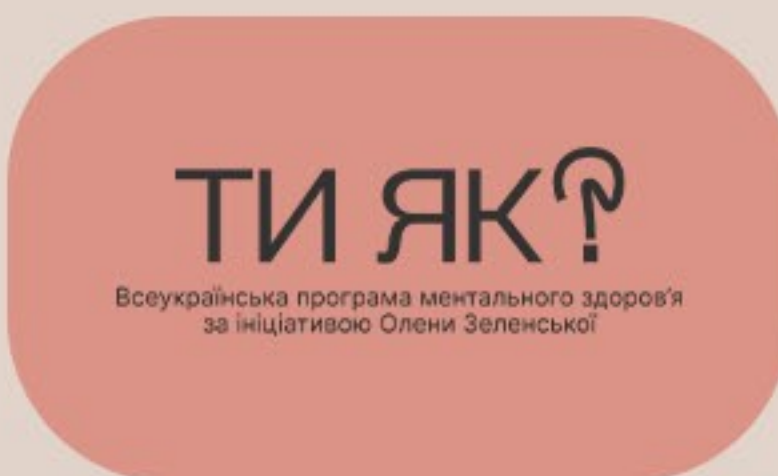


“Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональна координація”



Вітаємо, колеги та друзі!

Перед вами дайджест новин за вересень Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Програма з кожним місяцем стає більш масштабною та наскрізною. Тема ментального здоров'я охоплює все більше сфер нашого життя. Вона стає повсюдною!

Залучені всі: від Уряду країни до громади маленького села, від міністра до сімейного лікаря.

Наша країна без сумніву вже стала справжнім трендсетером ментального здоров'я у світі. Наш досвід, наші нові компетенції вже збагачують світову скарбницю знань та навичок ментального здоров'я. Тому процес триває та набирає ще більших обертів. Наше спільне завдання визначити, чого саме нам наразі не вистачає, якого навчання, якої експертизи, аби охопити всіх, хто потребує підтримки. Ми разом вбудуємо компоненту ментального здоров'я в усі сектори, - наголошує керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Саме впровадженню Всеукраїнської програми ментального здоров'я на місцях присвячений цей дайджест. 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!

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.

Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього

Результати спеціального дослідження на тему ментального здоров'я, яке провела на замовлення третього Саміту перших леді та джентльменів британська компанія Alligator Digital. Результати опитування було презентовано 6 вересня на третьому Саміті в Києві.

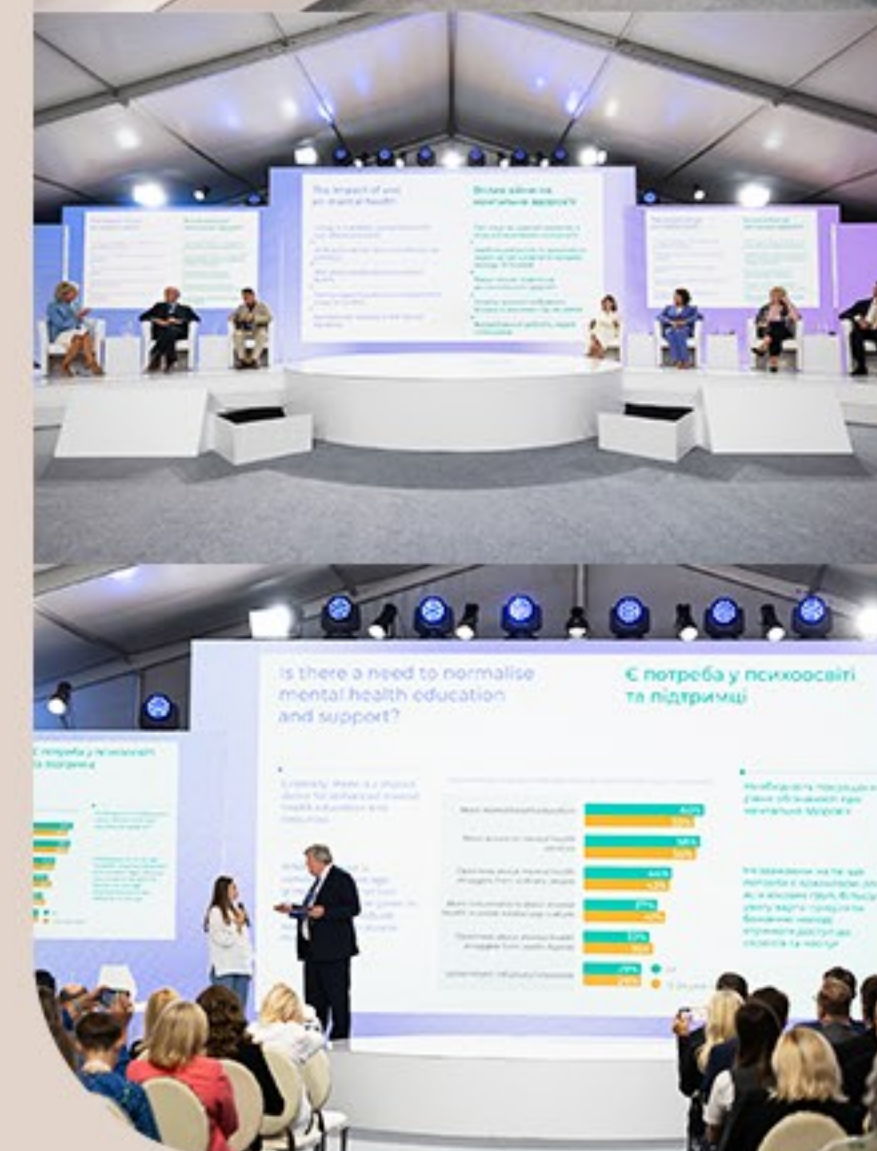
Метою комплексного соціологічного дослідження було проаналізувати, як люди у різних регіонах світу оцінюють своє ментальне здоров'я та як ставляться до відкритого обговорення проблем у цій сфері. Опитування провели в 11 країнах, які репрезентують різні культури, мови й традиції. До вибірки увійшли країни, що перебувають у стані війни зараз або мають нещодавній досвід воєнних дій чи серйозних потрясінь, а також ті, які пройшли через руйнівні конфлікти багато десятиліть тому.

Основні висновки дослідження:

- 24% опитаних некомфортно звертатися до лікарів щодо ментального здоров'я.
- Близько половини респондентів відчувають наслідки повномасштабного російського вторгнення в Україну. Зокрема, 40% громадян Німеччини, 36% громадян Польщі, 36% громадян США кажуть, що будь-яка війна у світі зачіпає і їх.
- В умовах війни роль людей і міжособистісних зв'язків стає важливішою. 66% опитаних, які суттєво постраждали внаслідок збройних конфліктів, покладаються на емоційну підтримку рідних.
- Молодь віком від 18 до 24 років найнижче серед інших вікових груп оцінює стан свого ментального здоров'я зараз: 6,7 з 10 проти 7,5 в середньому у світі.

Дослідження доступне за [посиланням](#).

дослідження щодо ментального здоров'я та ставлення до нього в різних країнах світу здійснено в межах всеукраїнської програми ментального здоров'я за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Експертну підтримку дослідження забезпечили координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України, BRAND UKRAINE та ГО «БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ».



На засіданні Міжвідомчої координаційної ради представлено Цільову модель системи надання послуг у сфері ментального здоров'я

«Ініціювавши створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я, Олена Зеленська поставила ментальний добробут у перший ряд пріоритетів майбутньої відбудови. Саме тому Цільова модель, яка базується на аналітиці та аудиті, світових трендах стане фундаментом для подальшого формування державної політики в сфері ментального здоров'я в усіх без виключення секторах. Ментальне здоров'я в усіх політиках – ключова теза цього бачення. Світ викристалізував цей підхід як реагування на пандемію ковіду. В Україні війна та гуманітарна криза також запустили невідворотність розвитку сфери ментального здоров'я. Тобто не робити – не вийде, – зазначила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Оксана Збітнєва.

Фокусом уваги під час засідання також стало представлення результатів дослідження, що було здійснено Координаційним центром з психічного здоров'я при КМУ у межах регіональної координації Всеукраїнської програми.

Регіональні координатори провели анкетування щодо психосоціальних послуг на рівні областей та громад серед надавачів та отримувачів відповідних сервісів. Загалом опитування охопило 113 702 осіб, з них 43 749 отримувачів послуг та 69 953 надавачів у сферах освіти, охорони здоров'я, соціальних служб тощо.

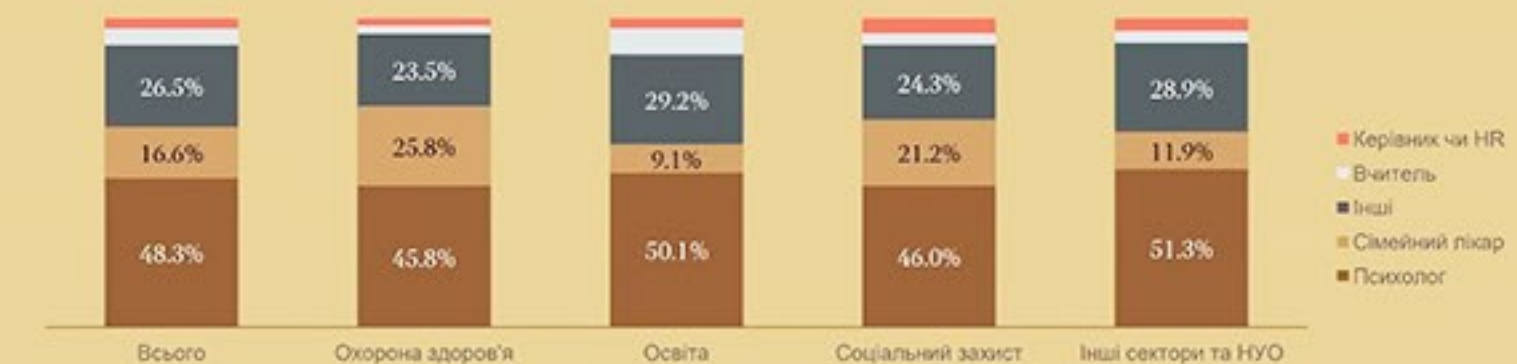
Отримувачі послуг оцінили загальну задоволеність сервісами, що наразі діють на місцях, в 4,25 бала з 5. Найбільше незадоволені послугами з ментального здоров'я люди старше 60 років.

Надавачі послуг усіх сфер зазначають значне зростання навантаження на роботі після початку повномасштабного вторгнення. Усі вважають за необхідне збільшення можливості навчання програм щодо ментального здоров'я та необхідність зробити існуючі послуги видимими для людей.



З КИМ БИ ВИ ХОТІЛИ ПОГОВОРИТИ ПРО СТРЕС, ЙОГО НАСЛІДКИ ТА ЯК ПОДОЛАТИ ІХ?

за секторами серед отримувачів



ВИСНОВКИ

Населення шукає відповіді здебільше серед психологів, сімейних лікарів та близьких, невеличка залученість керівників, освітян та соціальних робітників. Інструменти для управління очікуваннями людей – це комунікаційна кампанія та психоедукація від надавачів послуг.

ЯКИМ ДЖЕРЕЛАМ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИ ДОВІРЯЄТЕ?



Для створення в громадах базових доступних сервісів з ментального здоров'я не потрібні великі ресурси. Ці послуги мають стати звичними для всіх жителів: від малечі до людей старшого віку

Як цей процес розпочати на місцях – опрацювали під час семінару «Всеукраїнська програма ментального здоров'я: Регіональна координація» із заступниками голів обласних військових адміністрацій, які є відповідальними в регіонах за впровадження Програми.

- Дуже важливо, аби система працювала навколо людини. Ми маємо задіяти всі наявні ресурси - а їх є достатньо, просто їх потрібно знайти, побачити та залучити. Неформальні послуги в громадах можуть та мають відігравати значну роль. Вони можуть бути створені на основі того, що вже є та працює в громаді. Ці послуги забезпечують доступні «точки входу» та маршрути до первинної ланки та інших послуг з охорони здоров'я. Вони можуть зменшити рівень стигми, дискримінації та соціального виключення, з якими стикаються люди з ментальними розладами, - наголосила директорка з координації органів центральної і виконавчої влади Координаційного центру з психічного здоров'я при КМУ, радниця Прем'єр-міністра України Ірина Микичак.



Житомирщина ділиться досвідом створення послуг з ментального здоров'я



Ветерани малюють картини, катаються на квадроциклах, вивчають англійську. І що важливо – роблять це разом зі своїми родинами. А в місцевому університеті для них створюють цифрові реабілітаційні простори – перші та єдині в країні. Як сервіси з ментального здоров'я можуть діяти вже зараз та допомагати нашим захисникам представила Житомирська область. Під час проведення першого виїзного семінару для регіональних координаторів показали, як все це працює.

- Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України започатковує практику виїзних семінарів. Вони необхідні, аби був безперервний обмін досвідом та практиками між областями та громадами. Звісно, що у кожного регіону свої особливості, але дуже важливо знати та на власні очі бачити кращі компоненти колег. Адже ментальне здоров'я – це те, що стосується кожного, Всеукраїнська програма ментального здоров'я про людину та для людини, - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнева.

- Для нас головне, що є синергія зусиль всіх і кожного. Влада, громадськість, вища школа – наше спільне завдання розширювати діяльність та надавати все необхідне для збереження та підтримки ментального здоров'я жителів Житомирської області, - запевнила регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я в Житомирській області Ірина Гладка.

Всеукраїнський урок ментального здоров'я для школярів

Для школярів розроблено урок ментального здоров'я – у межах нової хвилі комунікаційної кампанії Всеукраїнської програми «Ти як?»

Навантаження, які через російське вторгнення змушена витримувати дитяча психіка, вимагають серйозної й водночас дружньої розмови і з дітьми, і з батьками.

Урок «Ти як? Повертаємось до школи!» навчає дітей технікам саморегуляції для того, щоб подолати страх чи тривожність, заспокоїтися, розслабитися та підтримати себе як під час навчання, так і в позашкільному житті. Матеріали уроку містять відеозвернення психологів, які розповідають дітям про те, як працюють наші емоції, та показують прості вправи, що допоможуть стабілізуватися у складні моменти.

Урок ментального здоров'я у школі доступний на майданчику MEGOGO: [онлайн урок для 1-6 класів](#) з психологинею Світлою Ройз, [онлайн урок для 7-11 класів](#) – з психологами Катериною Тімакіною та Ілією Єлисеєм Касторних.

1 вересня

ПРИВІТ!

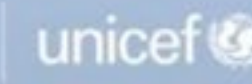
ТИ ЯК?



повертаємось до школи



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



MEGOGO
ОСВІТА



Асоціація
ІННОВАЦІЙНОЇ ТА
ЦИФРОВОЇ ОСВІТИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
при Кабінеті Міністрів України

Цьому треба навчитися багатьом з нас. Це прояв заслуженої поваги та щирої вдячності. Це – толерантне ставлення, ефективна комунікація з ветеранами та ветеранками та підтримка сімей військовослужбовців

Близько **70%** осіб, які пережили травматичні події – відновляться і не матимуть симптомів ПТСР

Близько **30%** осіб, які зазнали впливу травматичних подій, матимуть ПТСР; у частини буде хронічний перебіг і значна інвалідизація; вони потребуватимуть допомоги



Переважна частина тих, хто матиме ПТСР, може зцілитися без жодного лікування протягом шести місяців природним шляхом

Переважно ми можемо подолати травму.

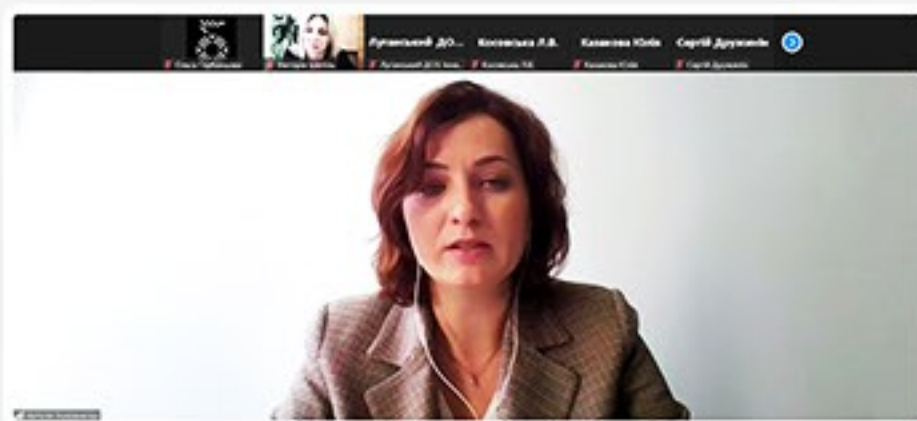


За ініціативи Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я в вересні відбулись відразу декілька відповідних тренінгів для регіональних координаторів. Важливо запам'ятати, що точно не варто робити при спілкуванні з людиною, яка має травматичний досвід війни та бойових дій:

- Не примушуйте говорити про травматичний досвід
- Не звинувачуйте і не дорікайте через те, як саме людина може реагувати та проявляти емоції
- Не говоріть, що пора припинити поводитися, як на війні
- Не говоріть, що час лікує
- Не можна без дозволу торкатись до тіла, обіймати
- Не робіть різких рухів у присутності ветерана
- Не підходьте до ветерана ззаду
- Не створюйте шумне середовище

ЯКІ ТЕРМІНИ ВАРТО ВЖИВАТИ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З ВЕТЕРАНАМИ?

Говоримо	Не говоримо	Чому уникаємо
<p>ВЕТЕРАН або ВЕТЕРАНКА – людина, яка брала участь у бойових діях та завершила службу</p> <p>УБД – статус учасника бойових дій</p>	<p>Атошник, колишній військовий, ексобоець, військовий, доброволець</p> <p>Воїни, військові</p>	<p>Ми працюємо та спілкуємося з усіма людьми, які мають військовий досвід</p> <p>Воїни – це люди, що проходять службу зараз. Коли ми говоримо про людину, що має військовий досвід у будь-якій ролі (захисник, доброволець) називаємо її учасником бойових дій</p>



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Тренерами виступили кандидатка психологічних наук, директорка ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України» Наталія Умеренкова та кандидат психологічних наук Юрій Акименко.

Регіональні новини: Що? Де? Навіщо?

Робота регіональних координаторів Всеукраїнської програми ментального здоров'я передбачає великий обсяг завдань. Зокрема введення просвітницької діяльності: показувати соціуму наявність та доступність психосоціальних послуг. Водночас ще один важливий напрям – шукати можливості для вдосконалення цих сервісів.

Завдяки зусиллям регіональних координаторів в вересні було проведено сотні заходів в областях, що мали на меті актуалізувати важливість ментального здоров'я та навчити піклуванню про нього.

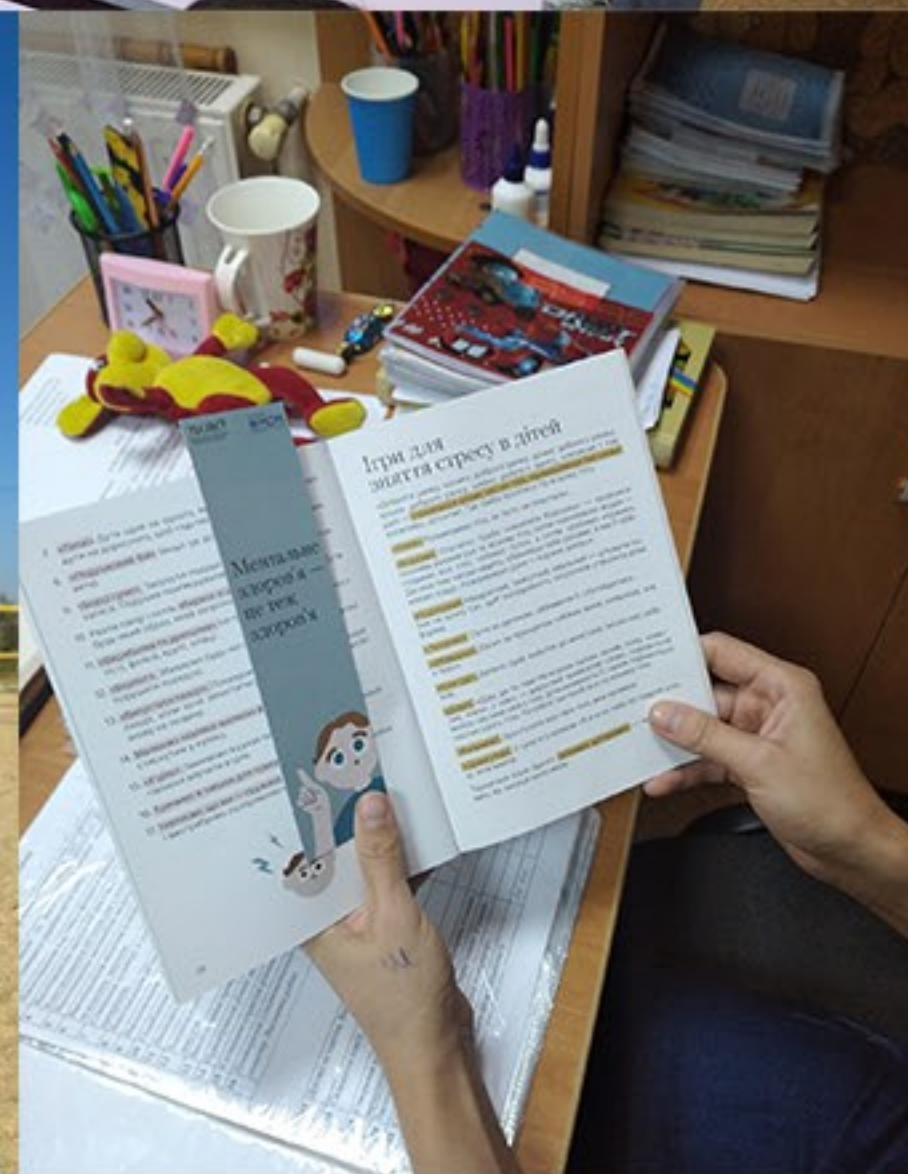
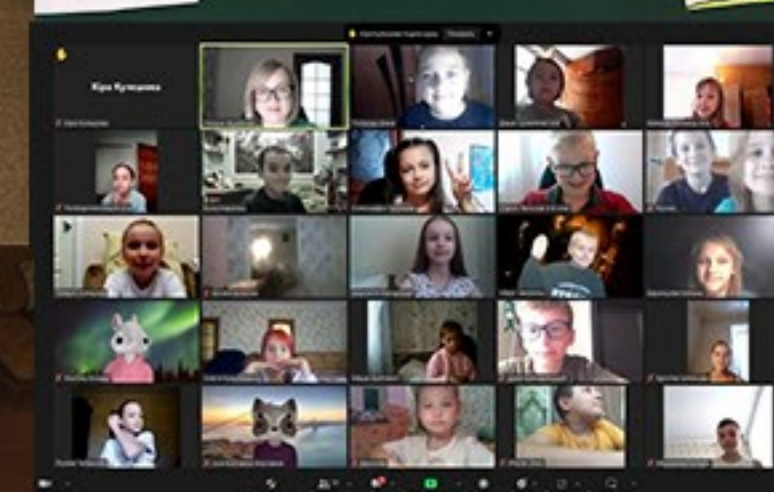
- **В Вінницькій області** регіональна координаторка Олена Бессараба разом з обласною владою провели серію тренінгів з психологічної самопомоги для батьків та дружин військовослужбовців, які загинули захищаючи незалежність нашої країни.



- **На Волині** місцевих студентів навчили технікам самопомоги: регіональна координаторка Наталія Коструба провела спеціальний тренінг для першокурсників. Також створена локація «Турбота про ментальне здоров'я» у співпраці з факультетом психології Волинський національний університет ім. Л. Українки.



- **В Миколаєві** регіональна координаторка Руслана Омелянчук завітала до школярів з нагоди початку нового навчального року, аби навчити дбати про свій внутрішній стан. Також грали у волейбол та провели тренінг «Моя стійкість».



- **В Івано-Франківській області** регіональна координаторка Лариса Підвербецька разом з місцевою владою реалізує проєкт «Маленькі серця»: проводять для дітей арт-терапевтичні заняття та спортивні конкурси. Окремо відбувся тренінг щодо піклування про ментальне здоров'я. Також у Прикарпатті у межах проєкту «Турбота про родину Героя» родичі загиблих захисників відвідали інтерактивний Музей Лицарства та побачили руїни Пнівського замку.



- В Черкаській області регіональна координатора Вікторія Шепіль в «Таборі Можливостей» поговорила про стрес та емоційне вигорання з жінками з інвалідністю. Разом опанували техніки самдопомоги при проявах депресії та стресу.

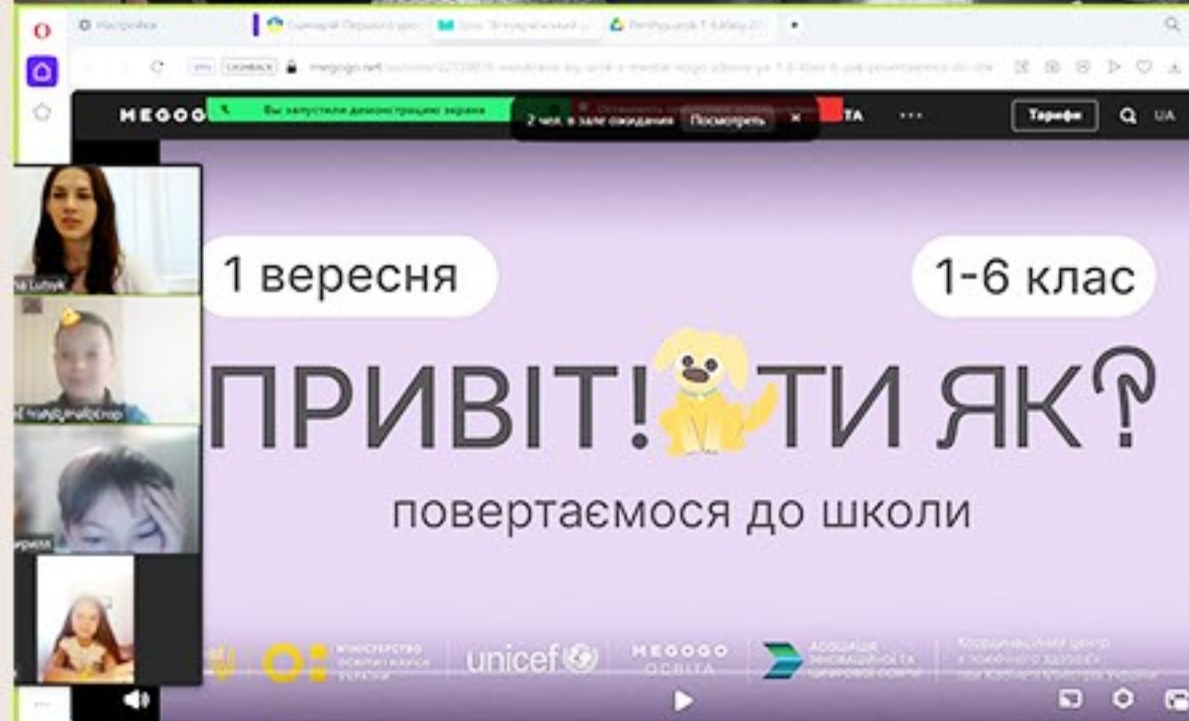


- Внутрішньо переміщеним особам з дітьми, які знайшли притулок в Житомирській області, регіональна координаторка Ірина Гладка розповіла як уберегти себе від стресу завдяки технікам самопомоги. Також обговорили куди можна звертатися за потреби по психологічну підтримку.



- **Одеська область** долучилась до Всеукраїнського уроку з ментального здоров'я «Ти як? Повертаємось до школи!». Педагоги допомогли дітям дізнатися що таке ментальне здоров'я, як піклуватися про нього, як розпізнавати свої емоції, а також впоратись зі страхом та тривогою.

Також в Одесі за участі регіональної координаторки Оксани Денисенко відкрито Центр стресостійкості. Крім надання підтримки, тут будуть навчатися співробітники шкіл, дитячих садочків, соціальні працівники, які надають послуги з ментального здоров'я.



- **На Тернопільщині** регіональна координаторка Леся Косовська організувала масштабний фізкультурно-оздоровчий захід з нагоди Дня фізичної культури і спорту. Провели тренінг з використання інструментів скринінгу та психологічної діагностики з метою оцінки психологічного стану учасників бойових дій.



- **В Полтавському** державному медичному університеті відкрито навчально-науковий Центр ментального здоров'я. Він став ресурсним і методичним майданчиком для всіх фахівців області, які працюють у сфері психосоціальної підтримки. Центр, зокрема, стане освітнім майданчиком для студентів, медичних і соціальних працівників, а також хабом для взаємодії державних та неурядових профільних організацій.



Українські лікарки, медсестри, фельдшерки екстреної медичної допомоги посилили власну стресостійкість на тренінгах у Польщі

Три групи по 30 фахівців – загалом 90 працівниць екстреної медичної допомоги з Луганської, Київської, Вінницької, Волинської, Львівської, Миколаївської, Івано-Франківської, Харківської, Запорізької, Дніпропетровської областей.

Навчання відбувалось за підтримки перших леді двох країн: України та Польщі.

Програма 50-годинного курсу передбачає тренінги у сфері екстреної медицини та елементів, пов'язаних з діями на полі бою та/або в ситуаціях прямої терористичної загрози (TCCC – Tactical Combat Casualty Care). Наші медикки опанували сучасні навички допомоги військовим та цивільним пацієнтам, які перебувають станах з високим ризиком загрози для життя. Значна увага була зосереджена на методиках управління стресом, навичкам самодопомоги.



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



Проект «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери»

Після майже двох місяців тренінгів та супервізій в вересні настала черга практичного застосування нових знань та навичок.

«Такий проєкт – це неоціненна підтримка для психологів, які потім нададуть фахову допомогу своїм пацієнтам, ба більше – своїм колегам лікарям. Підтримка одне одного – це наш природний антидот, саме він в основі стійкості нашого народу», – каже запорізька психологиня Анастасія Шайхет.

«Цей проєкт – ніби ковток свіжого повітря серед того страху, що зараз відбувається навколо. Ми перебуваємо в постійному стресі, втрачаємо свій ресурс. Але під час навчання щодня наша команда зростала професійно, і це дуже важливо, що з'явилася така можливість», – наголошує психологиня з Миколаєва Юлія Лосицька.

«У багатьох наших лікарів професійне вигорання через тривале перебування в умовах накопиченого стресу. Тому мої колеги вже отримують психологічну допомогу тут і зараз. Атмосфера довіри та співчуття сприяє розкриттю особистих емоцій кожного», – наголошує психологиня харківського шпиталю ветеранів Юлія Фоменко.

Це лише кілька відгуків про навчання в рамках проєкту, що реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. Головна його мета – підсилити новими компетенціями психологічні служби в лікарнях, зокрема, навчити фахівців надавати підтримку і пацієнтам, і лікарям. Учасниками проєкту є 9 лікарень регіонального рівня Запорізької, Миколаївської, Харківської областей.



Аптечка самодопомоги в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я

Іноді життя випробовує нас так, що неможливо почуватися добре. У таких ситуаціях нормально тривожитися, боятися, не спати. Але з часом негативні емоції виснажують.

[«Аптечка»](#) розкаже, як знаходити в собі сили. Наче піт-стоп: дозаправився й поїхав далі. А коли попідкуєшся про себе, не забудь показати ці вправи близьким. Те, що допомогло тобі, може допомогти й іншим.

Аптечка психологічної самодопомоги



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

1.

Як проявляється стрес?

2.

Як не слід боротися зі стресом?

Зміст

Вступ

3.

Як швидко опанувати стрес?

3.1.

Вправи, що знімають напругу в тілі

3.2.

Вправи, що відволікають від тривожних думок

3.3.

Вправи для заспокоєння

Триває спеціальний сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна

Спеціальний сезон подкасту «[Простими словами](#)» виходить в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Проєкт реалізовано за підтримки компанії Visa, учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів» у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України та ГО «Безбар'єрність»
Гостями нових епізодів стали:

- **Віктор Досенко**, відомий український патофізіолог, генетик, завідувач відділу загальної та молекулярної патофізіології Інституту фізіології імені Богомольця НАН України – про джерела задоволення, якісний сон та правильну реакцію на стрес.
- **Ганна Маляр**, заступниця міністра оборони України – про цінність обіймів, відчуття наших захисників і захисниць на передовій, складники успіху і перемоги у цій війні.
- **Скотт Баррі Кауфман**, американський когнітивіст і письменник – про унікальну відданість українців своїй країні, про оптимізм та необхідність серйозного ставлення до усіх страждань.
- **Ренос Пападопулос**, професор Ессекського університету, психолог і публіцист – про те, чому важливо дозволяти людям проходити кризу важкі періоди життя самостійно, як знайти свій дім і де в ньому наша ідентичність.

The Village
УКРАЇНА

Віктор Досенко

ТИ ЯК

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Подкаст «Простими словами»

Ганна Маляр

ТИ ЯК

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Професор Ренос Пападопулос. Травма біженця та ностальгія за домом

ТИ ЯК

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Дякуємо за увагу!

І пам'ятайте: Відновимо людину -
людина відновить все!

Супровід розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської забезпечує Координаційний центр з психічного здоров'я за експертного партнерства та підтримки ВООЗ. Майданчиком для ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада КМУ.

#ТІЯК

