Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

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.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку:http://howareu.com (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, 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

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – https://twitter.com/howareuprogram

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber-https://invite.viber.com/g2=AQAyHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb

Гарячі лінії психологічної допомоги:

Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні тут

Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія емоційної підтримки МОМ – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Відеоролики про те, як перемогти стрес. Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почуваєшся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTBEciLVqXR70nLr

https://www.youtube.com/watchv=a6fcQCt0ZQ8&list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTBEciLVqXR70nLr&index=2

Ти як? Історії стійкості - за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=n0lOe8fCejo

Дбаймо про психічне здоров'я: кілька порад, як його підтримати - https://phc.org.ua/news/dbaymo-pro-psikhichne-zdorovya-kilka-porad-yak-yogo-pidtrimati

Ментальне здоров'я - https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hldvaw-YjCU