Всеукраїнська програма ментального здоров’я «ТИ ЯК?»

https://howareu.com/

Потребуєш поговорити з кимось?

0 (800) 10 01 02

Лінія Національної психологічної асоціації
(10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Відновимо людину — людина відновить усе!

Навіщо Україні ментальне здоров’я?

Війна — це марафон, дистанція якого нам невідома. Необхідно інвестувати ресурси у те, що допоможе його пройти з найменшими втратами.

Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість. Це — основа Всеукраїнської програми ментального здоров’я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською.

Для України це за суттю велика соціальна трансформація, яку не можна відкладати на «післяперемоги».

Ціна нероблення — зависока.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — ініціатива першої леді Олени Зеленської, спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я.

«Уже давно для всіх свідомих людей — принаймні у вільному світі — аксіомою є те, що людське життя важливе. Настав час зробити аксіомою й те, що важлива і його якість. А ментальне здоров’я — основа цієї якості», — перша леді Олена Зеленська, ініціаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

Чому зараз?

Майже кожен другий у світі відчуває на собі вплив війни, розв’язаної Росією проти України.

Годі й говорити про те, якого впливу зазнає ментальне здоров'я українців. Десять років війни, з них два — повномасштабної, та ще й після ковіду.

Стрес та знервованість стали буденністю для майже 80% українців.

Не має бути метою заохотити кожного звертатися до фахівця. Але підхопити людину, відновити її власні ресурси справлятися, а ще краще — запобігти проблемам, є гідною метою для державної політики у сфері ментального здоров’я.

Комунікаційна кампанія «Ти як?»

За даними експертів, більшість людей зможуть самостійно впоратися з пережитим, але якщо турбота про ментальне здоров'я стане щоденною звичкою.

І тут комунікаційна кампанія «Ти як?» — з аптечкою самодопомоги, новими навичками у новій реальності, для дітей та дорослих.
Бо пам'ятаємо: піклуємося про себе — маємо сили піклуватися про близьких.



А що, якщо людина не справляється сама?

Прийняти людину вже готова перша лінія контакту. У медицині — це сімейний лікар. Це не означає, що він замінить вузького фахівця — психолога, психотерапевта. Але вміти розпізнати, що поколювання в серці — може це не до кардіолога, а сигнал: «Я більше не можу витримувати пережите». І підтримати. Це уже рятівне.

«Ти як?» разом з Міністерством охорони здоров'я.

Ще одна точка входу — Центри Життєстійкості, які розгортаються в громадах. Це простори взаємодії, діалогу, відновлення. Бо іноді люди потребують дуже простих речей — виговоритися, виплакатися і разом робити щось корисне.

«Ти як?» разом з Міністерством соціальної політики.

Плекання стійкості як нова царина знань у школі. Це має стати як правила дорожного руху — вміння розпізнавати та управляти своїми емоціями, і знати, якщо ти не окей, це також окей. Нові навички інтегруються у шкільну програму, відбувається навчання педагогів, також змінюється підхід до підготовки фахівців.

«Ти як?» разом з Міністерством освіти і науки.
Психологічна допомога у кризових і екстрених ситуаціях — психологи Державної служби з надзвичайних ситуацій і Національної поліції, пройшовши навчання, працюють з постраждалими після кожного прильоту.
«Ти як?» разом з Міністерством внутрішніх справ.
Чи не кожен зараз відчув, що таке вигорання? Так, ментальне здоров'я на робочому місці стає частиною бізнес-культури. Зрештою, це й про нашу економічну обороноздатність.

«Ти як?» разом з Міністерством економіки.

> Звертатися по допомогу — не слабкість, це — відповідально!

> Так виростає екосистема, де у центрі — людина

Все це — єдиний ланцюг, у якому «Ти як?» разом також з Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, Міністерством оборони, Міністерством у справах ветеранів, Міністерством молоді та спорту, Міністерством культури та інформаційної політики.

З кожним регіоном країни, бо послуга має бути там, де людина живе.

Це синергія, у якій — уряд, громадські організації, партнери: ВООЗ, USAID, UNICEF, Міжнародна організація з міграції, Міжнародний медичний корпус, Світовий банк, Лікарі без кордонів, ПРООН.

> Кожен тут важливий, бо без нього не станеться цілого. Без навіть одного пазла не збереться картина.

«Ти як?» — провідник крізь складні часи

Всеукраїнська програма ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської, стає провідником крізь складні часи.

> Нам, українцям, добре знайома формула стійкості — непохитні цінності, соціальні зв’язки, активна дія, теплі стосунки.

Маємо вчитися по-новому будувати взаємодію. Бо тепер усі ми — люди із досвідом війни. І цей досвід дуже різний. Маємо бути дуже уважними та бережними одне до одного.
На сторінці «Продукти» ви знайдете посібники, відео, онлайн-ресурси, які допоможуть у піклуванні про ментальне здоров'я та плеканні стійкості.