

Дайджест новин:

# «Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»»

Січень 2025

## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

### Вітаємо, колеги та друзі!

Представляємо перший у новому 2025 році випуск Дайджесту новин Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Січень був насичений на події та сенси, мета яких продовжити розбудову сфери ментального здоров'я в Україні.

Ця тема була та залишається актуальною в усіх політиках держави, різних секторах від безпеки та оборони до освіти та культури. Реалізації Програми «Ти як?» на міжнародному, національному, регіональному рівнях присвячено цей Дайджест.

Як завжди, наша збірка - це фіксація в часі певних досягнень та довідник успішних кейсів для всіх стейкхолдерів.

В цьому випуску на Вас знову чекає багато цікавих та корисних новин!



# Олена Зеленська: «Створити простір безпеки й підтримки для кожної родини – велика мета всієї країни»

**Олена Зеленська здійснила робочу поїздку до Одеської області.**

В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я ««Ти як?»» у одеському ДЗ «Український медичний Центр реабілітації матері та дитини», одними з перших в країні, створені мобільні мультидисциплінарні команди (психолог, лікар-педіатр, лікар-психіатр дитячий, лікар-невролог дитячий, медична сестра). Вони надають психологічну та медичну допомогу дітям у віддалених населених пунктах Одещини.

**Бригади вже здійснили майже сто виїздів до 52 громад і оглянули 2150 дітей та 1228 дорослих.**

Перша леді України під час робочої поїздки до області ознайомила, як це працює та якими є результати впровадження новітніх форматів допомоги. Підсумки минулого року довели – мобільні мультидисциплінарні команди є ефективними: близько 80 % пацієнтів, які пройшли реабілітацію в Центрі торік, звернулися до закладу після виїздів мобільних мультидисциплінарних команд.

Крім того, в Центрі є психолог, соціальний менеджер, надаються правові послуги, вихователі проводять заняття з творчості, англійської, готують до школи, працюють із дітьми з особливими освітніми потребами, тут облаштоване укриття, є безперебійне енергозабезпечення та підйомач для людей з інвалідністю.



«Не треба розповідати, наскільки важлива зараз медична допомога, яка передбачає й підтримку ментального здоров'я, особливо в регіоні, у який щодня цілить нападник, особливо – для дітей. Тому ця допомога має бути якнайближче й навіть сама прийти до пацієнта, якому непросто дістатися до обласного центру», – наголосила перша леді.

Також Олена Зеленська також відвідала Одеський обласний центр української культури, який проводить виїзні майстер-класи та арттерапію для ВПО й заходи для поранених, які перебувають у шпиталях. «Ми лікуємо душу. Наші засоби – це пісня, слово, мистецтво, традиція», – кажуть в Центрі. Його численні відділи, клуби, виставки, майстри та майстрині від початку російського вторгнення працюють не лише на збереження культурної спадщини, а й на підтримання ментального здоров'я своїх відвідувачів, у кожного з яких своя непроста історія війни.

«Почуватися вдома незалежно від пережитого, бути в колі однодумців і відчувати підтримку – саме це робить центр для жителів регіону. І це дуже в душі Всеукраїнської програми ментального здоров'я ««Ти як?»». Адже серед ліків для душі творчість та культура – на одному з найважливіших місць», – підсумувала перша леді.

#ти як

Подробиці за посиланням [тут](#)





## Президент і перша леді відвідали поранених воїнів та обговорили з медиками питання психологічної допомоги військовим



Серед військовослужбовців психоемоційну нестабільність вважають дуже ймовірним викликом після повернення зі служби понад половина майбутніх ветеранів та ветеранок - 52,6%. Про це свідчить опитування «Українського ветеранського фонду» Міністерства у справах ветеранів.

- Питання психологічної допомоги військовим обговорили Президент Володимир Зеленський і перша леді Олена Зеленська разом із міністеркою у справах ветеранів Наталією Калмиковою під час зустрічі з представниками Медичних сил ЗСУ та військовими психологами.
- Відзначили позитивні зміни в сфері ментального здоров'я у військовому секторі. Зокрема те, що з'явилася спеціальність психолога, запрацювали групи контролю бойового стресу, розвиваються відділення психологічної реабілітації та кабінети у військово-медичних клінічних центрах і госпіталях, запровадили посади клінічних психологів.

«Треба працювати над тим, щоб допомога була комплексною. Наприклад, щоб вона у шпиталях охоплювала і поранених військовослужбовців, і членів їхніх сімей, а також медичний персонал, який працює в постійному стресовому середовищі», – зауважила перша леді.

#тижк

Подробиці за посиланням [ТУТ](#)

# Перша леді ознайомилася з реалізацією Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в Дніпропетровській області

Вперше на рівні громади застосовують мультидисциплінарний підхід, що поєднує послуги психіатра, психолога, дитячого психіатра, психотерапевта, працівника соціальної роботи. І все це в одному закладі.

Такий приклад системного підходу демонструє Центр «Ти не один» на базі Підгородненської міської ради Дніпропетровської області.

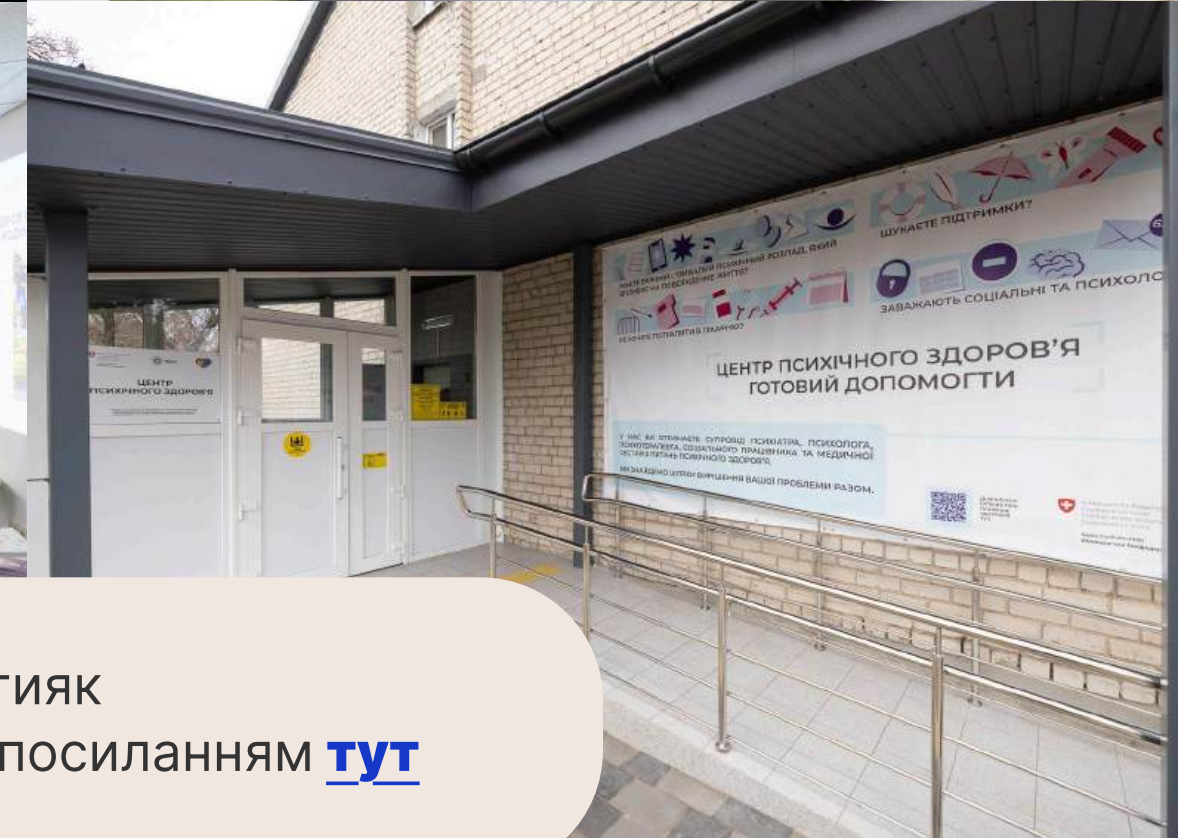
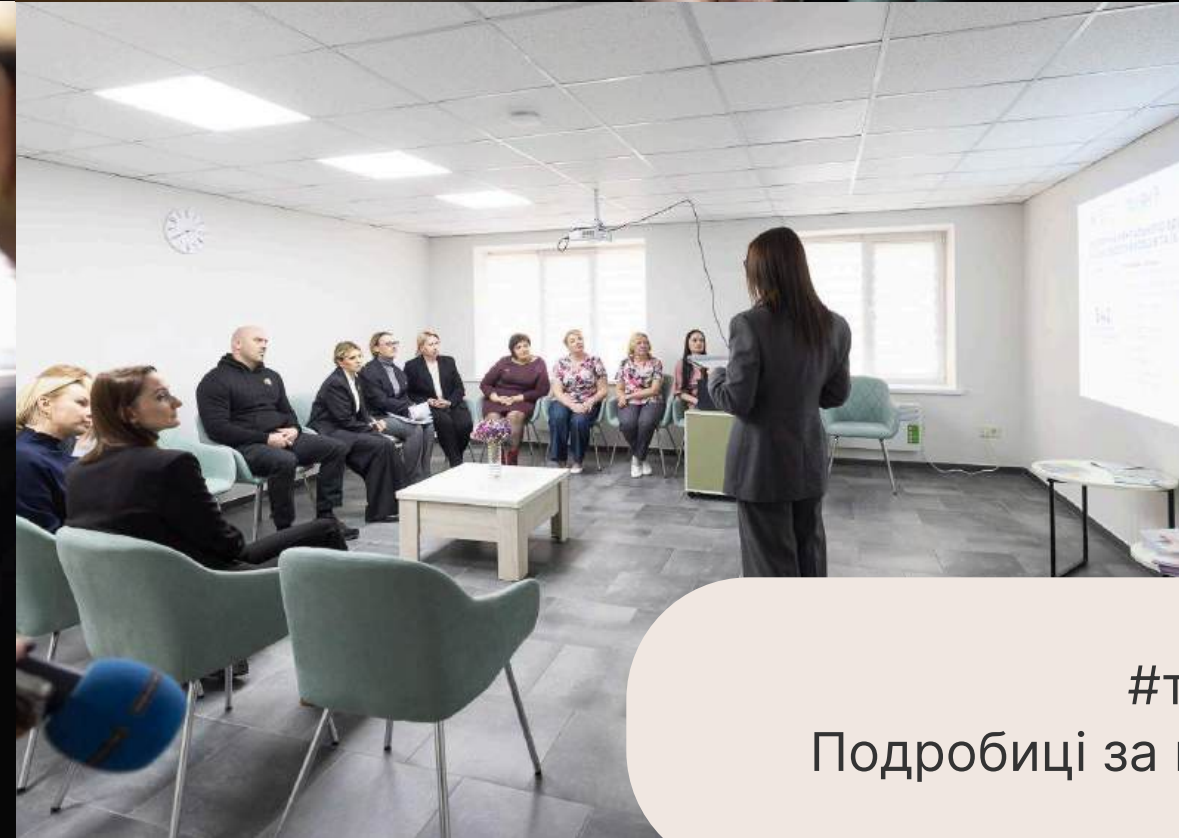
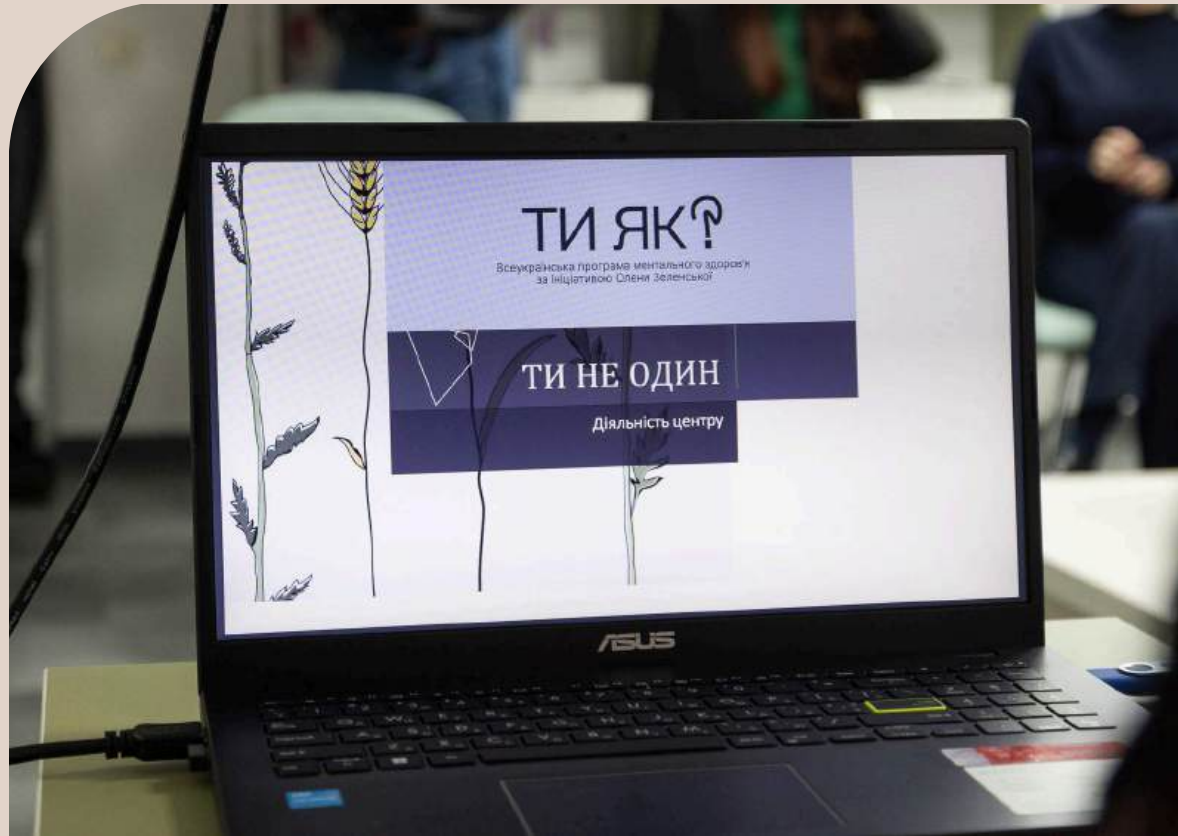
З роботою закладу та загалом з реалізацією Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в регіоні ознайомилася перша леді Олена Зеленська.

- В Центрі «Ти не один» безкоштовно можна отримати консультацію фахівців з ментального здоров'я, медичне обстеження, індивідуальний план реабілітації, домовитися про довготривалу опікунську підтримку (наприклад, для людей із важкими травмами) і навіть пройти соціальну реабілітацію.
- Тут проводять дорослу й дитячу арттерапію, групові заняття для майбутніх мам «Школа матері», тренінги «Впевненість у собі та самооцінка».

Заклад облаштований за підтримки Міжнародної організації міграції, українсько-швейцарського проєкту міжнародної технічної допомоги «Психічне здоров'я для України» та ЦПМСД Підгородненської міської ради Підгородненська територіальна громада.

«Таким чином з'явився й осередок допомоги для жителів, і робочі місця для фахівців, і гарний приклад для інших громад – як спільнодією дійсно можна подолати труднощі», – зазначила Олена Зеленська.





#тиак  
Подробиці за посиланням [ТУТ](#)



# Президент України підписав Закон «Про систему охорони психічного здоров'я України»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Закон №4223-IX підписано Президентом України Володимиром Зеленським. Про це повідомляє Верховна Рада України. Парламент ухвалив Закон у другому читанні 15 січня 2025 року. Закон опубліковано на сайті «Голос України».

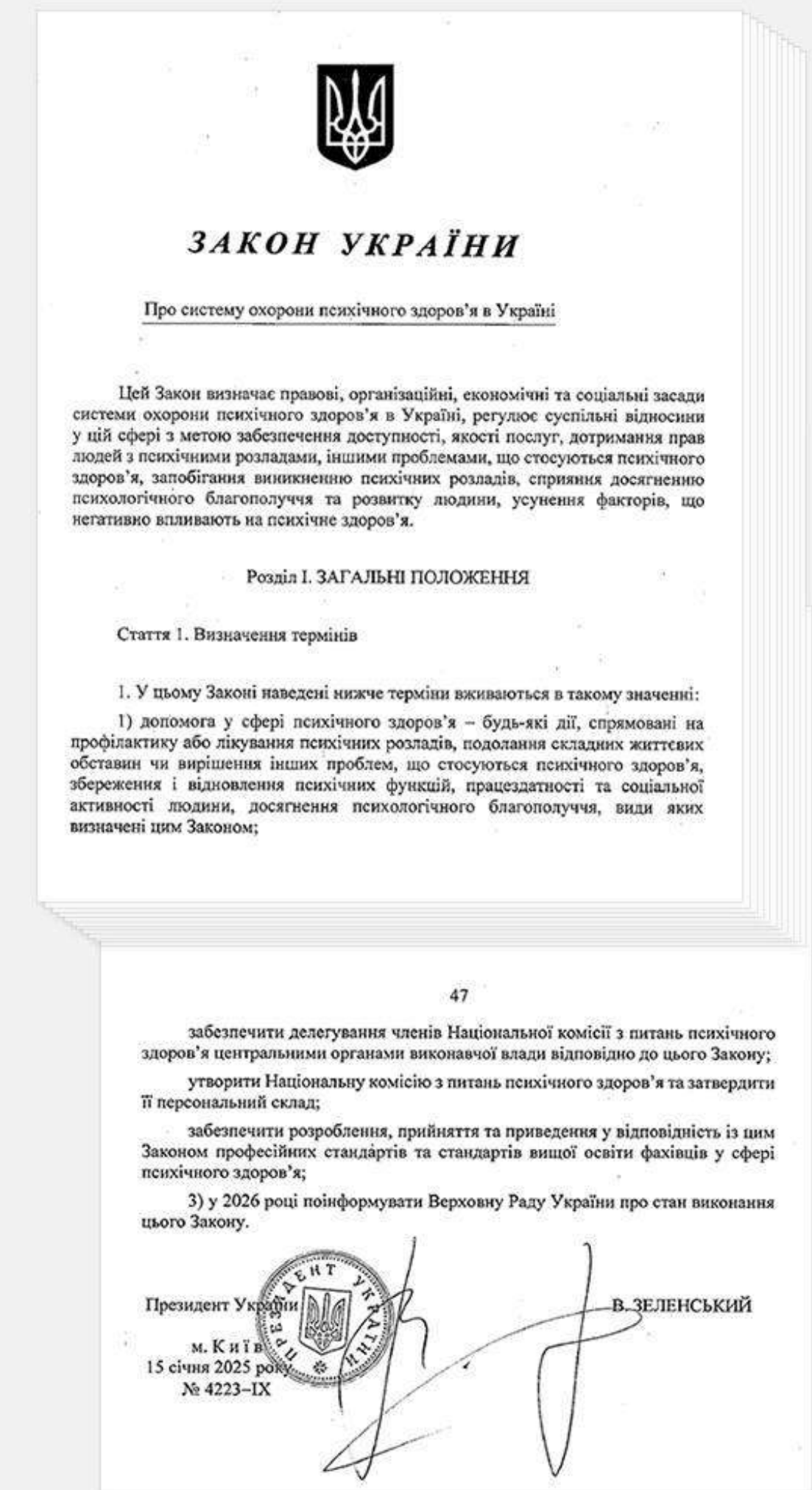
Ключові інноваційні норми Закону передбачають:

- підхід до сфери ментального здоров'я, як мультидисциплінарної та міжсекторальної системи
- сфера турботи про психічне здоров'я більше не обмежується лише медичною галуззю
- систематизація видів послуг у сфері турботи про психічне здоров'я
- створення єдиної системи охорони психічного здоров'я, що охоплює державу, місцеве самоврядування та недержавний сектор
- запровадження сертифікації для фахівців у сфері ментального здоров'я
- встановлення обов'язків для надавачів послуг щодо забезпечення конфіденційності інформації та захисту персональних даних отримувачів послуг
- зобов'язання органів місцевого самоврядування розробляти та впроваджувати місцеві програми підтримки ментального здоров'я
- запровадження статусу саморегулювних організацій у цій сфері, визначення їх повноважень
- відповідність євроінтеграційним прагненням України

Нині, протягом року до введення Закону в дію, відбуватиметься його імплементація, що передбачає розроблення та ухвалення підзаконних актів (постанов Кабінету Міністрів України, відомчих актів), які деталізують механізми реалізації Закону, формування відповідних органів і механізмів, розроблення фінансових механізмів для впровадження положень.

Законопроект №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я України» напрацьовано Комітетом з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування спільно з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ. Його ініціаторами виступила група із 67 народних депутатів, які є членами різних фракцій у парламенті. До обговорення і доопрацювання у форматі національних консультацій були долучені представники ЦОБВ, органів місцевого самоврядування, наукової та фахової спільнот.

**Основою для розроблення законопроекту стала «Цільова модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»,** яка створена у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

# Відкритий діалог про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Відбулося інтерв'ю медичної експертки UNICEF Ukraine Катерини Булавінової з керівницею Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксаною Збітневою. Говорили про:

- Виклики у сфері ментального здоров'я сьогодення;
- Пріоритети роботи Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ;
- Розвиток людиноцентричної системи послуг з ментального здоров'я;
- Цільову модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки;
- Законопроект «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»;
- Регіональну координацію «Ти як?»;

Проєкт з розбудови мережі Центрів життєстійкості.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю  
**ЧАСТИНА 2**

**Оксана Збітнева**  
керівниця  
Координаційного центру  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів  
України

**Катерина Булавінова**  
медична експертка  
ЮНІСЕФ в Україні

**1050** ДЕНЬ  
ВІЙНИ

**8.01 | 13:00**

**Оксана Збітнева  
про Всеукраїнську  
програму ментального  
здоров'я «Ти як?»**

**ТИ ЯК?**  
Всередині кожної людини ментального здоров'я  
є інструменти. Окремі. Заховані.

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

unicef  
для кожної дитини



# День спільноти «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

- Оприлюднені всі послуги з ментального здоров'я в громаді
- Між представниками всіх сервісів налагоджені комунікація та взаємодія
- Сформована система перенаправлень між надавачами послуг
- Інформація – де, як і коли можна отримати допомогу – доступна для всіх жителів

Суто за протоколом, то в цих чотирьох рядках вмістилися результати піврічної роботи консультантів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в громадах.

Якщо за сенсом, то відтепер в 132 громадах України сформовані власні екосистеми ментального здоров'я, в центрі яких – людина та її потреби. Це стало темою нового Дня спільноти «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді».

«Мати послуги з ментального здоров'я в громаді – це важливо, але вже мало. Потрібно, аби вони були затребувані та ефективно взаємодіяли між собою. Саме така задача була поставлена перед консультантами пілотних громад, які торік влітку долучились до команди Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ. Вони провели аудит послуг, анкетування, дізнались про потреби людей, вишукували сервіси там, де досі їх ніхто не шукав, й, нарешті, сформуvalи маршрути до послуг та між послугами. Це приклад, як в громаді можна створити інноваційний продукт, що має користь для всіх», – наголосила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнева.



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Путівник «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді» – це дороговказ в електронному вигляді. За потреби він може бути роздрукований. В ньому зазначені всі надавачі послуг в усіх секторах та їх контакти.

Використання путівника «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді» дозволяє не «втрачати» людину з фокуса уваги на шляху до формування її стійкості.

В усіх громадах відбулися презентації продукту та роз'яснення, як ним користуватися. День спільноти проведено за ініціативи Координаційного центру, організація – за командами регіональної координації. **До заходів долучились понад 6000 учасників:** надавачі послуг з різних сфер, міжнародні партнери, представники влади, громадськості й, звісно, потенційні користувачі сервісів: люди старшого віку, ВПО, ветерани та ветеранки, студенти.

Результатом заходів, крім представлення путівника «Маршрутів послуг з ментального здоров'я в громаді», стало налагодження нових комунікацій між стейкхолдерами «Ти як?» Автори продукту та учасники Дня спільноти зійшлись на тому, що маршрути мають постійно оновлюватися та доповнюватися, оскільки послуг з ментального здоров'я в громадах лише більше.

Путівник «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді» опублікований на сайтах адміністрацій громад, на майданчиках надавачів послуг. Також він поширений на сторінках Консультантів та регіональних координаторів «Ти як?».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Миколаївська область: успішні кейси та інновації «Ти як?»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



- Як мистецька школа для дітей стала простором відновлення для дорослих
- Чому до бібліотеки тепер ходять не тільки по книжки, а й по зцілення
- Чи може звичайний Центр підтримки стати справжнім Домом ветерана

Відповіді на всі ці питання знають в Миколаївській області. І вже зараз місцева команда Регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи Олени Зеленської – ділиться своїми успішними кейсами з іншими регіонами.

Для ознайомлення з новітніми проєктами регіону Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ провів виїзний семінар для регіональних координаторів «Ти як?».

«Формат виїзних семінарів «Ти як?» – не просто нагода ознайомитися, як організовано послуги, з чого складається їх дизайн. Це ще можливість для кожного зрозуміти, як різні регіони проживають війну: хтось ближче до фронту, хтось подалі – досвід у всіх різний. І в цій різності ми стаємо палітрою одне для одного. Важливий інсайт, отриманий у Миколаєві: чому тут поблизу від фронту, під обстрілами зробили, а в інших областях, де ситуація умовно краще, ні? Це також можливість дослідити той травматичний досвід, з яким доводиться потім працювати у себе в регіонах, не робити помилок та бути щирими. Коли, наприклад, кажемо ветерану або вимушено переміщеній людині «я тебе розумію», потрібно дійсно усвідомлювати стан людини, якій довелося пережити складні події життя», – наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.

## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

В Миколаєві відвідали низку закладів, де компонента ментального здоров'я вже стала невід'ємною частиною діяльності в межах «Ти як?».

Наприклад, дитяча художня школа. Місцеві фахівці помітили: батьки приводять дітей на заняття, а самі чекають в коридорах, сидять в телефонах. Запропонували мамам та татам просто спробувати помалювати в сусідніх кабінетах. Ідея розрадити батьків переросла в повноцінну послугу арттерапії – вже сформовані вечірні дорослі групи.

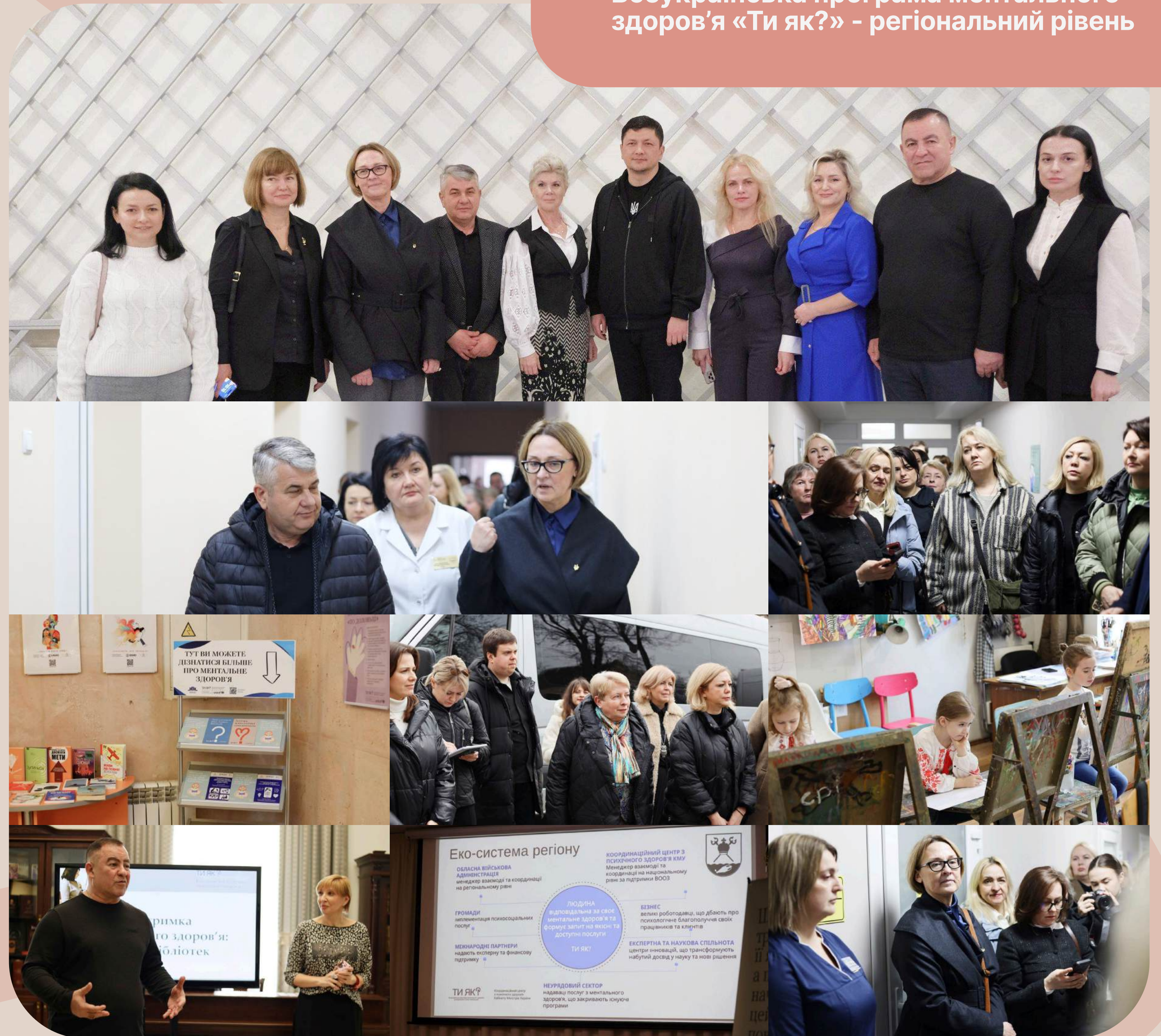
Свою інновацію запровадили й в місцевому ляльковому театрі. Постійні тривоги та обстріли не сприяли збільшенню аудиторії, тому вирішили самі їздити до глядачів. Регулярно гастролують зі спектаклями в деокупованих громадах, де через сюжети постановок проводять психоедукацію та навчають дітей правилам мінної безпеки.

Так само діють в Миколаївській обласній універсальній науковій бібліотеці, яка стала місцевим інформаційним центром, зокрема і щодо ментального здоров'я. Крім того, що книгозбірня працює вже 144 роки та має унікальний фонд, тут відбуваються екскурсії, створили простір психоемоційного розвантаження та дискусійний клуб. В минулому році започаткували окремий проєкт «Майстерня психологічної саморегуляції засобами мистецтва».

Об'єкт, який викликав найбільшу увагу регіональних координаторів - Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни або Дім ветерана, як його називають колишні військовослужбовці, бо кажуть, що почувати себе тут, як вдома. В Центрі надають допомогу ветеранам, ветеранкам та членам їхніх родин.

#ТИЯК

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Стратегія нової ветеранської політики – до співпраці запрошуються всі стейкхолдери

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - національний рівень

Досвідом втілення проєктів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я ветеранів та членів їх сімей, обмінялися представники державного сектору, військових адміністрацій, міжнародних та вітчизняних громадських організацій під час заходу на тему «Кращі підходи та можливості застосування нових методологій у психологічній реабілітації ветеранів в Україні».

У зустріч Тематичної робочої групи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки для ветеранів та їхніх родин, що діє у складі Технічної робочої групи з ПЗПСП і координується Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ та Міжнародною організацією з міграції (МОМ) в Україні у рамках проєкту, що фінансується Європейським Союзом, відбулася у Полтаві.

Під час зустрічі учасники ділилися успішними кейсами з реадaptaції ветеранів до цивільного життя та особливо підкреслили важливість ініційованого Тематичною робочою групою картування організацій, що надають послуги з ПЗПСП даній цільовій аудиторії в Україні, що допоможе покращити доступ до допомоги та удосконалити систему перенаправлень.

«Ми маємо в кожній області картування послуг. Але в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я ветерани і члени їх родин, члени сімей загиблих, зниклих безвісти, полонених – це окрема цільова аудиторія, яка потребує обізнаності щодо особливостей надання їй послуг. Тому ці ветеранські сервіси мають бути на цьому картуванні окремо позначені. Особливо, щоб люди розуміли, де і як можна скористатися саме послугами з ментального здоров'я аж до рівня громади. Насправді багато сервісів вже створено – від сімейного лікаря, Центрив ментального здоров'я, які розгортаються в багатопрофільних лікарнях, і Центри життєстійкості, і ветеранські простори, і неформальні послуги у громадах, і всі програми, проєкти і ініціативи, які реалізуються неурядовим сектором. Але поки що всі надавачі послуг, які працюють із декомпресією, з відновленням, з психологічною реабілітацією, особливо з неурядового сектора, розпорошені», – зазначила під час зустрічі Юлія Мазур, аналітикиня Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, співголова Тематичної робочої групи із ПЗПСП для ветеранів.

Запрошуємо усі організації, які надають послуги з ПЗПСП ветеранам в Україні, долучитися до картування. Зібрана інформація буде використовуватись для полегшення доступу до послуг, посилення перенаправлень та розвитку організацій, які надають послуги.



#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

# Простір ментального здоров'я в Черкасах - місце, де формується локальна екосистема послуг

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень



Заклад, де готові надати підтримку та допомогу кожному жителю громади. Місце, де навчають та навчаються. Насамперед цим критеріям відповідає Простір ментального здоров'я, що було відкрито в Черкасах в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської - на базі обласного Центру соціальних служб. Тут надають психологічну допомогу, як індивідуально, так і через групові консультації, а для фахівців здійснюють методичну та супервізійну підтримку.

«Це простір підтримки та допомоги. І я вдячна всім, хто долучився до його запуску: фахівцям, нашим партнерам, тим, хто розуміє важливість і потребу. Ми робимо важливу справу. Адже відновлення – це не тільки про фізичну функціональність, а й про психологічну стабільність. І такої професійної підтримки ментального здоров'я потребують і дорослі, і діти», - наголосила перша заступниця керівника Черкаська обласна державна адміністрація Наталія Кравченко.

Також в рамках закладу за підтримки організації Save the Children in Ukraine створено простір емоційного розвантаження дітей, де діти можуть пограти, помалювати, почитати, поспілкуватися з однолітками та отримати підтримку психолога. Такі ж простори незабаром розпочнуть роботу в Білозірській, Водяницькій, Городищенській і Леськівській територіальних громадах.

«Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?» вдалося об'єднати у велику екосистему державний сектор, громадські організації, міжнародних партнерів. Поява кожного закладу в громадах країни - це завжди результат синергії різних стейкхолдерів, що розділяють цінності ««Ти як?»» та завжди готові далі масштабувати людиноцентричну систему психосоціальних послуг», - наголосила під час відкриття експертка Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Ольга Горбаньова.

#тиак  
Подобиці за посиланням [ТУТ](#)

# Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: новини областей та громад

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Лише у січні в громадах **Волинської області** відбулось **понад 10 просвітницьких та навчальних заходів** з ментального здоров'я. Загальне охоплення понад 320 осіб. У Ківерцівській громаді Консультантка «Ти як?» Людмила Міленіна провела тренінг «Робота з вразливими категоріями населення» для державних службовців та представників депутатського корпусу та два тренінги для членів сімей військовослужбовців щодо спілкування з ветеранами. А регіональна координаторка Наталія Коструба за співпраці з Волинським регіональним центром підвищення кваліфікації здійснила **5 психоедукаційних заходів** для держслужбовців області. Також у січні на Волині також відкрито виставку «АРТпостріл: Мистецтво, народжене війною» у Музеї сучасного мистецтва Корсаків. **Представлено понад 5000 експонатів**. Ці твори відображають емоції, досвід і внутрішню боротьбу українців, що переживають війну, демонструють силу мистецтва як інструменту реабілітації



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Виставка «Моменти стійкості щодень» дісталася до Дніпра. Інтерактивна експозиція створена в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Тут вона стала місцем відновлення, переосмислення та турботи про себе. Її локації – від дзеркал-афірмацій до тактильних інсталяцій – допомагали відвідувачам знайти внутрішню рівновагу, впоратися зі стресом та навчитися простим практикам психологічної самодопомоги. В Дніпрі вона була корисною для військових, ветеранів, соціальних працівників, лікарів, освітян, батьків і дітей, людей з інвалідністю. Хтось знаходив у «Моменталі» нові способи розслаблення, хтось у «зоні турбулентності» досліджував власні реакції на виклики, а хтось просто дозволяв собі бути в моменті. **Кількість відвідувачів виставки загалом вже перетнула відмітку в 2000 людей**



**120 медпрацівників, 80 працівників соціальної сфери, 150 держслужбовців, 155 фахівців Пенсійного фонду Івано-Франківської області** в межах «Ти як?» пройшли тренінги щодо попередження професійного вигорання.

«Актуальність проведення таких занять підтверджується багатьма запитами від закладів, які працюють в системі «людина-людина» на першій лінії контакту. Головна мета тренінгів навчити навичкам виявлення та превенції вигорання. А також як долати стрес та допомагати колегам», - зазначає регіональна координаторка Лариса Підвербецька





Сучасне, професійне навчання для фахівців на місцях. **В Чернігівській області** на початку року стартував новий етап психодекатації в громадах. Проведено цикл занять «Самодопомога+», «Перша психологічна допомога», «Самотурбота та профілактика вигорання. Робота з вразливими категоріями населення». **Участь в тренінгах взяли більше понад 300 учасників:** від працівників міськради м. Бахмач до вже шостої за рахунком групи емоційного та фізичного відновлення в Козелецькій громаді. Для ветеранів, ветеранок, членів їхніх родин **проведено 10 зустрічей** психоемоційного розвантаження. **Понад 70 учасників** долучилися до арттерапії. А на Ніжинщині Консультантка «Ти як?» організувала майстерку **для 15 дітей**, які виготовили поробки та малюнки, що передадуть нашим захисникам. В Корюківській громаді для учнів початкової школи розпочато впровадження програми «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція»



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Нові простори психологічного розвантаження для освітян у січні відкрито в **Одесі**. В межах «Ти як?» відкриття кабінетів, де педагоги можуть отримати підтримку ментального здоров'я, стало можливим завдяки співпраці місцевої влади, БФ «Вітри змін» та за фінансової підтримки ЮНІСЕФ та уряду Німеччини. Відтепер такі простори функціонують ще й у Одеському ліцеї №10, Одеському обласному центрі української культури та в Окнянському опорному ліцеї з початковою школою та гімназією. В січні 20 співробітників КУ «Одеська обласна база спеціального медичного постачання» проведено тренінг «Дбаємо про ментальне здоров'я. Підтримка працівників на робочому місці». Для 50 фахівців регіонального протипухлинного центру відбулось навчання за курсом «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Для 100 курсантів Одеського державного університету внутрішніх справ провели психоедукаційний захід, що був присвячений питанням збереження ментального здоров'я під час війни, плекання стійкості та необхідності набуття навиків і знань щодо ефективної регуляції енергії та емоцій



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

**В Кропивницькому Кіровоградської області** вдосконалювали роботу мультидисциплінарних команд. Форум-воркшоп: «Практики майбутнього. Розвиток фахівців мультидисциплінарних команд» об'єднав **понад 100 фахівців** у сфері охорони здоров'я, представників влади, медзакладів, громадських організацій. Захід був присвячений розвитку фізичної реабілітації, питанням профілактики емоційного вигорання серед фахівців та підготовці спеціалістів у цих напрямках. У рамках форуму також було розглянуто низку практичних питань, зокрема, щодо розвитку освітніх програм, та хабів, впровадження проєктів для підготовки фахівців нового покоління, а також важливості інтеграції новітніх підходів у реабілітацію та психосоціальну підтримку. Крім того, в обласному центрі відбувся мотиваційний захід про ментальне здоров'я підлітків «Поговоримо про ментальне здоров'я #ОДИН на ОДИН». Подія була присвячена підлітковому віку. Учасники говорили про творчість, інклюзію та освіту. У них була можливість анонімно поставити запитання експертам ще до початку заходу. Серед спікерів – представники освіти, психології, бізнесу. Атмосферу заходу доповнили виступи вокальних та хореографічних колективів.

«Це вже другий захід з серії «Поговоримо про ментальне», планується реалізувати такі заходи і надалі, бачимо їх актуальність та реальний запит від бенефіціарів. Щира вдячність дитячій філармонії за активну залученість в питання покращення ментального здоров'я нашого молодого покоління», - розповів Олександр Кришко, регіональний координатор «Ти як?» в Кіровоградській області



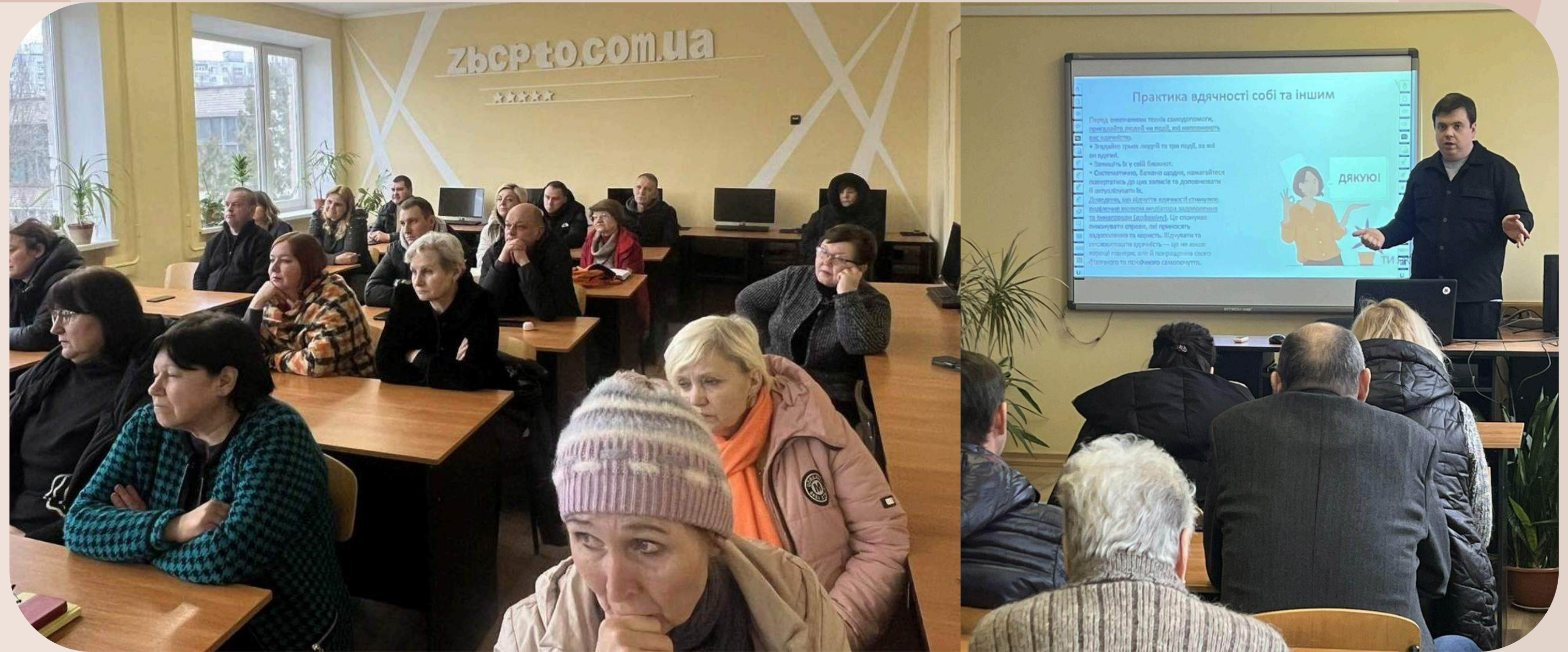
**На Київщині** музики та мистецтво стають важливими допоміжними засобами формування стійкості. До Вишгорода на запрошення Консультантки «Ти як?» Катерини Боднарчук завітав гурт Kozak System, який через свою творчість не лише дарує емоції, а й сприяє єднанню та підтримці національного духу. Музика стала потужним інструментом для психоемоційного балансу, що допомагає справлятися з викликами сьогодення. А у Фастівській громаді проєкт «Я – жінка!» об'єднав учасниць навколо творчості, самовираження та турботи про власне ментальне здоров'я. Захід став майданчиком для обміну емоціями, натхнення та жіночої солідарності. До заходу долучилися дружини загиблих і тих, хто в полоні



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Профілактика стресу та вигорання. Перша психологічна допомога. Допомога у кризовій ситуації та допомога дітям. Про все це тепер знають **понад 30 педагогів «Запорізького будівельного центру професійно-технічної освіти»**. Особливу увагу приділили компонентам Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», як універсальній платформі, де акумулювано більшість необхідної інформації. Захід організовано у співпраці з Запорізьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти.

«Психоедукація для освітян є важливим інструментом, який допомагає їм краще розуміти потреби дітей, ефективно реагувати на їх емоційні стани та створювати безпечне навчальне середовище», - зауважив регіональний координатор у Запорізькій області Сергій Дружинін



Творчий майстерклас під назвою «Птах надії» провели **у столиці** для дітей, які переживають складні життєві обставини. Мета заходу - допомогти опанувати навички соціальної адаптації. Гостинний дружній простір був наповнений посмішками, яскравими емоціями та підтримкою. Дівчата та хлопці зосередилися на власній творчості, раді та з задоволенням спілкувалися. Також діти отримали особливі наплічники з наборами ПЗПСП для дитячого розвитку від міжнародної гуманітарної організації «Save the Children», що діє в межах «Ти як?» задля розбудови дитячо-орієнтованої ПЗПСП інфраструктури. Захід відбувся на базі Київського міського центру соціальних служб



**У Закарпатті** продовжується робота з розвитку сервісів психологічної підтримки в школах. Протягом 2024 року в рамках регіональної координації почато активну співпрацю з міжнародною благодійною організацією «DORCAS». У 4 освітніх закладах м. Мукачево під час занять, які проводяться вчителем-фасилітатором, діти навчались розрізняти та працювати з власними емоціями, толерантності та базовим технікам самопомоги, взаємодії і групах. Загалом у школах проведено 113 груп та охоплено 942 дітей. А наразі, планується розширити цю послугу ще на 5 громад. Тож на початку лютого підготовку пройде ще 12 фасилітаторів з кола вчителів та шкільних психологів. Вчителі відмічають, що їм стає простіше шукати спільну мову з дітьми, вони їх краще розуміють і загалом їх відносини стають кращими. В середині січня у м. Ужгород відбулось перше цього року засідання Закарпатського кластеру НМРПС, де було обговорено плани партнерів на поточний рік та заплановано спільну діяльність з метою імплементації завдань обласного Плану заходів



**ДСНС, Нацполіція, Нацгвардія Вінницької області** посилюють власну стійкість та продовжують навчатися надавати допомогу. Готові опанувати нові сучасні методики. Під час робочої зустрічі психологів силових відомств регіону обговорили як підтримувати здорові взаємини у колективах, методи швидкого відновлення емоційного стану після стресових ситуацій, інструменти самопомоги в кризових умовах. Захід проводився в рамках складової пріоритетного проєкту МВС «Пункт психологічних практик» в межах «Ти як?».

«Такі заходи дозволяють фахівцям психологічних служб ефективніше допомагати тим, хто стикається з кризовими ситуаціями. Завдяки співпраці психологів із різних структур, можна швидше реагувати на виклики та забезпечувати якісну підтримку тим, хто її потребує», – каже регіональна координаторка «Ти як?» у Вінницькій області Олена Бессараба.

Також у Вінниці обговорили масштабування послуг з психічного здоров'я спільно з представниками міжнародної організації «Лікарі без кордонів» та органами виконавчої влади. Йшлося про можливості розширення психологічної допомоги та впровадження програм психосоціальної підтримки для ветеранів та їхніх родин. Однією з ключових тем стало впровадження підходів, які забезпечують комплексне реагування на кризові ситуації, особливо серед вразливих категорій громадян



Своєчасна та фахова екстрена психологічна допомога. Саме це питання стало головною темою зустрічі психологів ДСНС, НПУ, НГУ в межах **«Ти як?» на Полтавщині**. Особлива увага приділена питанням перенаправлення постраждалих, психологічного відновлення персоналу, а також особливостям організації та проведення психологічної підтримки під час надзвичайних ситуацій. Також в січні **30 представників філії ДУ «Центр пробації»** в Полтавській області взяли участь у тренінгу «Професійне та емоційне вигорання», що відбувся на базі Центру життєстійкості Полтава Карітас, а на Миргородщині **21 фахівець** бібліотек вивчали навички ефективної комунікації з ветеранами й ветеранками. У Пирятинській та Глобинській громадах проведено серію тренінгів для **15 фахівців** сфери соціального захисту щодо роботи з вразливими категоріями населення. А в Оржицькій селищній громаді для організували фізкультурно-оздоровчий захід «Спорт об'єднує всіх», який відвідали **понад 170 місцевих жителів**. На думку голови громади Олена Сидоренко, такі заходи сприяють покращенню психологічного клімату у громаді та зміцненню ментального здоров'я кожного її члена





**В січні на Житомирщині** відкрились відразу два Простори ментального здоров'я. Перший - на базі Коростенської центральної міської лікарні, де вже проводять консультації з фахівцями, семінари, тренінги та практичні заняття, які допомагають людям опанувати навички емоційної стійкості та взаємодопомоги. Другий - в Бердичеві на базі Міського палацу культури імені О. Шабельника, особливістю якого є використання інноваційних методів терапії, зокрема кімната з іграшками, арттерапія та ігротерапія. Як зазначили організатори, ці методики орієнтовані не лише на дітей, а й на дорослих, адже гра та творчість допомагають долати стрес і знаходити внутрішню гармонію.

«Відкриття центрів ментального здоров'я — це не лише про турботу про психічне благополуччя, а й про формування нової культури підтримки й уваги до кожної людини. Я щиро рада, що наші громади розуміють цю потребу й активно працюють над збереженням психічного здоров'я своїх жителів», — зазначила заступниця керівника ОВА Наталія Остапченко



**Чернівецька область** претендує на звання лідера в Україні щодо інтеграції послуг психічного здоров'я в систему охорони здоров'я. У обласному центрі відкрили ще один Центр психічного здоров'я, який стане доступним простором для мешканців міста, що потребують психологічної та психіатричної допомоги. Це вже другий центр у Чернівцях та сьомий в області. Центр створений у межах україно-швейцарського проєкту «Психічне здоров'я для України» (MH4U) за підтримки Посольства Швейцарії в Україні. А у Чернівецькій області, в Сокирянській громаді, відкрили соціальні транзитні квартири для підтриманого проживання осіб з інвалідністю. Вони стануть тимчасовим житлом для людей, що потребують соціальної адаптації та підтримки. У будівлі, де розміщено квартири, проведено капітальний ремонт із врахуванням принципів інклюзивності.

«Це вже друга локація в Чернівецькій області, де надають послугу підтриманого проживання, і перша в Україні у форматі соціальних транзитних квартир. В інших регіонах цю послугу здебільшого надають громадські організації. Також за підтримки ПРООН ми розвиваємо послугу соціальної адаптації – Чернівецька область є однією з трьох, які пілтують цей держстандарт», – зазначила Альона Атаманюк, перша заступниця начальника Чернівецької ОВА.

Обласна влада також створила проєкт «Мандротерапія» для наших захисників, які проходять реабілітацію після поранень. Цього разу військовослужбовці та ветерани мали змогу долучитися до святкування Маланки та здійснити подорож на ретро-потязі. Герої приєдналися до святкового дійства, організованого юними буковинцями, та мали змогу побачити обряд із використанням власноруч виготовлених костюмів і масок фольклорних персонажів. Це дозволило їм відчути дух нашої багатогранної культури та на мить відволіктися від реабілітації



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

Простір «Ти як?» створили в офісі Сумського міського центру соціальних служб. Адже тут проводять роботу з родинами, дітьми та молоддю, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах. Інформація про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» розміщена по всіх коридорах закладу. Працівники закладу активно користуються можливостями платформи «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Зокрема багато уваги приділяють популяризації культури турботи про ментальне здоров'я та підвищенню компетенцій власних фахівців, які надають психосоціальні послуги. Також для 80 фахівців Держаної казначейської служби Консультантка «Ти як?» Кристина Сахно провела тренінг щодо надання першої психологічної допомоги та стабілізації психоемоційного стану. А в Глухівській міській громаді Консультантка «Ти як?» Олена Юденич для працівників відділу освіти представила виконання Плану заходів на 2024-2026 роки. В Шосткинській міській громаді відбулося чергове засідання Школи ментального здоров'я для 45 педагогічних працівників закладів освіти на тему «Пам'ять. Вплив стресу на пам'ять. Як тренувати свій мозок», де педагоги навчилися підтримувати власне ментальне здоров'я, що своєю чергою позитивно впливає на їх професійну діяльність та взаємодію з учнями



На Рівненщині провели івент під назвою «Синергія партнерства: інновації ментальної стійкості», який став майданчиком для змістовних обговорень, обміну передовим досвідом та створення нових ідей у підтримці психологічного здоров'я правоохоронців і громадян. Захід організовано поліцейськими психологами й мав на меті продовжувати взаємодію між психологічними службами різних установ та організацій. Окремо під час заходу що зібрав понад 30 учасників стало ознайомлення з можливостями використання інструментів практичної допомоги платформи «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я



## Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

**Черкащина** протягом двох тижнів досліджувала свої глімери, які подобаються та викликають спокій та задоволення. В обласному центрі Черкаси працювала інтерактивна виставка «Моменти стійкості щодень», яка покликана допомогти знайти внутрішню рівновагу та зміцнити власну стійкість. Експозицію на базі Черкаського державного технологічного університету відвідали **понад 1000 відвідувачів**, зокрема учні, люди старшого віку, діти, студенти. Також в січні обласний Простір ментального здоров'я у співпраці з громадським сектором провів навчальний чотириденний інтенсив на тему: «Робота з травмою» від команди кризового реагування клінічних психологів з США «Sent Well».

«Сьогодні ми робимо важливий крок у підвищенні якості та експертності психологічної підтримки, що є важливим елементом у розбудові системи психічного здоров'я в Черкаській області», - наголосила під час відкриття тренінгу регіональна координаторка Вікторія Шепіль.

Навчання відбулось **для 25 психологів**, фахівців з супроводу ветеранів, фахівців соціальної сфери першої лінії контакту, які працюють в громадах регіону. В програму навчання входили такі теми як: розгляд травми, вікарна травма, депресія, розробка власного ретриту, вплив травми на розвиток психічних розладів, психологічний супровід людей з ПТСР, домашнє насильство, поширені помилки при консультуванні, практики майндфулнес та інші групові практичні заняття. Крім того, на базі новоствореного обласного ветеранського простору «ВЕТЕРАНпро» організовано сімейний захід підтримки для ветеранів та членів їх сімей, з анімаційною програмою, настільними іграми, чаюванням та атмосферою сімейного затишку. 35 дітей отримали наплічники підтримки для зняття емоційної напруги та розвитку. Івент проведено за сприяння регіональної робочої ТГрупи ПЗПСП Київського Хабу та міжнародної гуманітарної організації Save the Children та Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ



# «Наука стійкості» – сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна спільно з «Ти як?»

Ведучі подкасту разом із провідними науковцями та практиками розповідають, як наука й психологія бачать побудову стійкості у складні періоди.

- **Марк Брекетт**, експерт з емоційної грамотності, професор, директор центру емоційного інтелекту Єльського університету Yale University й один зі співавторів практики емоційної регуляції RULER. Він наголошує, що навички емоційного інтелекту – не щось, чому людина навчається в ранньому віці й потім використовує, а щоденна праця над собою упродовж усього життя.
- **Ріна Малік**, провідна урологиня зі США, яка спеціалізується на сексуальному здоров'ї. Її освітні випуски на YouTube зібрали понад 300 мільйонів переглядів, вона опублікувала понад 100 рецензованих наукових статей, була гостею подкастів письменниці Мел Роббінс і нейробіолога Ендрю Губермана. Спеціально для українських читачів вона відповідає на найпоширеніші запитання, які ми соромимося ставити не лише партнерам, а й лікарям.
- **Дельфін Удьєтт**, дослідниця когнітивної неврології в Інституті мозку в Парижі. Вона вивчає процес сну, сновидіння і їхній зв'язок із пізнанням. Гостя розповіла про те, що сучасна наука знає про сновидіння. Скільки треба спати, щоб добре почуватися. Чи допомагає денний сон надолужити недосипання вночі. І як процес сну пов'язаний із творчістю та здатністю вирішувати складні завдання.

Записи інтерв'ю можна прослухати на всіх подкаст-платформах: Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.

СЕЗОН «НАУКА СТІЙКОСТІ» ВИХОДИТЬ У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ З ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?». ПРОЄКТ РЕАЛІЗОВАНО У СПІВПРАЦІ З КООРДИНАЦІЙНИМ ЦЕНТРОМ ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ ЗА ПІДТРИМКИ ВООЗ.

#тияк



ПРОСТИМИ  
СЛОВАМИ

Марк  
Брекетт

ТИ ЯК?



ПРОСТИМИ  
СЛОВАМИ

Ріна  
Малік

ТИ ЯК?



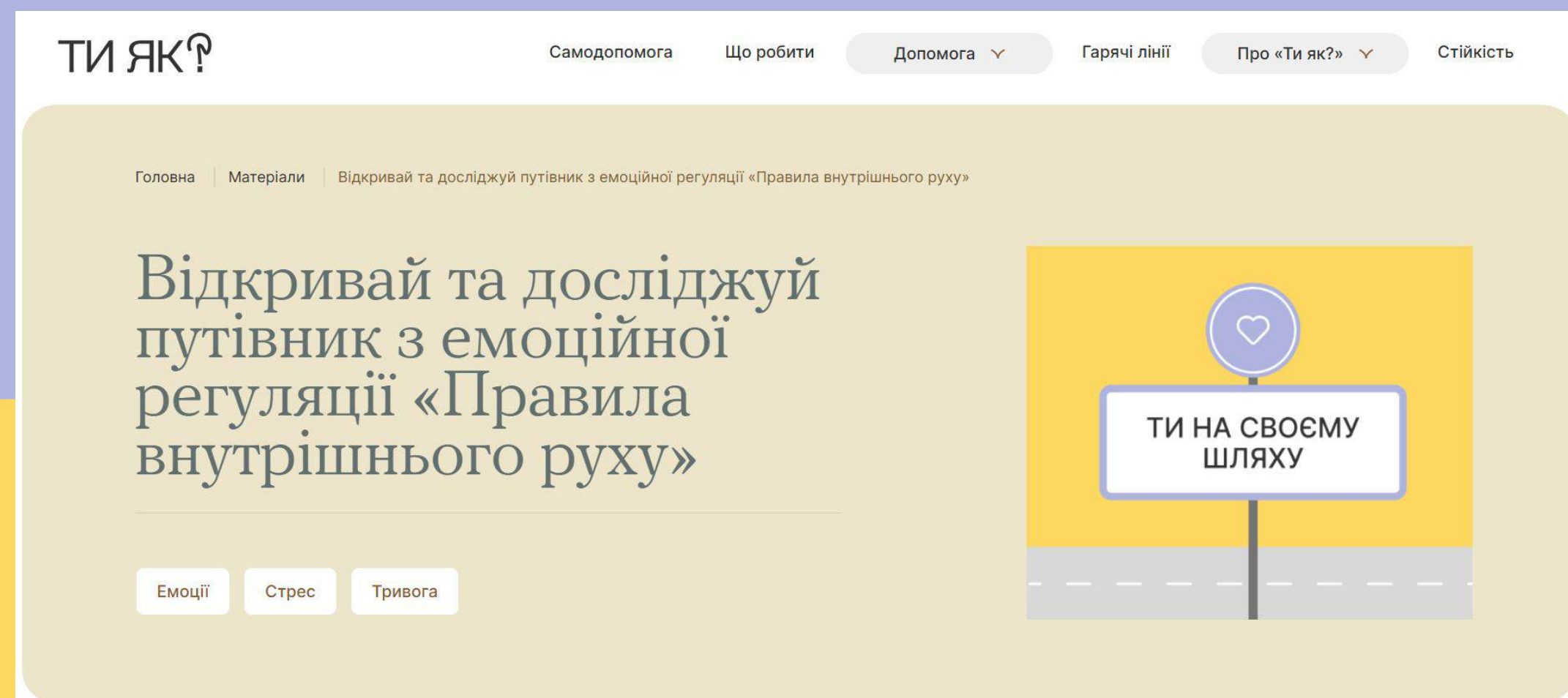
ПРОСТИМИ  
СЛОВАМИ

Дельфін  
Удьєтт

ТИ ЯК?

ВІЛЕДЖ

# «Правила внутрішнього руху» - короткі «нагадування» як стабілізувати свій психоемоційний стан у будь-яких обставинах



Правила  
внутрішнього  
руху



БЕЗПЕЧНИХ ДОРІГ  
ДО СВОЄЇ СТІЙКОСТІ.  
ТИ НА СВОЄМУ  
ШЛЯХУ!

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за підтримкою Олени Зеленської

Практична наочна інформація, як спиратись і усвідомлювати ресурси тіла, емоції, наші цінності, впливати на наші думки та реакції. У співпраці з психологинєю Світлана Ройз створено спеціальний путівник з емоційної регуляції – збірка-практикум «Правила внутрішнього руху».

Продукт став складовою тематичної хвилі «Емоційна регуляція», що триває в межах комунікаційної кампанії «Ти як?» Стієкість» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Олени Зеленської. Посібник опубліковано на платформі «Ти як?» у розділі «Стієкість». Путівник створено за аналітичної підтримки Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

#тияк

Подробиці за посиланням [ТУТ](#)

# СенсоТека «Ти як?» – це про пошук нових сенсів та нагадування щодо давно визнаних

Простір відкритого діалогу, де в щирому спілкуванні акумулюються найбільш важливі та цікаві зміст та сутність. Сезон інтерв'ю в прямому ефірі з експертами на тему ментального здоров'я віднині стає окремим проєктом під назвою СенсоТека «Ти як?» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Першим гостем став Гіо Пачкорія, керівник та режисер Київського камерного театру «Маланка». Він розкав про зцілення мистецтвом та чи дійсно прояви культури здатні допомогти кожному з нас формувати власну стійкість.

#тияк

Подобиці за посиланням [ТУТ](#)

## СенсоТека ТИ ЯК?



НАЖИВО ▶  
28.01 | 11:00

### Гіо Пачкорія

керівник та режисер Київського камерного театру «Маланка»

### Зцілення мистецтвом

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Щомісяця читаємо дайджест, а щодня відвідуємо офіційні сторінки:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - регіональний рівень

---

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» -  
<https://www.facebook.com/howareu.program>

Перша леді Олена Зеленська –  
<https://www.facebook.com/olenazelenska.official>

Телеграм Першої леді - <https://t.me/FirstLadyOfUkraine>

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету  
Міністрів України - <https://www.facebook.com/MentalHealthUA>

---