

Рекомендації для активації лідерів думок та інших охочих долучитися до відзначення Місяця обізнаності про ментальне здоров'я

Протягом травня в Україні відзначатиметься Місяць обізнаності про ментальне здоров'я, який координується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською.

Концепція місяця передбачає максимальне привернення уваги до теми піклування та збереження ментального здоров'я. Акцент ставиться на розповідях персональних історій українців.

Персональний досвід та особисті історії, які розкривають цю тему – дуже важливі, бо вони з максимальною достовірністю переконують глядачів у правильності фокусу на ментальному здоров'ї та дієвості підходів по турботливому та уважному ставленні до нього.

Поділіться вашим власним досвідом. Для цього, просимо:

1. Зняти коротке відео на мобільний телефон – тривалістю до 30-40 секунд
2. У відео розповісти про ваш особистий досвід проживання складних стресових ситуацій, давши відповідь на запитання – що саме вас тримає у складних ситуаціях, де ви знаходите ресурс для відновлення, що змушує вас йти вперед, незважаючи на труднощі та невдачі, кі ваші лайфхаки для зміцнення ментального здоров'я.
3. Зробіть вертикальне відео, воно оптимальне для використання у соцмережах
4. Опублікуйте це відео у своїх соцмережах
5. Використайте, будь ласка хештеги [#SoftPowerForMentalHealth](#) [#ТиЯк](#) [#HowAreU](#) [#SFLGGP](#)
6. Тегніть сторінки програми «Ти як?». Нижче знайдете всі необхідні лінки
7. Для супровідного тексту цього посту та інших публікацій протягом місяця **надихайтесь такою інформацією:**

- **Базовою цінністю** ментального здоров'я є добробут людини і те, наскільки вона відчуває себе щасливою. Ментальне здоров'я – універсальне право людини. Це не лише відсутність розладів. Це внутрішні ресурси для того, аби жити життя. Реалізувати свої здібності. Працювати. Піклуватися про інших, не забуваючи про себе.
- **Місяць** обізнаності про ментальне здоров'я **відзначається в світі із 1949 року**. Україна приєднується **вперше** до цих заходів.
- **Ключові повідомлення:**
 - Це нормально – бути не ок,
 - Кожна людина може почуватися погано;
 - Піклуватися про ментальне здоров'я варто щодня, а не лише протягом Місяця обізнаності про ментальне здоров'я;
 - Немає нічого соромного у тому, щоб попросити підтримки у людей, яким довіряєш, або звернутися до фахівця з ментального здоров'я (психолог, психотерапевт, психіатр);

- Важливо приділяти час своєму ментальному здоров'ю.
- Піклуємося про себе – маємо сили піклуватися про близьких.
- Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість.
- Формула стійкості – непохитні цінності, соціальні зв'язки, активна дія, теплі стосунки.
- За даними експертів, більшість людей зможуть самостійно впоратися з пережитим, але якщо турбота про ментальне здоров'я стане щоденною звичкою.
-

Для комунікації можете також використовувати:

- Інформацію із [сайту програми «Ти як?»](#)
- Ілюстрації Ольги Дегтярьової, які вона підготувала спеціально для програми «Ти як?» (доступні для завантаження [тут](#)). Це 20 ілюстрацій, які розкривають суть складових ментального здоров'я:
 - 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

Комунікаційна рамка «Ментальне здоров'я – це»

Важливо пам'ятати про ментального здоров'я, оскільки від нього залежить і стан фізичного здоров'я.

- *Запитуй у себе щодня - «Ти як?»*
- ***Ти** – який живеш у часи повномасштабного російського вторгнення. **Ти** – який відчуваєш тривогу і не відчуваєш міцної опори під ногами. **Ти** – який не впевнений сьогодні, що настане завтра. **Ти** – який читаєш новини про трагедії, що розривають серце. **Ти** – який думаєш про близьких, знайомих і незнайомих, забуваючи про себе.*
- ***А ти** – «Ти як?»*
- ***Відповіді** можуть бути різними, але обов'язково – чесними. Адже саме це стане початком шляху до того, що є базовою цінністю ментального здоров'я – **добробут людини і те, наскільки вона відчуває себе щасливою.***
- *Великі потрясіння, притаманні нинішньому часу, несуть не лише горе та страждання, але й відшаровують все зайве, неважливе, проявляючи істинні цінності.*

- У випробуваннях ми **плекаємо нашу стійкість**. Неймовірні українці, які понад півтора роки протистоять повномасштабній російській агресії, добре знають, що це **таке**. **І весь світ бачить прояви цієї стійкості й захоплюється нею**. Ми маємо цінності (найвища – це людина і її життя), діємо згідно з законами моралі, вчимося орієнтуватися у новій реальності (на жаль, ця реальність воєнна і травматична), підставляємо одне одному плече.
- Українська формула стійкості може та має бути актуальною **в глобальному контексті**. Бо не лише для нас, але і для **всього світу ментальне здоров'я є викликом**. Це показало міжнародне дослідження, проведене для третього Саміту перших леді та джентльменів й представлене 6 вересня у Києві.
- **Ментальне здоров'я – універсальне право людини**. Це не лише відсутність розладів. Це внутрішні ресурси для того, аби жити життя. Реалізувати свої здібності. Працювати. Піклуватися про інших, не забуваючи (!) про себе.
- **Ментальне здоров'я – це ще й про довіру** між нами. Про уміння не лише поставити запитання, але й вислухати відповідь. Про сили заглянути всередину себе і поділитися, що там насправді. Про відсутність страху перед осудом і упередженнями.
- Це ж міжнародне дослідження показало, що стигма заважає не лише діяти задля покращення свого ментального добробуту, **а й навіть говорити на цю тему**. Більшість досі вважає, що це може бути соромно або вплине на репутацію в суспільстві, ставлення в родині.
- Однак є хороші новини. Люди, особливо підлітки, вірять, що розмови в соціальних мережах, поп-культурі про ментальне здоров'я **можуть змінити стан справ**. Так само як і відвертість лідерів думок, відкритість людей щодо їхнього досвіду.
- **Твоя історія може дати сили комусь просто заговорити. Або навіть показати шлях до зростання через подолання труднощів**.
- ---

У комунікаціях про ментальне здоров'я використовуйте, будь ласка, хештеги [#ти_як_с_#howareyou](#)

- Також будуть доречними **відмітки сторінок**:
- – першої леді Олени Зеленської: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#)
- – Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як»: [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [Twitter](#), [Telegram](#), [TikTok](#), [Viber](#)
- – Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України: [Facebook](#)