

Пам'ятка щодо комунікацій Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Як... я?! Невже це має значення, коли навколо коїться таке жахіття, як війна..?

«Це не на часі»

«Комусь ще гірше, ніж мені»

«Спочатку треба потурбуватися про всіх інших»

«Має бути соромно за моє ниття»

Такі думки першими проминають у свідомості більшості українців, коли їм ставлять запитання: «Ти як?» Бо ж усі ми без винятку з початком повномасштабної війни продовжуємо проживати травматичний досвід.

Утім, далеко не кожен знає, **як підтримати себе та близьких, коли тривожні думки перестають бути варіантом норми**. Що робити, коли почуття атрофуються і настає повна апатія, і які вони – **ознаки перетину емоційних «червоних ліній»**, коли слід вже й негайно звертатися за **порадою до спеціалістів**? Часто навіть саме визнання власних психологічних проблем заперечується у свідомості через одну-єдину причину – банальне незнання, що з цими проблемами робити далі.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, принаймні, на рівні усвідомлення і визнання власного психічного стану і хоча би приблизної оцінки ступеня його «кризовості». **Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного**. А також створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними способами та дієвими механізмами підтримати людину, коли вона не справляється самотійно.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я створюється за ініціативою першої леді Олени Зеленської і має просту життєву назву «Ти як?». І певною мірою її можна назвати **унікальною**, адже, враховуючи воєнний час і травматичні обставини, крізь які доводиться проходити всій державній системі і громадськості, аналогів розбудови подібних новаторських проєктів у світі немає.

Жодне перетворення не може бути якісно втілено, якщо немає системних змін по всій галузевій вертикалі. Зокрема, зміни свідомості кожного з причетних до **модифікації базового підходу до ментального здоров'я** –

починаючи з сільського фельдшера аж до представників найвищого владного рівня.

Ніби з пазлів, Програма складається з багатьох компонентів: вже проведені оцінка потреб громадян у послугах, аналіз міжнародного досвіду і ресурсів нашої держави.

Виявляється, ***40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеню інтенсивності:** зокрема, 1,8 млн людей – серед військових та ветеранів, 7 млн – серед людей старшого віку, близько 4 млн – це діти та підлітки.

Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 мільйонів випадків. Відповідне додаткове навчання станом на кінець 2022 року пройшли 1,2% фахівців «первинки» (сімейних лікарів, педіатрів, терапевтів, фельдшерів, медичних сестер/братів), сертифікати про закінчення курсу «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP» лише за перший місяць отримали понад 17 тис. медпрацівників. Натомість у 2023 році ця кількість потенційно зросте вдсятеро.

**Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я (дослідження проведені в рамках роботи над Всеукраїнською програмою ментального здоров'я)*

Варто розуміти, що розвиток певних форм ментальних порушень значно впливає на продуктивність людей та громад і економіку загалом – втрати від проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, **можуть сягати 4-5% ВВП**. Відтак, коли ми говоримо про **відновлення людини**, що нерозривно пов'язано зі сферою психічного здоров'я, це **має прямий вплив на відновлення економіки**, відновлення країни в цілому. Тож відновимо людину, а людина відновить усе.

Наступний «пазл» – конкретний покроковий план і комплексна координація усіх відомств, задіяних у розробці та втіленні Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує **Міністерство охорони здоров'я України**. **Всесвітня організація охорони здоров'я** – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація **«Безбар'єрність»**. Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є **Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті міністрів України**. Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки **Агентства США з міжнародного розвитку (USAID)**.

КОМУНІКАЦІЙНІ МАЙДАНЧИКИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Підпишіться, будь ласка, на сторінки Програми. Допоможіть іншим дізнатися про цінність ментального здоров'я та піклування про нього

Спеціальна сторінка – <http://howareu.com>

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber –

<https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

Сторінки партнерів (можна **тегати їх** в залежності від згадувань у тексті):

– Всесвітня організація охорони здоров'я – who.int/ukraine;
<https://www.facebook.com/WHO>; <https://www.facebook.com/WHOUkraine>

– Міністерство охорони здоров'я України – <https://moz.gov.ua>;
<https://www.facebook.com/moz.ukr>

– ГО «Безбар'єрність» – <https://bbu.org.ua>

– Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) –
www.usaid.gov/ukraine; <https://www.facebook.com/USAIDUkraine>;
<https://twitter.com/USAIDUkraine>;
https://www.instagram.com/usaid_ukraine/

! Важливо тегати сторінки першої леді:

– Facebook – <https://www.facebook.com/olenazelenska.official>

– Instagram – https://www.instagram.com/olenazelenska_official

– Telegram – <https://t.me/FirstLadyOfUkraine>

Як саме ви можете підтримати Програму?

- Регулярно робити репости з офіційних сторінок Програми (див. вище), просуваючи корисну інформацію, техніки самодопомоги та багато інших активностей широкій аудиторії.
- Сприяти поширенню створених у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я матеріалів та продуктів (див. сторінку <http://howareu.com>) через офіційні комунікаційні канали органів державної влади, організацій та установ національного та регіонального рівнів, органів місцевого самоврядування тощо, а саме: розміщувати офіційні відеоролики Програми, друкувати плакати та вивішувати їх в офіційних установах, робити репости, долучатись до різноманітних активностей.
- Розповідати у соціальних мережах, як ви підтримуєте Всеукраїнську програму ментального здоров'я у межах своєї діяльності, використовуючи офіційні матеріали (з ними ви завжди можете ознайомитись у цьому файлі, вони постійно оновлюватимуться).
- **Тегати** спеціальну сторінку Програми в соцмережах, сторінки першої леді, а також офіційних партнерів (див. вище).
- У ваших публікаціях орієнтуйтеся, будь ласка, на сторітелінг, максимально близьку та зрозумілу для людини стилістику. Можна додавати інформацію про те, що у цьому напрямі конкретно робите ви (послуги, сервіси, психологічна допомога тощо).
- Якщо ви реалізуєте проєкт у сфері ментального здоров'я за донорської підтримки будь-якої української та міжнародної організації, прохання не ставити згадування інших організацій в одному рядку зі згадуванням програми.
- У кінці ваших публікацій важливо давати заклик «Дізнавайтеся більше» разом із лінком на спеціальну сторінку – <http://howareu.com>.

При підготовці ПОСТІВ ДЛЯ СОЦМЕРЕЖ врахуйте, будь ласка

Використовуйте для своїх постів зображення або відео на власний смак. Завантажити їх можна [ТУТ](#).

#тижак – **хештег** для використання у соцмережах.

У вашій комунікації обов'язково потрібно вказувати **дисклеймери Програми**:

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.
- Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує **Міністерство охорони здоров'я України**. **Всесвітня організація охорони здоров'я** – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар'єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є **Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті міністрів України**.
- Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки **Агентства США з міжнародного розвитку (USAID)**.

ПОСИЛАННЯ НА ОФІЦІЙНИЙ СТАРТОВИЙ ПРЕСРЕЛІЗ ТА ПОСТ ПЕРШОЇ ЛЕДІ, **НА ОСНОВІ ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ ПІДГОТУВАТИ ВАШУ КОМУНІКАЦІЮ**

Новина ОП – <https://www.president.gov.ua/news/ti-yak-u-mezhah-iniciativi-oleni-zelenskoyi-ukrayincyam-rozk-81777>

Пост першої леді –

<https://www.instagram.com/reel/CqKYmPnIqfe/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>;

<https://t.me/FirstLadyOfUkraine/2741>;

<https://www.facebook.com/olenazelenska.official/videos/962583225105145/>

<https://twitter.com/ZelenskaUA/status/1639171422927958021>;

<https://twitter.com/ZelenskaUA/status/1639171427038380032>;

<https://twitter.com/ZelenskaUA/status/1639171967356903424>;

<https://twitter.com/ZelenskaUA/status/1639171970892992517>

КОМУНІКАЦІЙНА РАМКА

Назва проєкту

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Місія

Зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців.

Позиція

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Цілі

- Розбудова **системи надання послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки**, психологічної допомоги у різних секторах (освіта, соціальна сфера, охорона здоров'я, сектор безпеки та оборони) на національному та регіональному рівнях. Створити чіткі алгоритми міжвідомчої координації задля зручного та зрозумілого маршруту отримувача послуги.
- Підвищення обізнаності населення щодо оцінки власного психоемоційного стану, потенційних ризиків для ментального здоров'я, дієвих методів їх вирішення і найкоротших шляхів отримання консультативної (а за необхідності – медичної) підтримки спеціалістів.
- Популяризація технік самодопомоги та підтримки інших, що базуються на **доказових методиках піклування** про ментальне здоров'я.
- Навчання для фахівців першої лінії контакту (соціальні працівники, медичні працівники, освітяни, рятувальники, поліція, неурядовий сектор, а також – бізнеси, які створюють товари і послуги для населення) базовим навичкам першої психологічної допомоги, донавчання та тренінги для фахівців зі сфери психічного здоров'я.

ФАКТИ, які можуть підсилити вашу комунікацію

– **Піклування про ментальне здоров'я має бути на часі для кожного українця:** за соціологічними опитуваннями, понад 90% українців мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а понад 50% – перебувають в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних з психічним здоров'ям. 40-50% громадян, за оцінками спеціалістів, потребуватимуть психологічної допомоги та психосоціальної підтримки різного ступеня інтенсивності.

Рівень споживання антидепресантів у 2022 році сягнув піку, а на безрецептурні заспокійливі засоби українці щомісяця витрачають близько 300 млн грн*.

**Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я.
(дослідження проведено у межах роботи над Всеукраїнською програмою ментального здоров'я)*

– Попри важкі обставини повномасштабної війни, **суб'єктивна оцінка власного психологічного благополуччя українців є досить високою** – 6,7 бали з 9 можливих. Майже половина (41%) вважають свій ментальний стан цілком задовільним.

– **31% українців не вважають свої ментальні проблеми вагомими і важливими для інших, особливо в умовах війни** – наразі це основний бар'єр до звернення за психологічною допомогою.

– **66% респондентів не знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності.**

– **3-5 млн пацієнтів додатково: кількість психічних розладів (зокрема середніх і тяжких) та потреб в охороні психічного здоров'я зросла на 70%.**

Дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» проведено соціологічною компанією Gradus Research у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ, про які можете розповідати на ваших майданчиках

Матеріали щодо **самодопомоги та підтримки інших** доповнюються на сторінці за посиланням – <https://bf.in.ua/turbota>, вже зараз там доступні:

– **Базові навички турботи про себе та інших.** Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».

– Розділ **«Етика взаємодії у період стресу»** у «Довіднику Безбар'єрності» – вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.

– **Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок.** Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.

– **Відеоролики про те, як перемогти стрес.** Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почуваєшся», а також

дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.

– **Важливі навички у періоди стресу.** Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самодопомоги у часи переживання стресових подій.

– **Додаток BetterMe: Mental Health**, де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

– **Вебінари від ізраїльських фахівців.** Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР; яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

– **Підтримка ПОРУЧ – групові та індивідуальні психологічні консультації.** Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.

– **Мультижанровий спецпроєкт «Жити далі»** – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проєкту є практичні поради та рекомендації фахівців.

– **Поради психологів у прямому етері.** ГО «Безбар’єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров’я на теми, що зараз найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.

– **Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров’я та психосоціальної підтримки.** Визначення цільових груп населення, що потребуватимуть найоперативнішої реакції з боку системи охорони ментального здоров’я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямків і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки ментального стану громадян.

– **Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров’я.** Виявлення «білих плям» на мапі послуг з охорони ментального здоров’я, ревізія використання ресурсів, визначення напрямків сприяння (закладам, установам, групам осіб тощо) у вирішенні організаційних, інфраструктурних, кадрових та інших проблем. Аналіз динаміки взаємодії

державних органів і недержавних установ у сервісах з надання психосоціальної підтримки.

– **Міжнародний досвід.** Акумулявання даних щодо основних принципів побудови систем психічного здоров'я у розвинених країнах світу. Аналіз успішного та негативного досвіду та наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані для покращення системи охорони ментального здоров'я в Україні

– **Дослідження психологічного стану українців.**

Просимо вас за будь-якої нагоди поширювати інформацію про техніки самодопомоги та про **гарячі лінії психологічної допомоги** (див. нижче) через доступні канали комунікації:

- Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні [тут](#)
- Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія емоційної підтримки MOM – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)
- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)