

## **ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Українці не мають звички звертатися до фахівця: 31% громадян не вважають свої проблеми достатніми для цього. Зараз це основний бар'єр на шляху звернення по психологічну допомогу. Так само, як здатність до адаптування, функціонування й навіть певного розвитку під час війни, перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та культури піклування про ментальне здоров'я.

Психологічні проблеми наростають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам.

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](https://www.instagram.com/howareu_program)

YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)

TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)

Viber

– <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

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. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного. Також необхідно створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними засобами та дієвими механізмами підтримати людину, коли вона не справляється самостійно.

**Як проявляється стрес**

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити «тривожні дзвіночки»:

**У тілі**

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);
- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

**У поведінці**

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотинном, кавою або наркотичними речовинами.

**В емоціях**

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

#### **У думках**

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

#### **Як вислухати й підтримати людину**

Ти вже знаєш, як себе проявляє стрес і як його опанувати. Але не починай чогось радити людині, доки не вислухаєш її. Буває так, що співрозмовник просто виговорився — і йому вже стало значно легше.

#### **Тож спочатку уважно слухай:**

- Намагайся зрозуміти все, що каже людина. Уточнюй незрозуміле: «Ти маєш на увазі, що...», «Ти можеш пояснити ще раз?»
- Не починай відповідати, поки співрозмовник не закінчить.
- Повторюй основні думки людини: «Ти кажеш, що...»
- Визнач ключові думки/ідеї людини й повтори їх: «З того, що ти кажеш, я розумію, що...». Так вона переконається, що ти її почуто. А ти – що все розумієш правильно.

#### **Як відповісти, щоб підтримати:**

- Не інтерпретуй слів людини. Не роби оцінних суджень на кшталт «Мабуть, ти почуваєшся жахливо».
- Дай людині зрозуміти, що слухаєш її: «Я тебе чую».
- Визнай, що проблема людини важлива: «Мені дуже шкода чути це», «Так, це дійсно важка ситуація».
- Під час стресових подій ми знецінюємо себе і свої старання. Тому дай людині відчуття, що вона молодець: «Я бачу, як тобі непросто, але ти молодець...», «Я вважаю, що ти правильно/багато робиш».