



Щомісяця читаємо дайджест, а щодня відвідуємо офіційні сторінки:

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>

Команда Координаційного центру з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України.

# Перша леді Олена Зеленська провела зустріч із представниками регіонів, відповідальними за впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Наразі координацію програми на місцях здійснюють заступники начальників військових адміністрацій та регіональні координатори.

«Ми всі часто кажемо, що будь-яка допомога повинна починатися в громаді, якомога ближче до людини. Ви, ваші команди саме ті люди, які наближають допомогу до кожної домівки, до кожного. Послуга з ментального здоров'я вже стає доступнішою. І ви змінюєте це також. Послугу можна отримати у того, кому українці довіряють здоров'я цілої родини - у сімейного лікаря. Сімейні лікарі, які пройшли навчання mhGAP, можуть допомагати своїм пацієнтам із порушеннями сну, апетиту, депресією. А у разі необхідності - скерувати до профільного фахівця», - звернулась до представників областей Олена Зеленська.

На зустрічі підбили підсумки року, що минає та обговорили плани на рік наступний. Головним досягненням визнано об'єднання на локальному рівні навколо регіональної координації всіх стейкхолдерів сфери ментального здоров'я.

«Ментальне здоров'я - це не про розлади та діагнози, а про благополуччя та якість життя. Саме на це націлена Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Перша леді Олена Зеленська дала імпульс на створення нової сфери, не чекаючи на після перемоги. У програми вже є екосистема яка з'єднує всіх і по горизонталі, і по вертикалі. Ментальне здоров'я пронизує всі сектори: освіту, охорону здоров'я, соціальну, оборонну сфери, зайнятість, ветеранську політику, неформальні послуги, громадський сектор.



І саме для того, аби всі ці сенси міцно проростали на місцях була створена регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я», - зазначила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Регіональні команди здійснюють оперативну координацію впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я на місцях. Головна мета діяльності – створити програми комплексної психосоціальної підтримки, залучивши всі сектори: охорону здоров'я, освіту, соціальну сферу, зайнятість, неурядовий сектор, групи підтримки, програми «рівний – рівному» та забезпечити їхню якість і доступність. Команди здійснюють просвітницьку роботу щодо важливості ментального здоров'я та поширення технік самопомоги.

Нині послугу з ментального здоров'я можна отримати в сімейних лікарів, які пройшли навчання за програмою ВООЗ mhGAP. На сьогодні кожен третій сімейний лікар (загалом понад 15 200 медиків) готовий надати таку підтримку своїм пацієнтам. У разі потреби він направить до вузького спеціаліста – психолога, психотерапевта або психіатра. Послуга є абсолютно безкоштовною, адже надається в межах Програми медичних гарантій. Протягом року понад 85,5 тис. унікальних пацієнтів скористалися цією послугою. Близько 850 закладів первинної медичної допомоги мають відповідний контракт із Національною службою здоров'я України. Переглянути перелік можна на інтерактивній мапі за посиланням тут: <https://bit.ly/40zPIA1>. Аналогічні дані допоможуть знайти оператори гарячої лінії НСЗУ – для цього слід зателефонувати за номером 16-77.



Перша леді наголосила, що підтримка з боку сімейного лікаря – це основа, що має стати частиною комплексного сервісу для людини, який міститиме також доступну соціальну, юридичну допомогу, допомогу щодо пошуку роботи, реабілітації тощо. Ці послуги мають бути поєднані в єдине коло підтримки, доповнювати одна одну. Таким чином роль регіональних координаторів та місцевої влади стає ключовою. Їхні зусилля мають масштабувати й наповнювати наявні сервіси новими можливостями, переконана Олена Зеленська.

Тому серед головних завдань на наступний рік визначено такі кроки:

- розробка обласних програм ментального здоров'я, забезпечення покриття послугами в усіх секторах: охорона здоров'я, освіта, оборонна, економічна, соціальна сфери, культура, спорт тощо.
- продовження навчання для надавачів послуг усіх напрямів та визначення маршрутів для отримувачів послуг на всіх рівнях.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Конференція з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки - визначили актуальні питання сьогодення

Зокрема розбудова ветеранської політики потребує дотичності всіх: влади, громадськості, бізнесу, міжнародних партнерів. Інакше дати гідну відповідь на виклик щодо інтеграції у цивільний соціум колишніх військовослужбовців буде неможливо. На цьому наголосила аналітикиня Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України Юлія Мазур під час проведення Конференції з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Вона представила напрацювання Координаційного центру з цього напрямку: едукація для українських фахівців у сфері ментального здоров'я від провідних світових науковців, запровадження стандартів роботи «рівний-рівному», проведення профільних тренінгів, підготовка тренерів для розгортання каскадного навчання на місцях, створення гайдів для взаємодії з ветеранами та ветеранками, старт найближчим часом відповідної комунікаційної кампанії. І головне – широке залучення до цих процесів всіх можливих стейкхолдерів.

Конференція організована в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Міжнародною організацією з міграції у співпраці з Координаційним центром за підтримки Посольства Німеччини в Києві.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Канадський Atlas Institute ділиться досвідом відновлення військових

Важливо та необхідно проводити реабілітацію військових разом з родинами. На цьому наголошують фахівці провідного канадського Atlas Institute for Veterans and Families, що працює на базі Королівського центру психічного здоров'я Оттави, Онтаріо. Своїми напрацюваннями вони поділилися з українськими фахівцями в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Учасниками вебінару стали представники всіх міністерств, психологи, спеціалісти вітчизняних реабілітаційних центрів.

«Для нас велика честь співпрацювати з Україною. Ми готові передавати свій досвід розбудови системи відновлення військових. Наразі в Канаді вже сформована та працює мережа сервісів, орієнтованих на ветеранів та на членів їхніх родин. Практика довела, що саме комплексний підхід з реабілітації, із залученням близьких пацієнтів, є найбільш ефективним», - зауважив президент Atlas Institute Фардус Хосейні.

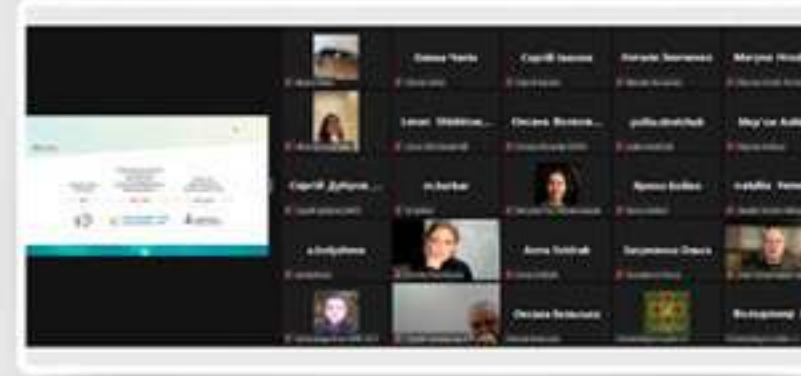
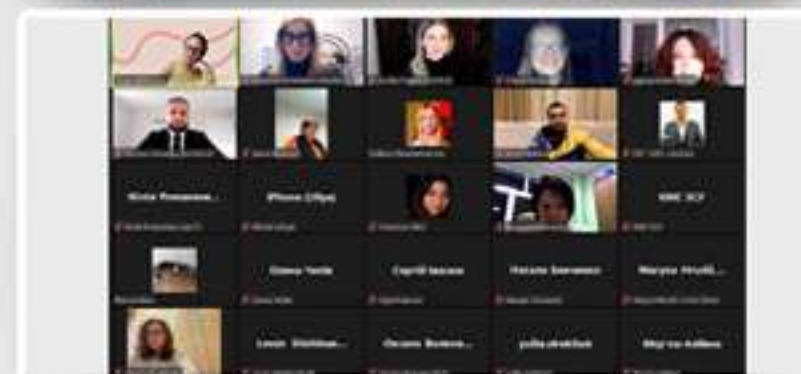
Проведення навчання стало можливим завдяки домовленостям, що були досягнуті під час візиту першої леді Олени Зеленської до Канади.

«Координаційний центр з психічного здоров'я залучає до навчання фахівців з різних сфер та установ. Адже відновлення ветеранів та ветеранок - питання, яке щодня набуває більшої актуальності. Українським фахівцям вже зараз потрібно опанувати сучасні навички реабілітації як фізичної, так і ментальної. Ці сервіси мають ставати повсюдними. Допомога Канади є дуже цінною для України. У нас немає часу робити помилки, тому вже працюємо над адаптацією та впровадженням світових практик», -



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



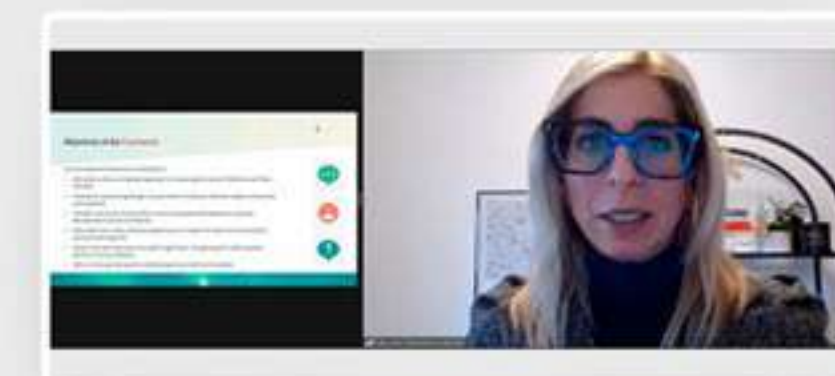
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

подякувала канадським партнерам керівниця Координаційного центру, голова ГО Безбар'єрність Оксана Збітнева.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)

# В Україні створена та вже доступна для використання програма підвищення продуктивності на роботі

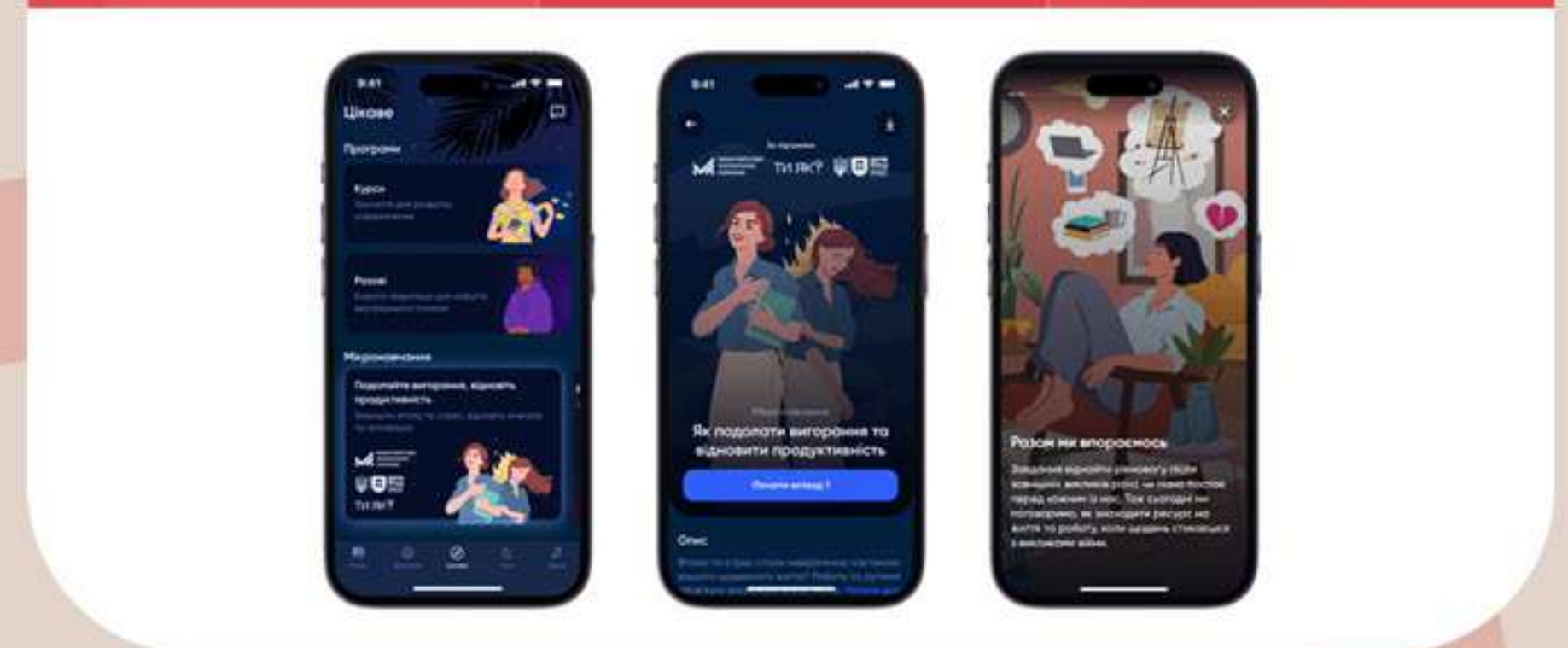
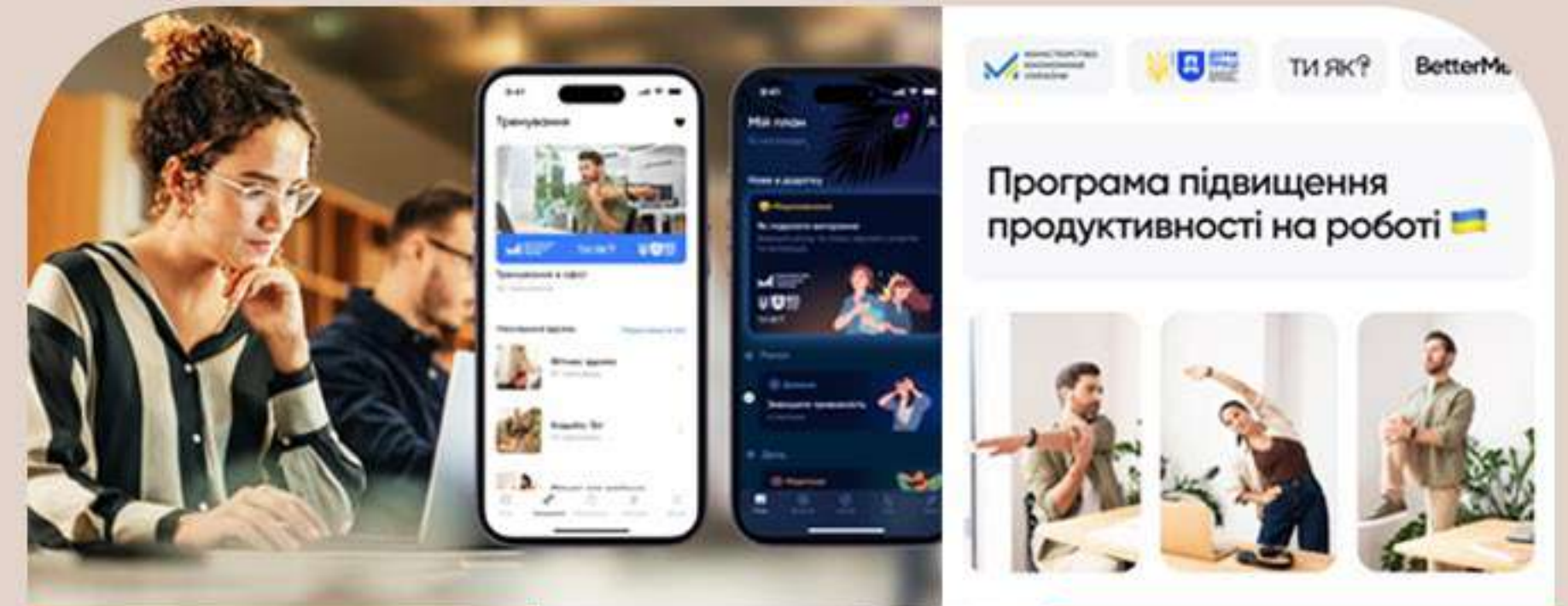
«Ти весь час на роботі», «Мені здається, ти забагато працюєш», «В тебе виснажений вигляд». Напевно, багато хто чув таке на свою адресу, адже більшість із нас проводить на роботі значну частину життя. Великий обсяг завдань та напружений графік часто стають причиною емоційного виснаження та професійного вигорання. Війна, тривога, постійний стрес примножують ці фактори. У цьому випадку може зарадити доступний усім рецепт, що має доведену ефективність – прості та короткі тренування, спрямовані на посилення стресостійкості та концентрації на робочому місці. Саме вони інтегровані в програму підвищення продуктивності на роботі, розроблену Міністерство економіки України спільно з компанією BetterMe Ukraine у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Вправи адаптовані для виконання в офісі або вдома біля робочого столу та не вимагають зміни одягу чи взуття.

Курс розроблений психологами з України та США. Експертну підтримку надав Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональні новини: Що? Де? Навіщо?

- **В Черкаській області** регіональна координаторка Вікторія Шепіль в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я провела серію тренінгів «Люди з бойовим досвідом війни. Гідність. Взаємодія». До навчань залучені представники органів місцевого самоврядування, фахівці соціальної та медичної сфери, представники громад із всіх районів області, які є відповідальними за реалізацію ветеранського напрямку та працюють із захисниками та членами їхніх родин. Загалом навчаннями охопили понад 500 учасників.

«Мета тренінгів - навчитися допомагати, чути і бути корисними, виходячи з тих можливостей і ресурсів, які є в конкретній громаді, і адаптовуючи їх до тих категорій, що потребують допомоги, - відзначила Вікторія Шепіль. - Адже система підтримки і супроводу ветеранів та членів їхніх сімей, сімей загиблих і зниклих безвісти постійно потребує удосконалення. Завдяки тренінгам плануємо продовжити навчання каскадним методом всіх дотичних служб і фахівців»



- **В Житомирській області** регіональна координаторка Ірина Гладка провела тренінг для працівників Управління поліції охорони. Головна мета заходу зміцнення стійкості: правоохоронці дізналися про особливості стресу під час війни, його етапи та ознаки гострої стресової реакції. Особливу увагу було приділено практичним навичкам психологічної самодопомоги у кризових станах.

«Через війну у країні, питання підтримки та збереження ментального здоров'я українців набуває особливої важливості. Наш психологічний стан безпосередньо впливає на загальне ставлення до життя. Правильне ставлення до власного ментального здоров'я є фундаментом для розвитку здорових психологічних норм і розуміння у майбутніх поколіннях», - зауважила Ірина Гладка



- **В Полтавській області** завдяки зусиллям регіональної координаторки Юлії Ющенко посилювали стійкість школярів та вчителів. Для учнів Куп'єватівської гімназії-філії провели урок «Емоції та вміння ними керувати», де допомогли здобувачам освіти систематизувати свої знання про емоції та навчили їх простим вправам самодопомоги. А в Глобинській гімназії №3 під час повітряної тривоги психолог школи в укритті шукає різні методи заспокоєння та підтримання емоційного стану учнів, організовує з учнями заняття для зняття стресу і емоційної напруги



- **Винницька область** ділиться успішним досвідом Бершадського ЦМСД з психологічної підтримки. Цей медзаклад обслуговує населення Бершадської територіальної громади - це понад 43 500 людей. З початку повномасштабного вторгнення громада прийняла близько 5 000 внутрішньо переміщених осіб. 100% лікарів та сімейних медичних сестер закладу пройшли навчання за програмою BOO3 mhGAP й вже надають підтримку з ментального здоров'я.

«Заклад за кілька місяців суттєво збільшив кількість первинних консультацій з ментального здоров'я. Ця підтримка стає затребуваною, вже надано понад 500 консультацій. Результати є позитивними, люди довіряють, охоче звертаються. Тепер цей досвід буде поширено серед інших областей, як показовий приклад навчання BOO3 mhGAP», - наголосила **регіональна координаторка Олена Бессараба**



- **Також на Вінниччині** стартувала серія тренінгів «Соціально-психологічна реадaptaція ветеранів та постраждалих від війни категорій населення». Проект передбачає низку навчань, які будуть проведені у громадах з представниками медіа, надавачами послуг у різних сферах, родинами військових та людьми, які отримали травматичний досвід війни



- **В Запорізькій області регіональний координатор Сергій Дружинін** також провів низку тренінгів «Реінтеграція, реадaptaція та реабілітація ветеранів та ветеранок. Виклики суспільству». Розказав про особливості відновлення та комунікацій з військовослужбовцями студентам місцевого університету. Обговорили потреби ветеранів, розглянули перші кроки в громаді. Йшлося про те, як створити ветеранські простори, з чого почати перехід від військової професії до цивільного життя



- **В Івано-Франківській області регіональна координаторка Лариса Підвербецька** провела тренінг щодо психосоціальної допомоги та комунікації з ветеранами та ветеранками для соціальних працівників територіальних громад. Говорили про різноманітні аспекти повернення ветеранів до мирного життя: крізь призму уваги кожного з нас, через роботу, алгоритми дій органів влади відповідно до потреб ветеранів та їх родин та роботу з членами родин захисників



- **В Дніпропетровській області** амбасадорка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Маша Єфросиніна відвідала реабілітаційний центр міста Кам'янське. Заклад створений для військових та цивільних. Відкрився три місяця тому і вже прийняв понад 360 пацієнтів. Маша Єфросиніна поспілкувалася з ними та колективом, який допомагає людям відновлюватися після важких травм і захворювань



## Беремося за найскладніші проблеми соціума – залучаємо до пошуку рішень експертну спільноту



Говорити про це складно, але вкрай необхідно. Якщо про це не говорити, то виходить нам усім байдуже. А байдужість – то найстрашніше, коли йдеться про самогубства дітей та підлітків. Чи можна взагалі ставити в одне речення слова «суїцид» та «дитина»? Які визначення є допустимими? Чи можна на широкий загал оголошувати статистику трагедій? Чи не стане це тригером? Який взаємозв'язок між піклуванням про ментальне здоров'я та небезпечною поведінкою дітей? Визначити відповіді на базовий набір питань щодо цієї складної теми вирішили учасники круглого столу «Проблеми та шляхи запобігання суїцидальних тенденцій в підлітковому та дитячому віці», що був організований Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України спільно з ЮНІСЕФ.

«У контексті ментального здоров'я ми говоримо про стигму, як про один із ключових бар'єрів звернення людини по допомогу. Наразі ми обговорюємо тему, яка буквально закута стигмою у залізні кайдани, яка досі табуована. Це величезна соціальна проблема, яку не можна замовчувати. Навколо вирішення якої мають збиратися усі: держава, освітянська та експертна спільнота, батьки», – закликала керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Подробиці за посиланням [тут](#)

# В середньому кожна 7 людина у світі має діагностоване ментальне порушення. А в Україні – тільки 1 з 50

Це не тому, що українці такі сильні та здатні спокійно переживати повномасштабне вторгнення. Причина криється в соромі. Нав'язана суспільством стигма змушує уникати обговорення стану ментального здоров'я з фахівцями. Згідно з результатами глобального соціологічного дослідження, проведеного на замовлення третього Саміту перших леді та джентльменів, уникають звертатися за психологічною підтримкою майже половина (44%) українців віком від 13 до 24 років. Значна кількість респондентів вважають, що це може вплинути на їхню репутацію в родині (38%) та на роботі (33%).

«У цих цифрах дуже багато болю. І ми можемо побудувати безліч сервісів, можемо розробити політику і програми психологічної та психіатричної допомоги. Але якщо ми не будемо через ЗМІ, соціальні мережі змінювати ставлення людей до психологів і психіатрів, якщо ця професія не перестане бути стигматизованою, то ніхто не піде лікуватися. Ніхто не піде рятувати себе, ніхто не піде отримувати допомогу. Дуже важливо, щоб усі це усвідомили. Зайнялися інформуванням, почали працювати над зміною ставлення дітей та молоді, щоб вони могли прийняти допомогу. І розпочати, звісно, треба з себе», – зазначила психологиня Наталя Підлісна.

Саміт перших леді та джентльменів започаткований за ініціативою першої леді України Олени Зеленської у 2021 році. Тема цьогорічного Саміту – «Ментальне здоров'я: крихкість і стійкість майбутнього».

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



# Рефлексії року, що минає: враження та спогади представників регіональної координації

Заступники начальників ОВА та регіональні координатори, які відповідальні за впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської на місцевому рівні, отримали подяки за виконану роботу від Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Кожен поділився тим, що запам'яталось найбільше й що саме мотивує рухатись вперед.

Далі тільки пряма мова заступників начальників ОВА та регіональних координаторів програми.





**Катерина Колтунова, заступниця начальника Кіровоградської ОВА:** «Мене дуже надихають професійні психологи, які працювали довго, вкорінено, а тепер відкрилось нове дихання! Вони вмотивовані, відчувають власну силу допомоги, дякують, що вже нарешті є така програма. Тепер навіть ті керівники, які роками не розуміли, що таке ментальне здоров'я, усвідомлюють його важливість. Це неймовірно, коли люди починають об'єднуватись навколо ідеї, що є корисною для всіх»



**Юлія Ющенко, регіональна координаторка в Полтавській області:** «Мене надихає те, що наша робота потрібна, запит на неї збільшується щодня. Коли, бачу як діти роблять самі, не за вказівкою дорослих або вчителів, техніки самопомоги, точно усвідомлюю, що працюю не даремно»



**Таїсія Симочко, регіональна координаторка в Закарпатській області:** «Мала можливість представити напрацювання Всеукраїнської програми ментального здоров'я серед експертної спільноти в Словаччині. Серед них була депутатка Європарламенту. Вислухав все, вона здивовано повернулась до своїх колег, земляків і прямо запитала: якщо українці можуть все це робити під час війни, що заважає нам робити в мирний час у себе?!»



**Наталія Коструба, регіональна координаторка в Волинській області:** «Викладаю психологію в університеті. Нещодавно до нас поступила досить нетипова студентка - жінка, доросла, їй понад 40 років. Вона місяць перебувала в окупації. За її словами, зберегти себе та своє ментальне здоров'я їй допомогли техніки самопомоги. Тепер вона хоче ділитися цим досвідом, намагається навчати інших»



**Інна Чистенко, регіональна координаторка в Чернігівській області:** «В мене була пацієнтка – дружина нашого захисника, морського піхотинця. На моє прохання, вона передала йому аптечку самопомоги, що є на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Потім її чоловік переказував той добрій жінці, тобто мені, велике дякую. Виявилось, що вони роздрукували аптечку, повісили в бліндажі й тепер виконують вправи, заспокоюються та загартовують бойовий дух. Для мене це було найприємніше визнання моєї роботи: якщо наші захисники, справжні велетні, оцінили все це, то точно все не дарма»



**Альона Атаманюк, перша заступниця начальника Чернівецької ОВА:** «В нашому обласному закладі проходять реабілітацію ветерани з ампутованими кінцівками. Перший раз коли ми до них приїхали, вони були дуже були пригнічені: відчай в очах, повне нерозуміння, а що ж далі. Тобто з точки зору медицині, наявності протезів в них було все. А ментально майже нічого. Тому ми почали проводити консультації, прогулянки лісом, риболовлю, спілкування між собою, в гори на конях. Вони змінилися повністю, тепер вмотивовані рухатись далі, у кожного купа планів на життя. Один 24-річний хлопець вже піднявся на всі місцеві висоти, наступного року збирається вже на Говерлу»



**Сергій Дружинін, регіональний координатор в Запорізькій області:** «В мене брат воював, втратив ногу під час звільнення Херсону. Коли проходив першу реабілітацію, отримав не дуже якісні психологічні послуги. По поверненню додому був дуже похмурий, неконтактний. На допомогу покликав свого колегу, психолога. Тепер брат дивиться на життя зовсім інакше, він хоче аби всі ветерани так змінились. Коли в нього просто поганий настрій, він сміється й каже, що напевно встав не з тієї ноги. Як координатор програми, хочу аби таке ментальне відновлення мали можливість отримати всі, хто цього потребує»



**Леся Косовська, регіональна координаторка в Тернопільській області:** «Особисто для мене участь в Програмі стала довгоочікуваним перетворенням, до якого йшла все життя. Понад чверть століття працюю психологом, всі ці роки завжди боролася з цією стигмою: коли ніхто не сприймає психологію серйозно, від посадовців до людей на вулиці. І лише за кілька місяців цього року я пододала цю стигму! Вже бачу зовсім інше відношення людей до ментального здоров'я, на всіх рівнях. Те, що не могло статися роками, трапилось ось зараз. І мені приємно, що я є частиною цих важливих перетворень»

# Вивчаємо провідний світовий досвід щодо реформи в сфері психіатричної допомоги

Жодних ґрат на вікнах. Відкриті двері. Не ізоляція, а довіра. Повага до людської гідності. Превенція та профілактика насамперед. Це головні засади на яких була реформована система надання психіатричної допомоги в Італії. В містах Трієст та Горіція, де починалась деінституалізація побувала делегація з України для навчання. Задача - вивчити досвід та адаптувати кращі практики до впровадження в нашій країні.

«В Україні наразі ми будуємо все з нуля. Адже на старті мали тяжкий спадок каральної радянської психіатрії та відповідно величезну стигматизацію. Системи ментального здоров'я, як сфери превенції, психоедукації взагалі не існувало ніколи. Тому тепер дуже швидко рухаємось вперед. У нас не має часу на те, щоб робити власні помилки, тому завжди користуємось можливістю вивчати успішні кейси міжнародних партнерів. Досвід Італії є дуже цінним для нас», - наголосила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Навчальний візит в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської став можливим завдяки співпраці ВООЗ та Координаційного центру за підтримки Університетської клініки Джуліано Ізонтіні та муніципалітету м. Трієст.

Учасниками програми стали регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я, заступники начальників обласних військових адміністрацій, представники Міністерства реінтеграції тимчасово окупованих територій, медичного Центру реабілітації матері та дитини МОЗ України.

Подробиці за посиланням [тут](#)



# Новий розділ «Довідника безбар'єрності» – «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія»

## ТЕ, ЯКІ МИ БУДЕМО ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ – ПЕРЕВІРКА НА ГІДНІСТЬ

«Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» – новий розділ «Довідника безбар'єрності»

СКАНУЙ,  
щоб словами окриляти,  
а не образати



Розділ розповідає про комунікацію, засновану на повазі до гідності.

Наприклад, що в учасників бойових дій не варто питати «А ти вбивав?» чи дорікати фразами на кшталт «Навіщо ти взагалі туди пішов?» Як переконати рідну людину, яка повернулася з фронту, у разі потреби піти до фахівця з ментального здоров'я. Як правильно дякувати або чому вашу чашку кави можуть не прийняти (і це ок). Що варто врахувати при взаємодії з людьми, які пережили полон. Як проводити співбесіду. Як запропонувати допомогу тощо.

Розділ створено Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України за підтримки компанії Visa – учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів», у співпраці з експертами, неурядовими організаціями: Центром психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України, благодійним фондом Mindy, Програмою реінтеграції ветеранів IREX, Українським ветеранським фондом, Veteran Hub, громадськими організаціями «Простір можливостей» та «Громадський рух «Жіноча Сила України». Упорядниця – Ірина Лоук.

«Довідник безбар'єрності» – гід з толерантної взаємодії, створений за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Імплементативний партнер – громадська організація «Безбар'єрність».

Читати розділ «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» – [ТУТ](#).

# Прямий ефір з Олегом Чабаном про ментальне здоров'я під час війни

Олег Чабан, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, в онлайн-інтерв'ю медичній експертці ЮНІСЕФ Катерині Булавінової про:

- Емоційні коливання та втому від війни
- Трансгенераційні зміни
- Колективна травма та її вплив на покоління
- Посттравматичне зростання
- Психосоматику та чому треба проговорювати емоції
- Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»
- Підготовку медичних психологів в Навчально-науковому інституті психічного здоров'я
- Новорічні свята: дозвіл на радість під час війни

Запис інтерв'ю – [тут](#).

**Олег Чабан**  
директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця

**Катерина Булавінова**  
медична експертка ЮНІСЕФ в Україні

**660** ДЕНЬ ВІЙНИ

**15.12 | 13:30**

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю

**Олег Чабан:  
про ментальне  
здоров'я під час війни**

unicef для кожної дитини

ТИ ЯК?

НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

## Спеціальний сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна за підтримки Visa

Вийшов фінальний у цьому році епізод спеціального сезону подкасту «Простими словами» від The Village Україна, присвячений ментальному здоров'ю під час війни.

В гостях у ведучих Софії Терлез та Марка Лівіна – Олег Романчук, лікар-психотерапевт, дитячий психіатр і засновник Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», автор книжок, директор Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету й Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.

- Про стійкість як силу, що допомагає берегти й відновлювати ментальне здоров'я, коли ми проходимо крізь життєві випробування
- Про надію як вміння та вибір: «Цікава етимологія слова «надія», бо це те, що кличе нас на дію. Тобто це не про очікування того, що станеться, а про розуміння, що ти маєш вибір щось робити»
- Про прості речі як можливість відновитися – прогулянка, сон, час із добрими людьми, цінності

Запис [інтерв'ю](#) можна прослухати на всіх подкаст-платформах: Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.

Спеціальний сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна виходить у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Проєкт реалізовано за підтримки компанії Visa – учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів», у співпраці з Координаційним центром психічного здоров'я КМУ та ГО «Безбар'єрність».

The  
Village  
УКРАЇНА



Олег  
Романчук  
ТИ ЯК **ПРОСТИМИ  
СЛОВАМИ:**

Подкаст «Простими словами» після невеликої перерви повернеться з новим сезоном у другій половині січня 2024 року 🧡

Є пісні, що заспокоюють, наповнюють любов'ю та створюють справжню магію! Саме таку пісню Світлана Тарабарова написала для ЮНІСЕФ спільно з психологинєю Світланою Ройз. Пісня є частиною спецпроекту «Гратися і не боятися» за підтримки Міністерства освіти і науки України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Пісня «Я і Ти» допомагає зняти напругу, опанувати емоції, а також ідеально підходить для руханки. Співати та повторювати рухи разом із дітками можна вдома, в садочку чи в укритті. Робіть це як під час стресових ситуацій, щоб знизити рівень тривоги, так і в моменти радості — наприклад, на дитячих святах для створення позитивної атмосфери.

Пісня «Я і Ти» вже доступна на всіх платформах, [подробіці тут](#)

**Дякуємо за увагу! До зустрічі у Новому році!**



**Покажіть, друзі. Я і ти.**