

## Цикл ілюстрацій «Ментальне здоров'я – це...». One pager проєкту

Спеціально для **комунікаційної кампанії «Ти як?»** українська ілюстраторка **Ольга Дегтярьова** створила цикл картинок «Ментальне здоров'я – це...».

*\* Комунікаційна кампанія «Ти як?» реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.*

Сюжетна лінія ілюстрацій та короткі описи **розкривають поняття ментального здоров'я**. Так, «Ментальне здоров'я – це...»:

- ☐ розуміти власні емоції
- ☐ піклуватися про себе
- ☐ займатись спортом
- ☐ знайти свій спосіб самодопомоги
- ☐ плакати, коли болить
- ☐ реалізувати свій потенціал
- ☐ звертатись до психолога
- ☐ радіти приємним речам
- ☐ іноді почуватися не ок
- ☐ баланс роботи та відпочинку

Всього станом на сьогодні створено 20 картинок.

Ілюстрації **можна завантажити** на спеціальній сторінці Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як» – <https://www.howareu.com>.

При використанні ілюстрацій (!) обов'язково, будь ласка, **вказуйте дисклеймер**:

*Цикл картинок «Ментальне здоров'я – це...» створила українська ілюстраторка Ольга Дегтярьова спеціально для комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.*

*Комунікаційна кампанія «Ти як?» реалізується за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт.*

**Сторінки для відміток у соціальних мережах:**

- ☐ першої леді Олени Зеленської: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#)
- ☐ Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як»: [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [Twitter](#), [Telegram](#), [TikTok](#), [Viber](#)