

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](#)