

♥ У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчути свою глибину

♥ Той, хто не може витримати наше світло, стрибає по нашій тіні. Не звертай уваги на тих, хто бачить лише твою тінь. Бережи світло!

♥ Усе приходить вчасно. Важливо робити кроки до бажаного та дочекатись

Це лише три із сотні теплих підтримуючих послань, які зібрала у [«СенсоТеку. Ти як?»](#) Всеукраїнська програма ментального здоров'я — ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світланою Ройз.

Як долучитися?

Дописом у соціальних мережах. Для цього 👉

- 1) Оберіть із усього переліку сенсів той (ті), що відгукуються вам найбільше (увесь перелік тут — <https://howareu.com/materials/sensoteka-ty-iak>);
- 2) Додайте свої рефлексії / ваше відчуття цього сенсу (сенсів);
- 3) Додайте декілька слів про те, які дії ви робите, аби підтримати своє ментальне здоров'я (прості вправи, ритуали, техніки самодопомоги, що практикуєте особисто ви);
- 4) Завантажте до допису світлину із особистого архіву, яка на ваш погляд буде доречною. У разі, якщо ви не хочете ділитися особистою світлиною, можете завантажити готову ілюстрацію [ТУТ](#).

Опублікуйте ваш допис цього тижня, у будь-який день з 5 по 11 травня.

Ви можете також створити допис на сторінці вашої установи / організації / відомства, адже це чудова можливість розповісти читачам більше про вас — крізь призму сенсів та простих дій, що підтримують вашу команду.

! У дописах у соціальних мережах, будь ласка, **вказуйте дисклеймер**↓

Сенси як теплі та підтримуючі послання зібрала у [«СенсоТеку. Ти як?»](#) Всеукраїнська програма ментального здоров'я — ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світланою Ройз.

Тематична хвиля «СенсоТека. Ти як?» триває у межах комунікаційної кампанії «Ти як?» з нагоди Місяця обізнаності про ментальне здоров'я, яким є травень.


У дописах ви можете робити **відмітки сторінок**:

- першої леді Олени Зеленської — ініціаторки впровадження «Ти як?»: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#)
- Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#), [TikTok](#)
- психологині Світлани Ройз: [Facebook](#), [Instagram](#)
- Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України: [Facebook](#)


Не забувайте, будь ласка, про хештег **#тияк** — так точно не загубимо одне одного;)


Та про **відмітку** @howareu_program у ваших сторіз, адже це дозволить нам поділитися ними на сторінці «Ти як?».

У разі потреби, ви можете використовувати у вашій комунікації такі тези↓

 Понад третина українців відчувають розчарування (39%) та безсилля (35%). Майже вдвічі більше — напруженість (61%) та втому (59%). Такий топ емоцій показало останнє соціологічне [дослідження](#) «Ти як?».

Виникають ці емоції частіше там, де реальність не збігається з нашими очікуваннями. І це відчуття, за словами фахівців, дуже легко сплутати із втратою сенсів.

 Україна разом із багатьма країнами 1 травня розпочала **Місяць обізнаності про ментальне здоров'я**. Щороку у травні ми голосніше говоримо про його важливість, про зняття стигми та визнання, що піклуватися про себе — це ок.

 В Україні глобальна ініціатива проходить із закликом «*Ти як? Сенси поряд. Віднайди свої на платформі [howareu.com](#)*».

У контексті ментального здоров'я комунікуємо саме про сенси, бо у моменти розчарування, безсилля, втоми й напруженості вони можуть стати внутрішньою опорою. Можуть служити дороговказом і дати перспективу. Не просто вказати напрям, а наповнити його змістом, відповідаючи на питання «для чого я щось роблю?».

👏 На платформі «Ти як?» щодня з'являються сенси — **теплі підтримуючі послання**, які зібрала у «СенсоТеку. Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я разом із психологинєю [Світланою Ройз](#).

Сенси доповнені **практичними порадами з плекання стійкості та піклування про ментальне здоров'я**. Серед них кожен і кожна можуть знайти те, що резонує: для себе, для близьких, для дітей.

Так, у пригоді стане оновлений розділ [«Самодопомога»](#) — це повноцінний онлайн-інструмент підтримки, що завжди поруч. Тут зібрані короткі техніки, зокрема й у відеоформаті, рекомендації на щодень і для кризових станів. Є вправи з дихання та стабілізації, моніторинг настрою, алгоритми дій у складних станах. Усе, аби легше було втримати фокус і почати діяти.

Також прості правила для плекання стійкості щодня пропонує [Моментал](#), який «живе» ще й у форматі застосунку.

📺 Марафон «СенсоТека. Ти як?» на сторінках [«Ти як?»](#) та [Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ](#) 1 травня працював як простір рефлексії. Упродовж дня наживо звучали особисті й професійні роздуми: про сенси, які допомагають просто робити те, що ти можеш. І про дії, з яких виростає щось дуже цінне. Запис можна переглянути за посиланням: <https://fb.watch/zlGX7mcU9S>

Місяць обізнаності про ментальне здоров'я — це не лише про інформування, це про увагу. До себе, до близьких, до цілого всесвіту всередині.

А сенси — у простому: у словах, зустрічах, діях, у всьому, що підтримує й наповнює. Вони вже є в кожному з нас ❤️