сприяння Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

#тияк #bezbariernist #безбар'єрність
#barrierfree #бізнесбезбар'єрів

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



Нові освітні серіали на платформі «Ти як?»: для дітей, підлітків, для фахівців з ментального здоров'я

Освітні матеріали розміщено на платформі «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської, у межах співпраці з катарським фондом «Освіта понад усе», глобальною ініціативою «Думай на рівних», Єльським центром емоційного інтелекту й фундацією «Діти і війна».

Психоедукаційний серіал **«Сад доброти»** призначений для дітей 6-8 років. У 20-хвилинних епізодах поєднані мультиплікаційні анімовані ролики, кейси із реального життя дітей та залучений ведучий – такий підхід допомагає розвивати навички самопізнання та соціально-емоційної підтримки максимально ефективно. А ще, викладені у роликах ідеї стануть у пригоді вчителям молодшої школи: як для підготовки класних годин, так і спільногляду з учнями.

Психоедукаційний серіал **«Живемо разом, навчаємось разом» створено для підлітків** (8-14 років). Він розповідає про те, як взаємодіяти в колективі, будувати стосунки, пережити різні потенційно травмівні події – наприклад, вимушене переміщення, що особливо актуально для України. У кожній з 10 серій представлена й дієві техніки, які можуть бути корисними педагогам у розробці практичних занять для підлітків – карта емпатії, техніки інтерв'ювання, щоденник емоцій тощо. Вони допоможуть молоді опанувати навички саморефлексії та психологічної гнучкості.

І навчальний серіал для молодих фахівців у сфері психічного здоров'я – **«Відбудуємо Україну»**: кожен його епізод присвячений просвітницькій, консультивативній та психотерапевтичній роботі психологів-експертів із людьми, які зазнали впливу війни та потенційно психотравмівних подій. У розлогих серіях викладені конкретні техніки роботи спеціалістів, засновані на принципах наукової обґрунтованості та етичної взаємодії з людьми. Ці ролики рекомендовані для перегляду студентам і молодим фахівцям сфері ментального здоров'я

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Yale Center for Emotional Intelligence

Children & War Foundation

Кафедра світової санітарної статистики
Катарського Університету

БЕЗБАРЕЖНІСТЬ

Нові психоедукаційні відеоматеріали на «Ти як?»

ТИ ЯК?

Головна | Матеріали | Розвиток професійних навичок: освітні серіали для молодих фахівців з ментального здоров'я

Розвиток професійних навичок: освітні серіали для молодих фахівців з ментального здоров'я

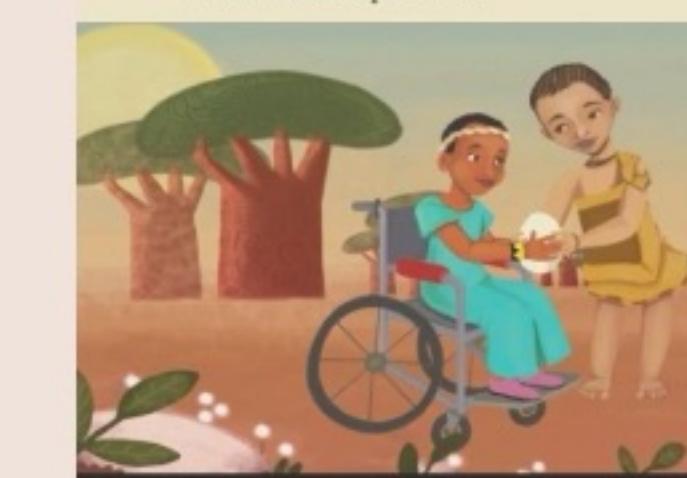


Рекомендовано для перегляду студентам і молодим фахівцям сфері ментального здоров'я

Розвиток життєвих навичок:
психоедукаційні відеоматеріали для дітей та підлітків



Серіали «Сад доброти» та «Живемо разом, навчаємось разом»



Дайте собі дозвіл на почуття

Щомісяця читаемо дайджест, а щодня
відвідуємо офіційні сторінки:



ТВОЯ УСМІШКА ДЛЯ КОГОСЬ СТАНЕ
ДОБРИМ ЗНАКОМ. УСМІХНІСЬ!

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>