

“Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональна координація”

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



Вітаємо, колеги та друзі!

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

В листопаді відбулась низка важливих та знакових подій, що визначають роль та пріоритети розвитку сфери ментального здоров'я в Україні.

Географія івентів була вражаючою: від Канади та США до громад в Миколаївській та Полтавській областях.

Здебільше реалізації Програми саме місцях присвячений цей дайджест. Як завжди, наша збірка - це фіксація в часі певних досягнень та довідник успішних кейсів для всіх стейкхолдерів.

Ментальне здоров'я набуває суспільного значення на всіх рівнях держави. Не має жодного напрямку, де не була б інтегрована компонента ментального здоров'я.

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.

Підбито підсумки впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у 2023 році

Стейкхолдери програми підбили підсумки під час засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії РФ проти України.

«Психічне здоров'я наших людей – це і є та сама стійкість, українська стійкість, яка, з одного боку, стала легендою, а з іншого – її саму треба весь час підтримувати. Бо на ній все тримається. Психологічні травми мають таку ж специфіку, що й фізичні хвороби: що раніше з ними працюєш, то більший шанс на повне зцілення. Але в тому й особливість нашої ситуації, що кожен день приносить новий виклик. Щоб встигнути, нам треба бігти вдвічі швидше», - наголосила перша леді Олена Зеленська.

Засідання відбулося під головуванням Прем'єр-міністра Дениса Шмигала. Серед учасників – представники центральних органів виконавчої влади, керівники ОВА, народні депутати, представники Офісу Президента України, Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та міжнародні партнери.

«Для того, щоб багатоголосий хор активностей дійсно став потужною мелодією трансформації, необхідно якісно синхронізувати всіх учасників. Координаційний центр є таким диригентом для цього хору – узгоджуючи всі процеси як у горизонтальній, так і у вертикальній площині. Якщо озирнутися на пару років назад – ми починали з дуже вузької адженди, де ментальне здоров'я дорівнює МОЗ та психіатричній лікарні. Зараз тема ментального здоров'я українців комунікується на міжнародних майданчиках разом з іншими глобальними викликами та глибоко інтегрована в адженду Уряду, вона стала невід'ємною частиною регіональної політики та присутня в програмах гуманітарного реагування майже всіх міжнародних організацій, що представлені в Україні. Ментальне здоров'я є пріоритетним напрямком і для бізнес-спільноти», – відмітила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнєва.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



Навчаємось самі та навчаємо інших: готуємо тренерів, які будуть вчити як взаємодіяти з ветеранами та ветеранками

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та ГО «Безбар'єрність» за підтримки учасника спільноти «Бізнес без бар'єрів» - компанії Visa організували дводенний тренінг «Ветерани та ветеранки: взаємодія та підтримка у громадах». Захід відбувся у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Головні учасники заходу – регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я. До тренінгу також долучились психологи, представники вишів, соціальних служб, Державного центру зайнятості, Національного агентства України з питань державної служби.

«Цей тренінг є особливим, він не тільки про навчитися, а ще й про вміння навчати інших. Тобто, учасники отримають базу знань, яку потім мають розповсюджувати поширювати у себе в громадах. Це нова та важлива роль регіональних координаторів Всеукраїнської програми ментального здоров'я – бути не тільки носіями інформації, а і її провідниками, - наголосила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнєва.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



В Україні створено Навчально-науковий інститут психічного здоров'я - заклад буде займатися підготовкою медичних психологів

Відповідне рішення ухвалено в Національному медичному університеті ім. О.О. Богомольця: медико-психологічний факультет реорганізовано в окремий інститут. Директором Навчально-наукового інституту психічного здоров'я призначено доктора медичних наук, професора, академіка Академії Наук Вищої Освіти України Олега Чабана.

«Створення Інституту психічного здоров'я - це не формальна дія, а відповідь на реалії сьогодення. Наразі як ніколи потрібне навчання фахівців, які будуть працювати з українцями, важливо вчасно виявляти психологічні проблеми, долучатися до лікування та реабілітації, адаптивно реагувати на запити щодо ментального здоров'я, проводити педагогічну та наукову роботу з провідними медичними університетами світу», - впевнений директор.

Координаційний центр вітає pana Олега Чабана та уся професійну спільноту зі створенням вищого навчального закладу. Щиро вдячні ректору Національний медичний університет імені О.О. Богомольця пану Юрію Кучину за своєчасне та необхідне рішення створити Навчально-науковий інститут психічного здоров'я. Сподіваємось на плідну співпрацю у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та завжди готові надати експертну підтримку розвитку сфери ментального здоров'я в нашій країні.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



«Ментальне здоров'я то є серце нашого здоров'я. Ми повинні берегти його, піклуватися попри всі виклики долі, що дала нам війна»

До цього закликає учасниця пілотного проєкту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери», психологиня з Запоріжжя Анастасія Шайхет.

Проєкт реалізовувався в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Програма тривала три місяці. За цей час 15 психологів 9 лікарень обласного рівня трьох прифронтових областей – Запорізької, Харківської, Миколаївської – опанували сучасні навички екстремальної психології та підвищення стійкості особистої та колективної.

Відбулись 32 години тренінгів, 36 годин супервізійних зустрічей. Здійснено 3304 індивідуальних консультацій, з них 900 медичним працівникам. 2658 осіб взяли участь у групових активностях, з них 1400 - це медики. В листопаді проєкт було офіційно завершено. «Пілотний проєкт досяг головної своєї мети – показав всім величезне значення психосоціальної підтримки в лікарнях. В цьому проєкті інвестиції були в людські ресурси. Віддаючись іншим людям, своїм пацієнтам, переживаючи те саме,

що переживають всі українці зараз, лікарі не знаходять часу на поповнення власного ресурсу. Тому насамперед проєкт був направлений на підтримку медичного персоналу», - впевнена керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнєва.

В рамках проєкту, крім навчання, було проведено дослідження потреб та спроможностей медичних закладів у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Всі висновки доступні на сайті Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України за посиланням [тут](#).

За результатами проєкту також сформовано перелік рекомендацій щодо вдосконалення роботи психологічних служб в медичних закладах. Ця дорожня карта також вже доступна для вивчення та застосування на сайті Координаційного центру за посиланням [тут](#).

Команда Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ вдячна начальнику Харківської ОВА Олегу Синьгубову та його заступниці Віті Ковальській за приклад успішної розбудови сфери психосоціальних послуг на регіональному рівні та за сприяння в організації виїзного семінару.

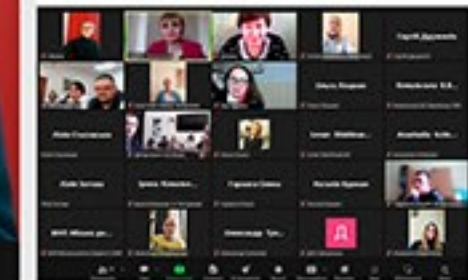
#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



Харківщина може служити прикладом того, як створювати нові психосоціальні послуги на регіональному рівні

В області сформовано базис, на якому вибудовується вся система допомоги, а компонента ментального здоров'я вже інтегрується повсюдно на всіх рівнях: від ЦНАПу до університету. В цьому переконалися учасники виїзного семінару «Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональна координація», організований Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ. Безперервне навчання та обмін досвідом регіональних координаторів відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

«Харківська область демонструє вдалий та показовий підхід щодо створення системи надання допомоги з ментального здоров'я на різних рівнях. Місцева влада діє консолідовано та всіляко сприяє ініціативам щодо появи нових сервісів. Розуміння необхідності вже зараз імплементувати компонент психосоціальної підтримки в усі сфери життя тут є й він реалізується. І це один з головних принципів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», - наголосила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)



Українські фахівці будуть застосовувати сучасні світові практики реабілітації ветеранів за форматом «рівний-рівному»

В Празі відбувся тренінг для тренерів з подолання травматичного досвіду в учасників бойових дій та військовополонених для розгортання каскадного навчання за принципом «рівний-рівному».

Серед 20 учасників були не тільки ті, хто вже практикує «рівний-рівному», а й представники різних відомств, неурядового сектору, сфери охорони психічного здоров'я, зокрема – військові психологи, психологи МВС України, Національної гвардії України, ДСНС, реабілітаційних центрів та представники департаментів профільних міністерств. Курс було побудовано таким чином, аби його учасники потім самі ставали тренерами та навчали інших вже в Україні.

Навчання відбувалось у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

«Ми навмисно зібрали дуже нестандартну групу. Всі фахівці з відновлення, але різного рівня дотичності. Це й управлінці, які ухвалюють рішення, й ті, хто ці рішення створює, також ті, хто безпосередньо втілює їх в життя, працює з людьми. В такому форматі вони вперше зібралися разом. Це саме той випадок, коли різноманіття перетворюється на силу та ефективну взаємодію. Учасники отримають передові знання й головне навички, як ці знання далі розповсюджувати. Кожен з них стане маяком просвітництва щодо реабілітації в нашій країні, - наголосила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

Проєкт реалізовувався у партнерстві з Університетом Каліфорнії у Сан-Дієго, Карловим університетом у Празі, Міжнародним центром трансферу технологій в Україні (ІТТС), Інститутом психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, ГО «Безбар'єрність» та за підтримки Державного департаменту США.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



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

- **В Житомирській області** організували тренінг для соціальних працівників з підтримки ментального здоров'я. Емоційне вигорання, втома та безпорадність - як боротися з цими явищами розказали фахівцям, які щоденно допомагають сотням людей у подоланні їхніх проблем



- Регіональна координаторка в Івано-Франківській області Лариса Підвербецька вирішила на власному досвіді перекоонатися в перевагах навчання ВООЗ mhGAP, пройшла п'ятиденний курс та отримала сертифікат. Вона впевнена, що тепер зможе більш аргументовано та переконливо займатися просвітництвом щодо mhGAP



- На Полтавщині тривають навчання з надання психосоціальної підтримки з основ самодопомоги, первинної підтримки у кризових ситуаціях. Тренінги проводять спеціалісти Ізраїльської коаліції травми (Israel Trauma Coalition in UA) у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Перші 80 учасників із числа працівників центрів надання соціальних послуг, інклюзивно-ресурсних центрів, закладів освіти, охорони здоров'я, психологи поліції, ДСНС, навчальних та медичних закладів різних громад Полтавщини успішно пройшли курс навчання та отримали сертифікати, – розповіла регіональний координатор Всеукраїнської програми ментального здоров'я Юлія Ющенко, – Навчання проводять каскадним методом. Перші групи стануть тренерами для наступних слухачів і будуть експертами з роботи з людьми, які отримали травматичний досвід»



- **В Черкаській області** обговорили формування ветеранської політики на місцях: інструменти та пошук ресурсів для реінтеграції ветеранів в громади, роль громади та громадського сектору в забезпеченні благополуччя ветерана, навчання ефективним стратегіям комунікації з ветеранами тощо.

«Не тільки ветерани мають заново адаптуватися до цивільного життя. В першу чергу – це цивільне населення має вчитися контактувати із ветеранами та створити умови для їх максимально комфортного повернення», - зауважила регіональна координаторка Вікторія Шепіль



- **В Миколаївській області**, в Доманівській громаді, для школярів проведено заняття «Що дає тобі сили?». Діти разом з психологом практикували дихальні вправи «Метелик», «Повільне дихання», «Заземлення». Також використали арт-терапевтичну техніку для зняття стресу та обговорили як контролювати свої емоції



- **В Вінницькій області** провели ретрит у Карпатах для батьків полеглих захисників. Психологічний супровід, групову та індивідуальну роботу проводила регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Олена Бессараба. Протягом шести днів у учасників була можливість відвідати групи підтримки для опанування методів самопомоги та саморегуляції, відпочити, насолодитися гірськими краєвидами, прогулятися Карпатськими лісами



- **В Запорізькій області** в Хортицькій національній навчально-реабілітаційній академії відбулась серія тренінгів «Реалізація ветеранської політики. Реінтеграція та реадaptaція ветеранів». Захід провів регіональний координатор Сергій Дружинін. В тренінгах взяли участь ректорат, декани та фахівці академії



Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ та медична корпорація Northwell Health розпочинають співпрацю



Не лише співчуття та вдячність, а й превентивна допомога та супровід на всіх етапах повернення до цивільного життя. Кожному та кожній. Саме такий формат підтримки ветеранів та ветеранок напрацьований в США протягом багатьох останніх років. Тепер провідні американські фахівці готові ділитися власним практичним власним досвідом для відновлення українців, зокрема й колишніх військовослужбовців, які мають травматичний досвід війни.

Відповідна домовленість досягнута між Координаційним центром та медичною корпорацією Northwell Health в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

«Партнерство з провідними інституціями США є дуже важливим та корисним. Насамперед це про обмін сенсами. Координаційний центр зможе стати точкою роздачі цього сигналу допомоги від американських партнерів до профільних установ, областей, громад, безпосередньо до цільових груп, що потребують підтримки. Зі свого боку ми можемо збагатити їх компетенції унікальним досвідом українських фахівців у формуванні стійкості, запобігання вигоранню», - заявила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Всесвітня відома професорка Рут Ланіус навчила 80 українських психологів, психіатрів та психотерапевтів сучасним підходам супроводу пацієнтів з ПТСР

Сучасні новаторські підходи у сфері ментального здоров'я стають доступними для вітчизняних фахівців. З перших вуст, без посередників, від розробників та науковців зі світовим ім'ям.

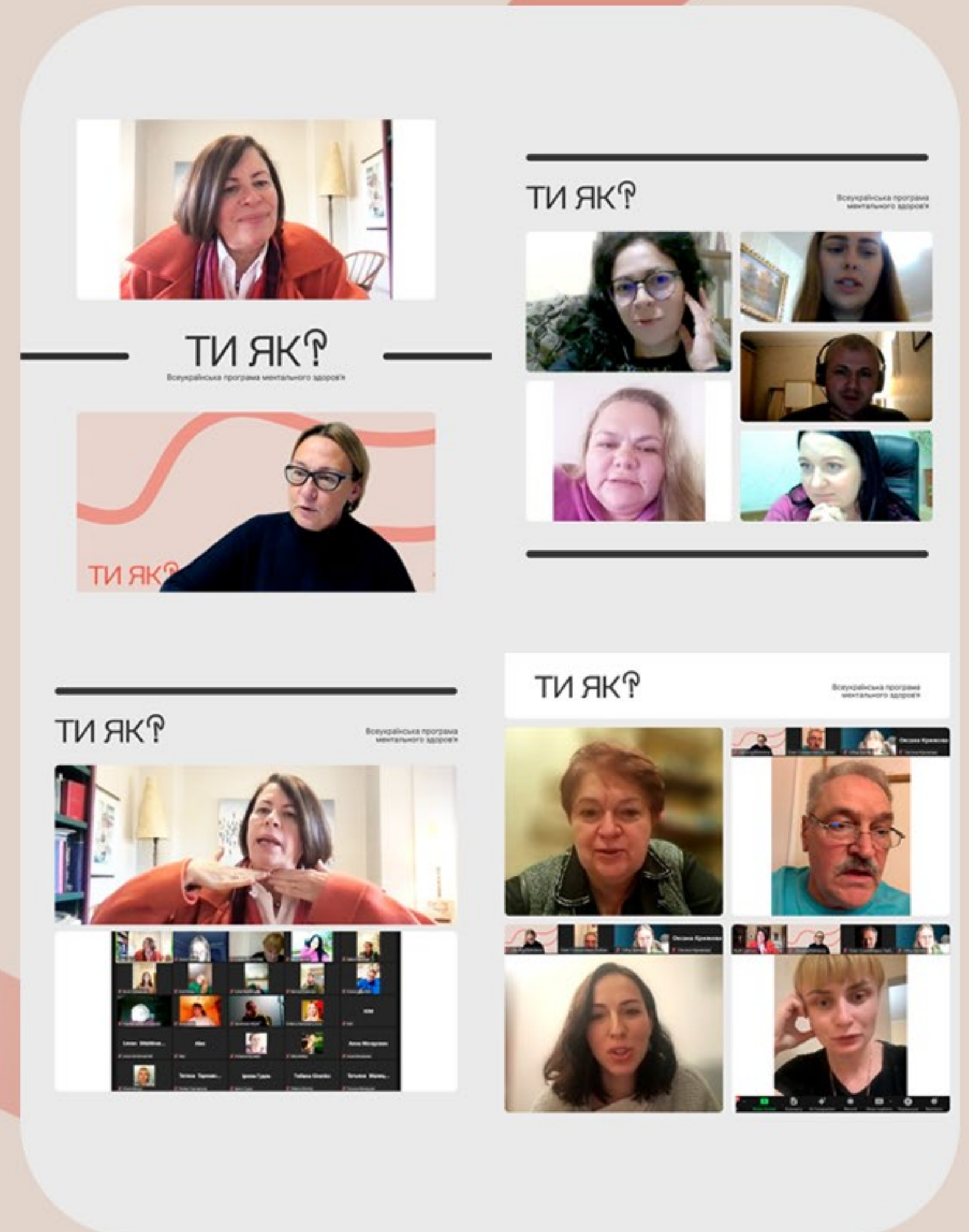
В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської, відбувся професійний курс від професорки Рут Ланіус. Цикл вебінарів організований Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України за участі Комісії з психічного здоров'я Канади (МНСС) та за сприяння Посольства України в Канаді.

Рут Ланіус є нейробіологінею, директоркою відділу досліджень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в Університеті Західного Онтаріо. Доктор Ланіус відома тим, що створила Службу травматичного стресу та Програму служби травматичного стресу на робочому місці, які спеціалізуються на лікуванні та дослідженні посттравматичного стресового розладу та пов'язаних супутніх розладів.

«Ми не маємо можливості втрачати час. Сфера ментального здоров'я повинна бути готова до збільшення потреб в психосоціальних послугах. Крім того, що ці послуги мають бути доступні, вони повинні опиратися на світовий досвід, на сучасну доказову практику. Завдяки ініціативі першої леді зі створення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я до навчання українських фахівців залучаються справжні світові зірки науки та практики зі сфери ментального здоров'я. Навчаємо та навчаємося попри війну, попри всі складні обставини навколо», – вважає керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

#тиак

Подобиці за посиланням [тут](#)



Сімейний лікар з сертифікатом BOOЗ mhGAP – новий стандарт професії

Сімейна лікарка, яка перетворилася на мисливицю за діабетом. Це про Мар'яну Климців, лікарку з Центру первинної медико-санітарної допомоги м. Червоноград Львівської області. Вона допомагає своїм пацієнтам уникнути появи цього важкого хронічного захворювання.

У Всесвітній день боротьби з діабетом вона нагадала, що надмірне емоційне перенапруження, депресія, безсоння, що тривають місяцями, накопичений стрес можуть стати тим спусковим гачком, що запускає в організмі людини незворотний процес хвороби.

«Необхідно переглядати спосіб життя та звернутися до психолога чи психотерапевта, або ще простіше до сімейного лікаря, який пройшов навчання BOOЗ mhGAP та може надавати підтримку при ментальних розладах. Важливо практикувати прості вправи, які допомагають, коли потрібно швидко приборкати стрес», - радить Мар'яна Климців.

Для того, щоб знайти свого лікаря, якщо вам потрібна допомога з ментальним здоров'ям, на сайті НСЗУ є зручна онлайн-мапа. Вам потрібно просто вказати свою область/місто та обрати потрібного медика.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Інтерактивний івент «Подорож до ментального здоров'я» масштабується та стає окремим проєктом

Для проведення «Подорожі» не потрібно багато місця, ресурсів, – акцію можна організувати й просто неба, й в приміщенні. Суть його проста: на початку кожен проходить короткий тест психоемоційного стану – заповнює анкету. Потім відвідує декілька пунктів, де разом з фахівцем опановує техніки самопомоги. На виході – знову тест й учасник на власному досвіді усвідомлює, що піклуватись про ментальне здоров'я можна та потрібно.

Перетворитись та масштабуватись івенту дозволили результати прем'єри, яка відбулась під час заходів на День ментального здоров'я. Всією країною, в різних містах, селищах, громадах участь в акції лише одного дня, 10 жовтня, взяли близько 30 000 українців.

«Івент наочно всім довів свою ефективність. Саме тому вирішено трансформувати «Подорож до ментального здоров'я» в окремий проєкт. Захід вже проводили під час форумів та конференцій. Крім того, зусиллями регіональних координаторів Всеукраїнської програми ментального здоров'я він стає виїзною акцією. «Подорож до ментального здоров'я» будуть проводити в громадах, селах, поселеннях. Особливо там, де досі відсутня можливість отримати психосоціальні послуги. Люди мають навчитись технікам самопомоги, адже це доступна та ефективна турбота про себе та близьких. А місцеві керівники повинні зрозуміти, що можливо та потрібно створювати психосоціальні послуги на місцях», – наголосила керівниця Координаційного центру, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнева.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Подорож до ментального здоров'я

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ІВЕНТУ

Відповідь на питання: Ваш стан зараз найбільше описує емоція (обрати один варіант)



ТИ ЯК?

Подорож до ментального здоров'я

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ НА ПОЧАТКУ ІВЕНТУ

Відповідь на питання: Ваш стан зараз найбільше описує емоція (обрати один варіант)



ТИ ЯК?

ТИ ЯК?



Подорож до ментального здоров'я

ГРУПИ УЧАСНИКІВ ІВЕНТУ ЗА ВІКОМ



ТИ ЯК?

ТИ ЯК?



ТИ ЯК?

Справжні чоловіки ходять до психолога – це прояв мужності, а не слабкості



Ветеран, аспірант кафедри психології, який вже тривалий час працює психологом-консультантом за стандартом «рівний рівному» Владислав Горанін розвінчує міфи, що справжні чоловіки до психологів не ходять.

Міф №1: «Психолог залазитиме в мою голову»

Правда: Задача справжнього психолога є лише надання інструментів та підказування шляхів. Користуватись ними чи ні – особистий вибір кожного.

Міф №2: «Психолог не зрозуміє мене»

Правда: Психолог - людина, яка хоче допомогти та знає як це зробити. На професійному рівні він навчений приймати будь-які думки та стани. А нам іноді просто хочеться виговоритись.

Міф №3: «Я сам собі допоможу»

Правда: Є базові техніки самопомоги для кожного з нас, вони є на сайті <https://www.howareu.com/> і на сторінках у соцмережах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як? за ініціативою Олени Зеленської. Але бувають стани, коли самопомоги замало, коли потрібна консультація фахівця.

Владислав Горанін впевнений, що подолання упередження щодо звернення по допомогу одне з ключових завдань для психолога, що допомагає побратимам і посестрам: «Користуватися послугами психолога - ознака зрілості, стійкості та високого інтелекту. Психолог взагалі нам всім потрібен як стоматолог – профілактично та регулярно, аби проблема не закріпилася на більш глибокому рівні дисбалансу та тілесних проявів».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

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

Гостями нових епізодів стали:

- **Андрій Баштовий**, співзасновник, видавець і колишній головний редактор The Village Україна, який приєднався до ЗСУ на початку повномасштабного вторгнення – розповів про те, як влаштована армія зсередини, чому важливо відділяти її як структуру від війни та як переживати травматичні досвіди
- **Артем Денисов**, співзасновник і голова організації Veteran Hub – розповів про ідентичність військового, статус ветерана й складнощі, які ми маємо вирішити до перемоги
- **Олег Романчук**, лікар-психотерапевт, дитячий психіатр і засновник центру «Коло сім'ї», автор книжок, директор Інституту психічного здоров'я УКУ й Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії – розповів про формулу української стійкості

Записи 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



Андрій
Баштовий
ТИ ЯК **ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ:**

The Village
Україна



Артем
Денисов
ТИ ЯК **ПРОСТИМИ
СЛОВАМИ:**

Завершуємо випуск цитатою Олександри Матвійчук, правозахисниці, голови Центру громадянських свобод, лауреатки Нобелівської премії

На забуваймо що важливість ментального здоров'я та пам'ятаймо про головне:
відновимо людину, людина відновить усе!

Дякуємо за увагу! До зустрічі!

#ТИЯК



Олександра Матвійчук

правозахисниця, голова Центру громадянських свобод, лауреатка Нобелівської премії

“ Мене особисто тримають дві речі: мета і люди. Бо наші звичайні люди насправді роблять надзвичайне ”

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



Третій Саміт
Перших Леді
та Джентльменів