

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



## Порядок денний:

### 22 травня, день 1

10:00 – 11:30	Тема 1. Психічне здоров'я й психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій (включно з війною)
11:30 – 12:00	Перерва
12:00 – 13:30	Тема 2. Стійкість (резильєнтність) громади в умовах надзвичайних ситуацій

### 23 травня, день 2

10:00 – 11:30	Тема 3. Організація програм і послуг з психічного здоров'я і психосоціальної підтримки в громаді в умовах війни
11:30 – 12:00	Перерва
12:00 – 13:30	Тема 4. Міжгалузєва й міжвідомча взаємодія в організації програм і послуг психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в громаді

**Тема 4**  
**Стратегії заохочення міжсекторальної співпраці, картування, перенаправлення**

**Тема 3**  
**Принципи організації послуг та приклади послуг у громаді: піраміда інтервенцій**

**Тема 2**  
**Взаємозв'язок стійкості (резильєнтності) громади й ментального здоров'я**

**Тема 1**  
**Сучасні підходи в організації програм психосоціальної підтримки**

Інструменти  
розбудови  
послуг

Послуги у сфері ПЗПСП

Стійкість (резильєнтність) громади

Психічне (ментальне) здоров'я та психосоціальна підтримка, стійкість (резильєнтність), благополуччя

# ТИ ЯК?

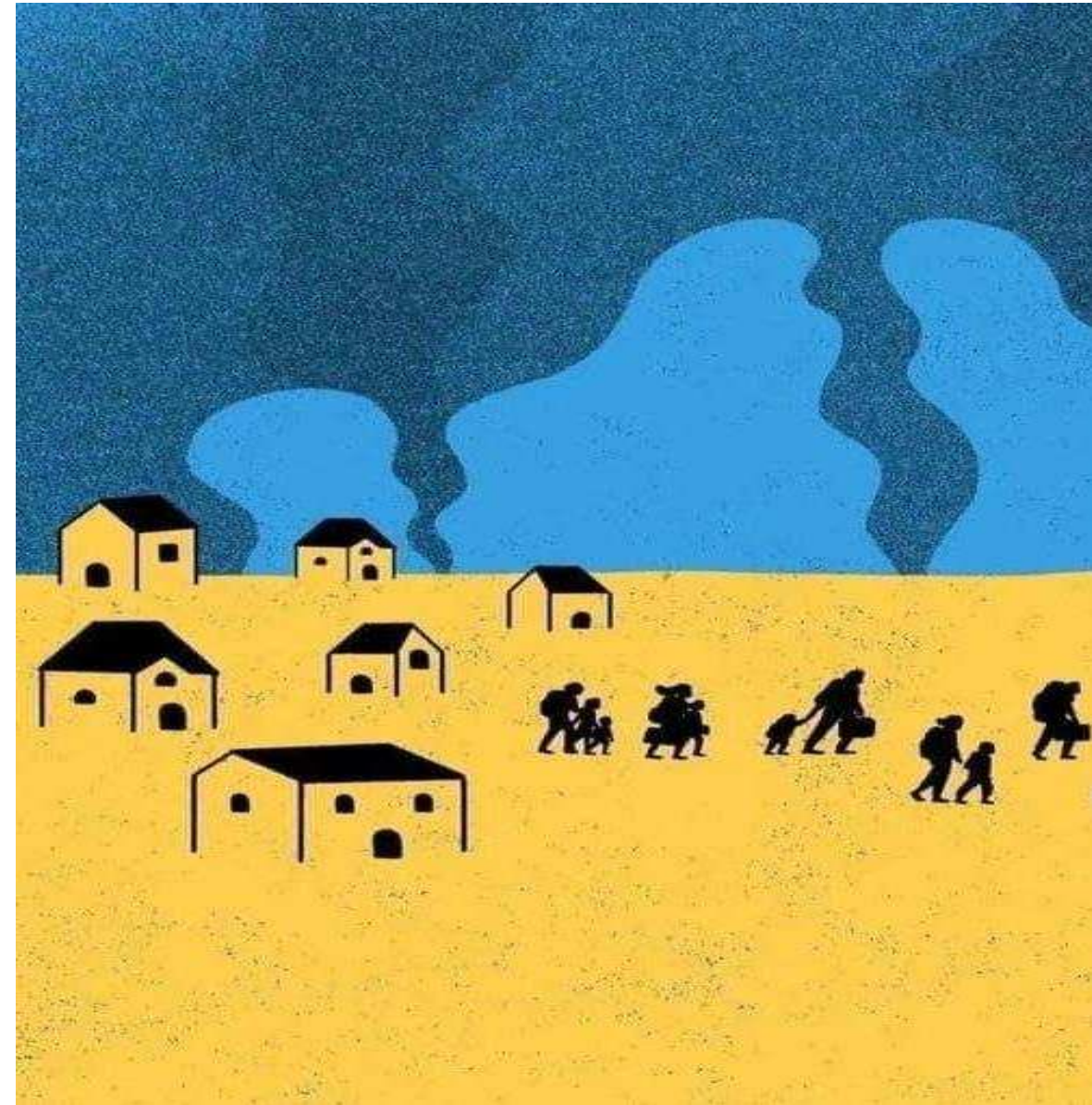
Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

## Ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій / в умовах війни

**Бойко Оксана Михайлівна**

канд.пед.наук, д-р філософії з соціальної роботи, доцентка,  
зав.каф. Школа соціальної роботи ім. проф. В.І. Полтавця  
Національного університету «Киево-Могилянська академія»



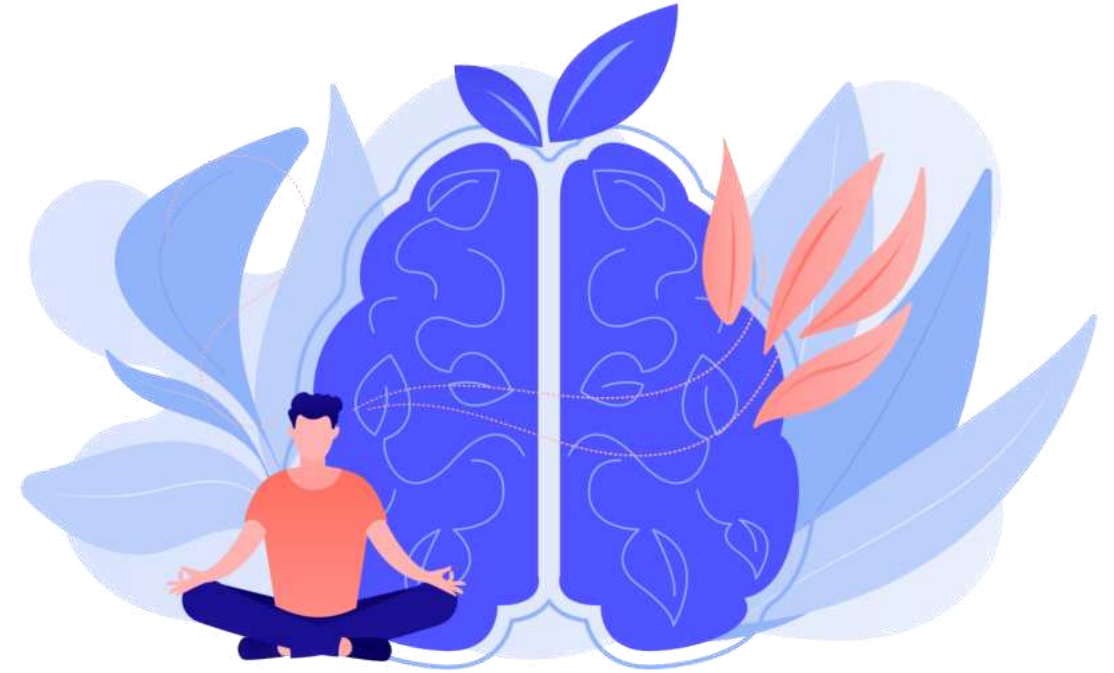
# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

**Як ви розумієте  
«психічне / ментальне  
здоров'я»?**

**З яким образом  
асоціюється це поняття?**





# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

## Психічне (ментальне) здоров'я

(ШІ, 2024)



<https://neuralwriter.com/image-generator-tool/>

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – це стан благополуччя, в якому кожна людина може

реалізувати власний  
потенціал



впоратися із  
життєвими стресами



продуктивно  
працювати



робити внесок у  
життя своєї спільноти



# ТИ ЯК?

## Психічне здоров'я -

це не просто відсутність страждань чи захворювань, але і

- відчуття благополуччя й задоволення собою,
- здатність підтримувати стосунки,
- відчуття змістовної продуктивності та користі у громаді,
- вміння впоратися з повсякденним життєвими стресами.

(ВООЗ, 2022)

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



**БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

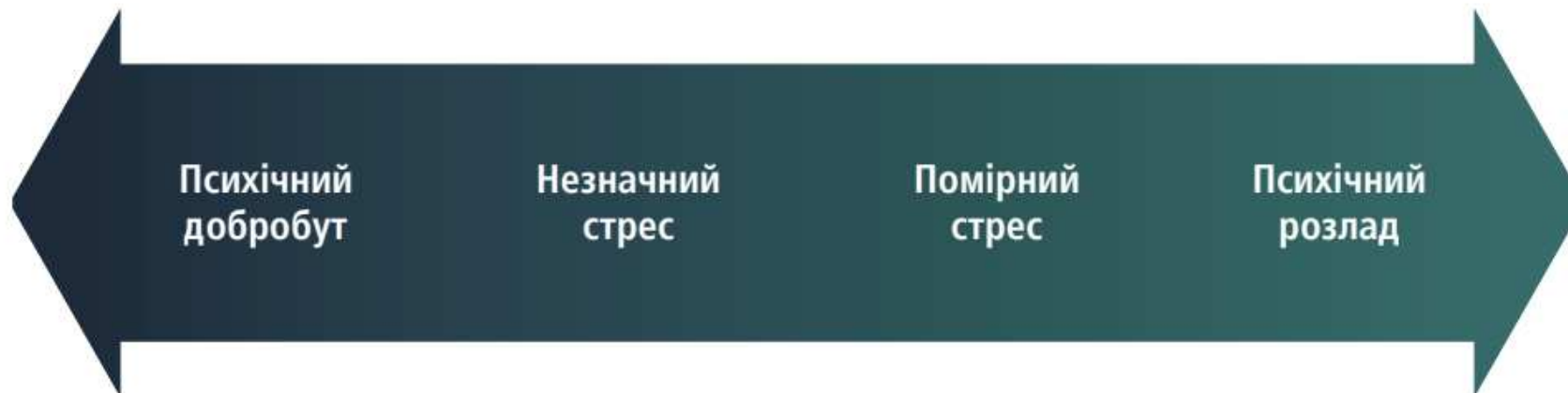




## Спектр психічного (ментального) здоров'я та проблем із ним (ВООЗ, 2022)

- Ментальне здоров'я та проблеми із ним можна розмістити на спектрі – від психічного благополуччя до хвороби
- Протягом свого життя більшість людей рухаються то в одну, то в іншу сторону за цією шкалою, залежно від того, який досвід вони отримують, – позитивний чи негативний

Рисунок 1. Спектр психічного здоров'я та проблем із психічним здоров'ям



## Вплив війни на ментальне здоров'я українців (1/2)

### детермінанти ментального стану населення

- 35%** опитаних декларують низький рівень добробуту та якості життя (більшість мають психологічні проблеми)
- 25%** - дуже низький рівень добробуту
- у 46%** опитаних мобілізували на війну родичів, близьких людей
- 10%** втратили рідних, близьких або були поранені, загублені тощо
- 45%** батьків мають проблеми з підтримкою своїх дітей

### основні джерела стресу

- **Для всіх** - ситуація постійної загрози життю, невпевненість у завтрашньому дні, економічні труднощі, страхи за безпеку близьких, розлука з рідними та близькими
- **Для жінок, які через війну стали одноосібними головами домогосподарств**, головний стресовий фактор – загрози, з якими вони стикаються
- **Підлітки** відчувають втрату дитинства і відсутність можливостей для безтурботного підліткового віку, **їх життя занадто швидко стало дорослим**

(HIAS, 2023)

## Вплив війни на ментальне здоров'я українців (2/2)

- 77% переживали останнім часом стрес і сильну знервованість

- 40% за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі, при цьому лише 8% звертались до спеціаліста

- 25% мають досвід перебування поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій

- 22% втратили роботу внаслідок війни

Топ-5 емоцій, які відзначають у себе респонденти:



порівняно з жовтнем 2023 року

(Gradus, січень 2024, КЦПЗ)

<https://mentalhealthua.org/ecosystem/doslidzhennia-ta-analytika>

# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

## вправа

# Правда й міфи про психічне (ментальне) здоров'я



<https://www.menti.com/albt8eohj7zf>

## Правда й міфи про психічне (ментальне) здоров'я

- Психічне здоров'я – це...спроможність працювати, досягаючи кращих результатів
- Витрати та втрати, пов'язані з психічним (ментальним) здоров'ям займають 5% у ВВП
- Більшість психічних розладів починається до 14 років
- Стрес – це...природня реакція людини внаслідок життєвих проблем
- Погане психічне здоров'я збільшує ризик тривалих (хронічних) фізичних станів, таких як... хвороби серця, інсульт, діабет
- 70% людей із проблемами психічного (ментального) здоров'я вважає, що стрес на робочому місці сприяв їхньому захворюванню.
- 8% людей з проблемами психічного (ментального) здоров'я потребуватиме допомоги психіатра
- 90% людей із проблемами психічного (ментального) здоров'я відчуває упереджене ставлення від оточуючих
- Більшість людей з проблемою психічного (ментального) здоров'я чекають більше 1 року, перш ніж розповісти про це своїм близьким та друзям





# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

## Як ви розумієте стійкість (резильєнтність)?



<https://www.menti.com/als9oqq5twbv>



# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

## Резильєнтність (стійкість)

(ШІ, 2024)



<https://openart.ai/>



- Україномовні терміни: **стійкість, резильєнтність**
- Іноді перекладають – життєстійкість, психологічна пружність, стресостійкість, але це не повністю описує зміст поняття

# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

## Резильєнтність (стійкість)

здатність відносно  
добре справлятися з  
важкими ситуаціями,  
ресурсність

(ВООЗ)



Бамбук, який згинається, міцніший, ніж  
дуб, який чинить опір

Японське прислів'я

## Резильєнтність (стійкість)

Процес і результат успішної адаптації до важкого чи проблемного життєвого досвіду, особливо шляхом психічної, емоційної та поведінкової гнучкості і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог

Найважливіші фактори впливу на те, наскільки добре люди адаптуються:

- способи, у який люди бачать світ і взаємодіють;
- наявність і якість соціальних ресурсів;
- специфічні копінгові стратегії



Американська психологічна асоціація, 2018





## Визначальні характеристики резильєнтності (стійкості)

### **ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА**

почуття власної  
гідності, віра в себе

### **ОПОРА НА ВЛАСНІ СИЛИ**

почуття контролю,  
незалежність, автономія та  
самостійність, впевненість,  
що «Я здатен контролювати  
свою власну» долю перед  
обличчям важких  
випробувань

### **СОЦІАЛЬНА ЧУЙНІСТЬ**

здатність взаємодіяти з  
оточенням зі знанням  
справи, виявляти турботу  
про інших, допомагати  
під час негараздів

Резильєнтність передбачає соціальну підтримку з різних джерел, включаючи сім'ю, друзів, різні організації (релігійні, освітні тощо)

# ТИ ЯК?

## Резильєнтність (стійкість) в умовах надзвичайних станів

здатність людини або соціальної групи (сім'ї, громади) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних попередити загострення психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій





ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

# Психосоціальна підтримка



# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація

## Як розумієте поняття «психосоціальна підтримка»?



# ТИ ЯК?

## Психосоціальна підтримка

(ШІ, 2024)

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



**БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація



<https://openart.ai/>

# ТИ ЯК?

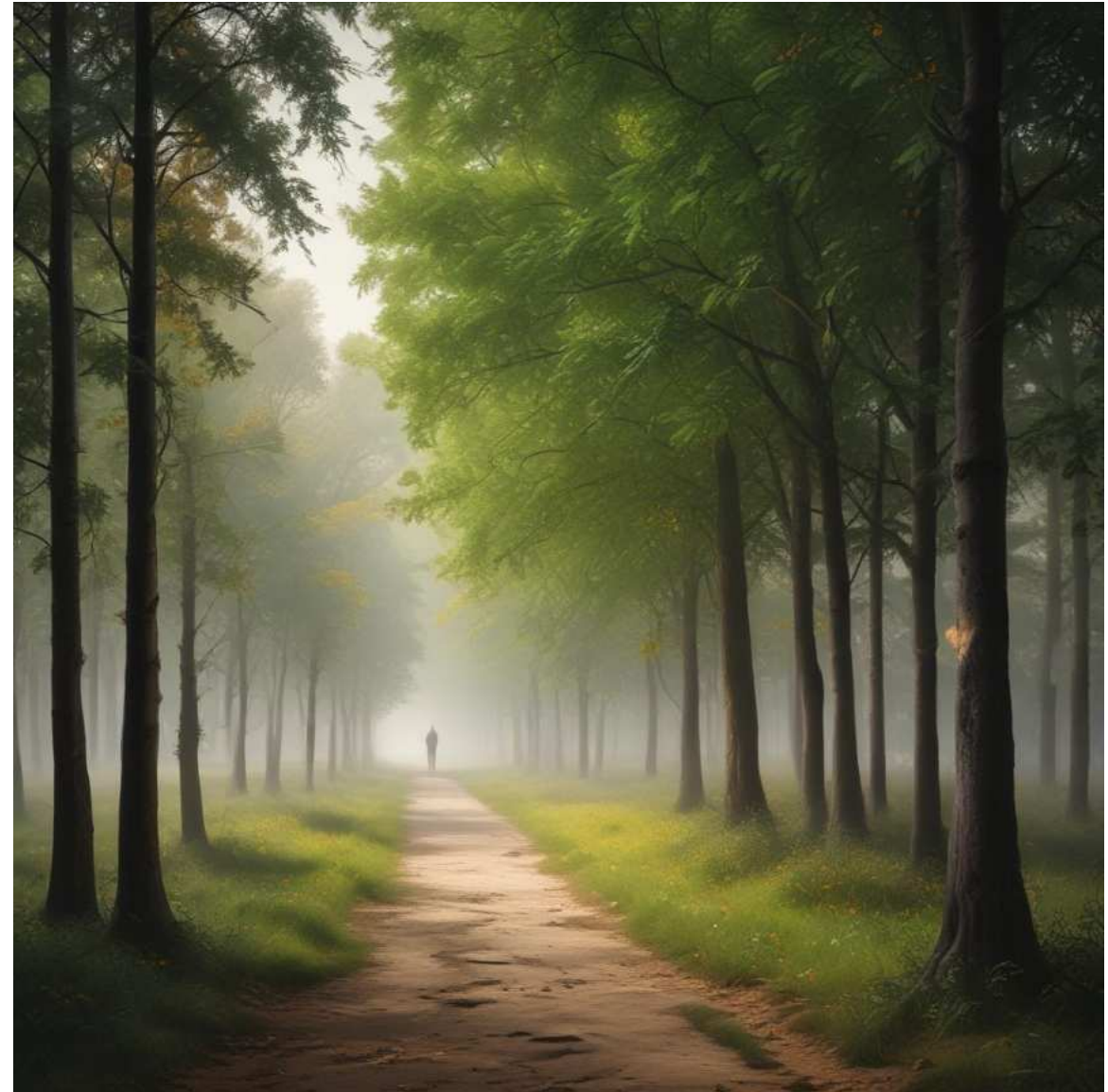
## Психосоціальна підтримка

(ШІ, 2024)

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



**БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**  
громадська організація



<https://neuralwriter.com/image-generator-tool/>



## Психосоціальна підтримка (ПСП)

Психосоціальна підтримка - це структуровані втручання, які мають певні принципи, правила, елементи, техніки, і є науково обґрунтованими, культурально зумовленими, ґрунтуються на практиці

ПСП має на меті підтримку сильних сторін і цінностей людини, а також покращення її соціальної екології (зв'язків, стосунків, соціальних мереж, існуючих систем підтримки у її спільнотах)

Термін «психосоціальна» поєднує психологічні (думки, почуття, поведінку) та соціальні (цінності, норми, значимих інших, життєві обставини, культуру) аспекти людського досвіду



## Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)

«Комплексний термін, який уживається для опису будь-якого типу місцевої або зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю і/чи запобігання або лікування психічних розладів»

Керівництво МПК, 2016, с.11

Об'єднання широкого кола виконавців, залучених до заходів реагування на надзвичайні ситуації, включно з тими, хто працює у сфері охорони здоров'я, соціального забезпечення, освіти та на рівні громади, з акцентом на потребі у різноманітних, взаємодоповнюючих підходах щодо надання належної підтримки

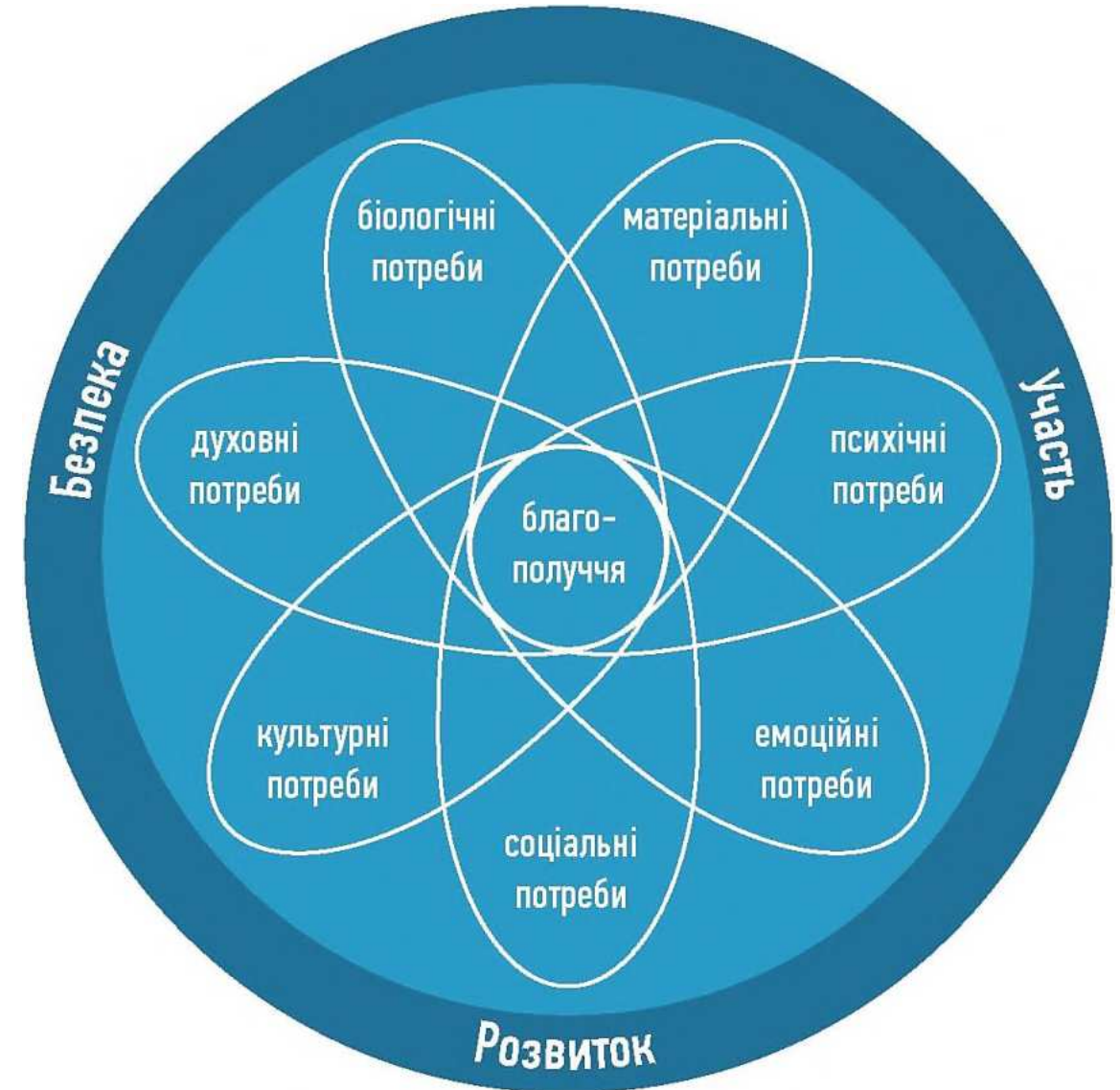
ВООЗ, 2022







## Благополуччя (well-being)

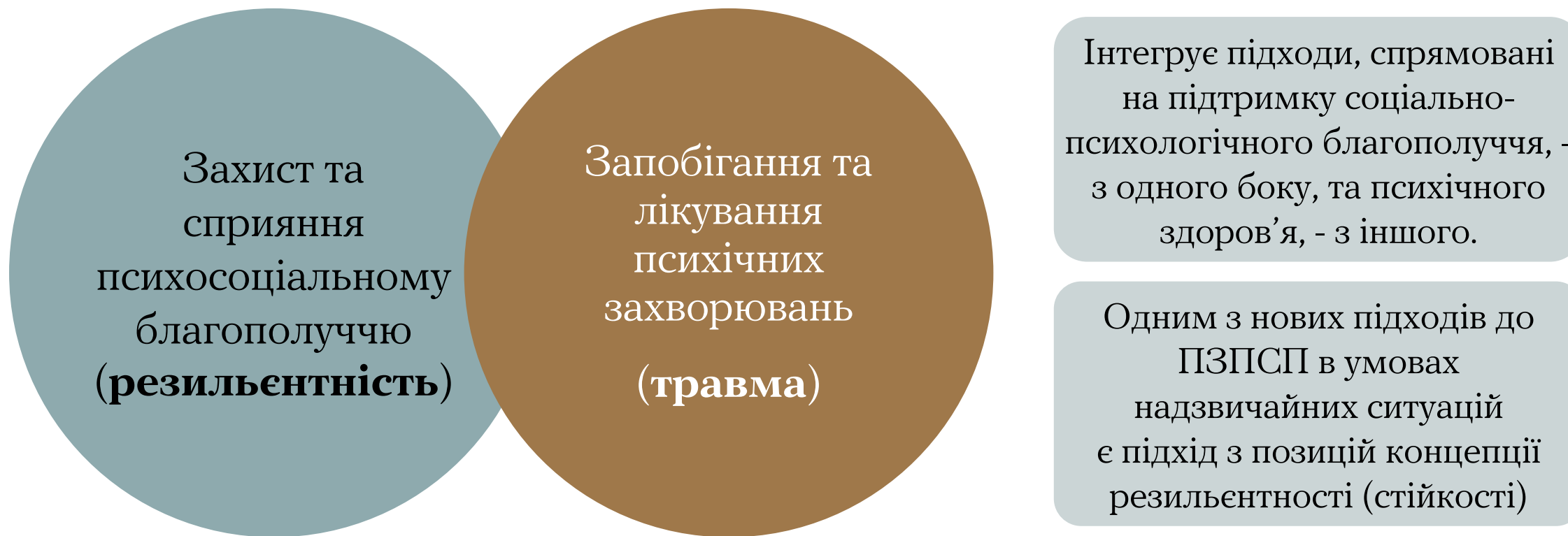


**Резильєнтність** проявляється у тому, що після пережитих лих люди намагаються повернути собі благополуччя



Заходи з психосоціальної підтримки при надзвичайному реагуванні також мають бути спрямовані на налагодження тих факторів благополуччя (wellbeing), які є найбільш важливими в даний конкретний момент

## Психічне здоров'я ТА психосоціальна підтримка





## Підходи до надання допомоги людям у надзвичайних ситуаціях





# ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

 БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

**вправа**

## «Моя резильєнтність (стійкість)»

Що саме (які ресурси) допомагають вам проживати незлагоди війни?



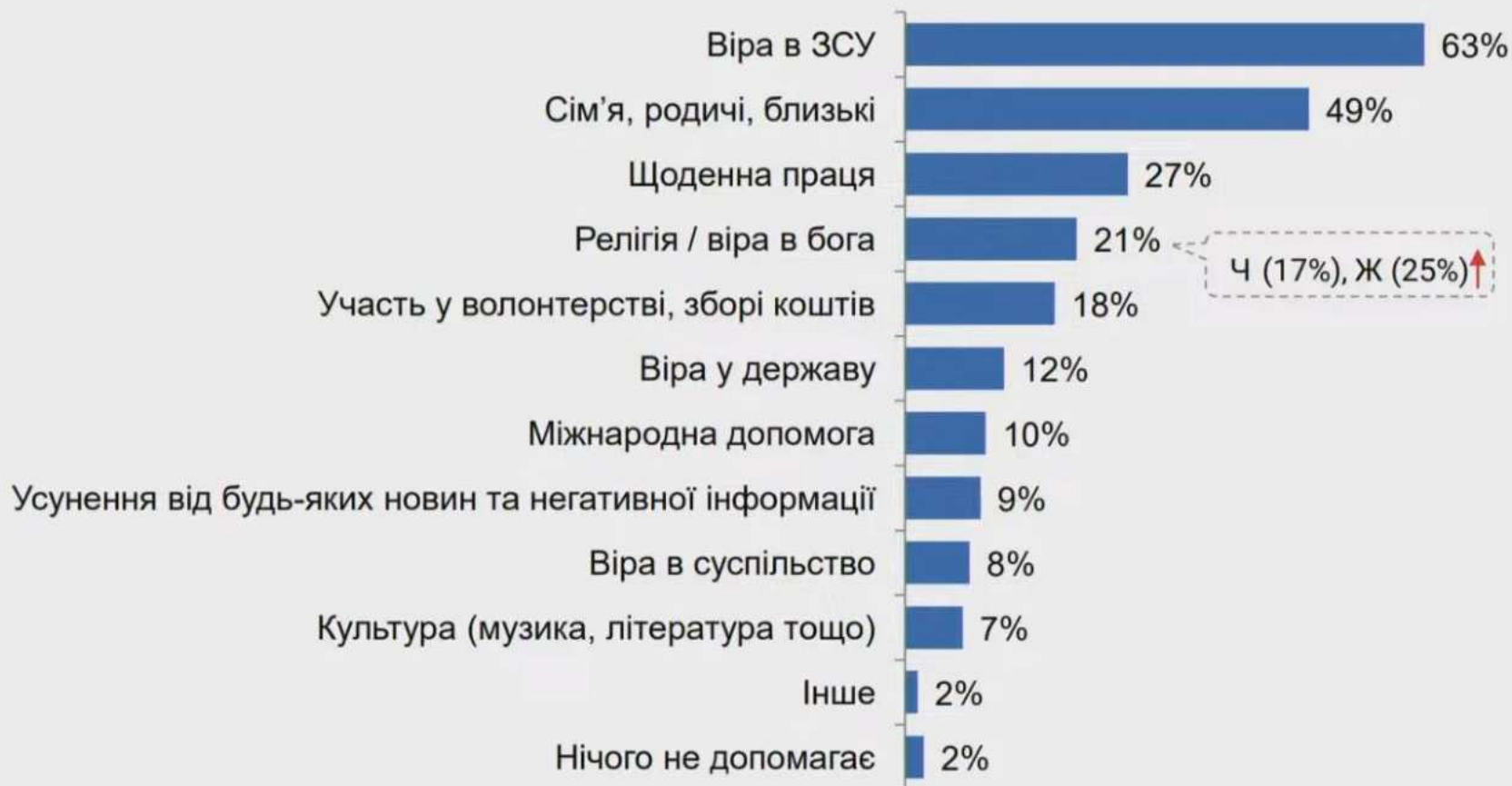
<https://www.menti.com/all163gqb4su>

# ЩО ДОПОМАГАЄ ЗБЕРІГАТИ СТІЙКІСТЬ ?

УНЦПД



ЩО З ПЕРЕЛІЧЕНОГО ДОПОМАГАЄ ВАМ ЗБЕРІГАТИ СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ З РОСІЄЮ?



## Підсумки вправи

Наші резильєнтні потреби є особистими і формуються нашою унікальною історією, особистістю та професійним/особистим контекстом

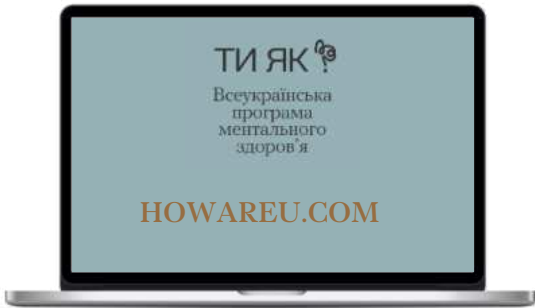
В сукупності стосунки й взаємовідносини, які ми розвиваємо, є набором інструментів резильєнтності,

- до яких ми можемо звернутися в найважчі часи,
- на які ми можемо покластися, щоб допомогти нам впоратися з повсякденними життєвими труднощами.

Завдяки цьому ми можемо як створити, так і отримати доступ до ресурсів (людей, організацій, послуг, програм), які допомагають справитися з життєвими негараздами й відновитися після них, що є **ключовою характеристикою резильєнтності (стійкості)**



# Корисні ресурси



Платформа з доказовими техніками самопомоги, верифікованими рекомендаціями від професіоналів «Ти як?»

<https://howareu.com/>



Цільова модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

[Координаційний центр з психічного здоров'я](#)



Розділ з корисними продуктами на Платформі «Ти як?»

<https://howareu.com/продукти>



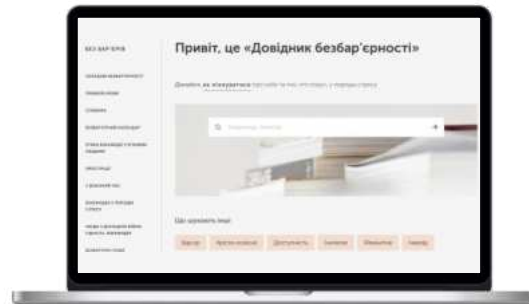
Довідник «Базові навички турботи про себе та інших»

[Посилання на довідник](#)



Керівництва та інструменти у сфері ПЗПСП, а також удосконалення систем охорони психічного здоров'я та послуг від ВООЗ та МПК ООН

[Збірник ВООЗ та МПК ООН](#)



«Довідник безбар'єрності» розділи, щодо комунікації з людьми «Етика взаємодії у періоди стресу» та «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія»

[Довідник безбар'єрності](#)



Онлайн-курс «Навчання навичок управління стресом у практиці соціальної роботи та надання соціальних послуг»

[Онлайн-курс](#)



На платформі «Ти як?» за посилання [howareu.com](https://howareu.com) ви можете знайти не тільки доказові техніки [самодопомоги](#), верифіковані рекомендації від професіоналів, але й матеріали для фахівців

Розділ [«Фахівці»](#) наповнюється та оновлюється корисною інформацією для професіоналів, які задіяні у наданні послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Матеріали вебінару ви також знайдете у розділі «Фахівці» за посиланням:  
<https://howareu.com/materials/stiikist-hromady-mhpss-vebinar>

