

Комунікаційна кампанія «Ти як?»

Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Пам'ятка щодо комунікацій

«Скажи чесно, ти як?»

З цього запитання розпочалась Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської, що передбачає **багатошарову трансформацію системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки** через низку компонентів, зокрема:

- **формування державної політики та координацію в регіонах;**
- **міжнародну співпрацю** та налагодження взаємодії з донорами, партнерами, неурядовим сектором;
- **навчання фахівців першої лінії контакту, донавчання та тренінги для фахівців** з психічного здоров'я;
- **створення системи професійних стандартів;**
- **пілотування, втілення проєктів** та створення окремих **продуктів;**
- **всеукраїнську комунікаційну кампанію «Ти як?»**

Комунікаційна кампанія «Ти як?» є одним із ключових «пазлів» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується в Україні за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Фактично це велика просвітницька робота, мета якої – **сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я.**

Як свідчать численні соціологічні дослідження, ні до повномасштабної війни, ні зараз, **в українців немає таких звичок як:** бути у себе на часі, прислухатися до себе (що я відчуваю? як це на мене впливає?), звертатися до фахівця, коли розумієш, що ти не ОК. **Серед причин** ↓

- **Стигма:** «ти що, сам не справляєшся?» «може просто тобі треба більше працювати?» «навколо люди гинуть, а ти зі своїми слізьми?» Страхи, міфи, стереотипи щодо теми ментального здоров'я, упереджене ставлення до людей з ментальними розладами – цей шлейф тягнеться ще з радянських часів, коли система охорони психічного здоров'я мала нелюдський каральний присмак.

- **Немає розуміння цінності ментального здоров'я.** На фоні зі здоров'ям фізичним воно ніби не дуже суттєве, несерйозне?! Бо невидиме? Звісно ж, зламану ногу ми бачимо одразу, а зламану психіку – ні. Однак

ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Одне не працює без іншого. Врахування обох аспектів є життєво важливим для загального благополуччя.

- А ще: ми настільки **зосереджені на боротьбі з ворогом**, що всі зусилля спрямовуємо на це. «Що я? Я буду у себе на часі після Перемоги». Але відкладати не варто, бо зволікання сьогодні матиме ефект бомби уповільненої дії завтра. «Детонації» не витримає жодна медична система.

Спрямовувати зусилля варто **на плекання стійкості зараз, щоб не лікувати розлади потім.**

Комунікаційна кампанія «Ти як?» стартувала у березні цього року за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

На першому етапі було важливо закликати людей **звертати увагу на свій внутрішній стан**. Тому й питання: «**Ти як?**» у різних його проявах: хтось слідкував за сторінками у соціальних мережах, хтось чув ролики на радіо та бачив лаконічні білборди, а ще хтось прочитав допис про ментальне здоров'я на сторінці у відомого блогера. Як невеличка перемога: **зацікавленість людей та їхня готовність дізнаватися більше.**

Але що далі, коли відповів для себе на «Ти як?» Якщо **не ок** – як ти можеш це змінити? Якщо **ок** – що ти можеш зробити, аби допомогти близьким людям теж знайти своє джерело сили?

Тому **наступний етап комунікаційної кампанії** – популяризувати на якомога більшу аудиторію практичні поради, техніки самодопомоги та підтримки інших. Бо **80% людей**, за оцінками експертів, **можуть впоратися самостійно**, якщо опанують відповідні навички.

З **психологічними ранами** ми стикаємося не рідше, ніж з фізичними. І тут працює той самий принцип: **якщо людина отримає допомогу відразу після «поранення»** – це не тільки **прискорить загоєння**, але і **допоможе уникнути ускладнень** або ж принаймні зменшити ступінь їх тяжкості.

Як саме ти можеш підтримати комунікаційну кампанію «Ти як?»

Ти – лідер думок за яким слідкує велика аудиторія та дослухається до твоїх порад.

Тож ти, як ніхто інший, можеш допомогти тисячам людей дізнатися про техніки самодопомоги, верифіковані сервіси та офіційних партнерів програми. І не хвилюйся, вся надана інформація в цій пам'ятці є перевіреною, тому твоя репутація у безпеці.

Ти можеш **робити публікації в соцмережах у будь-яких форматах**, які, на твою думку, є найбільш релевантними для твого ком'юніті.

Наприклад:

- Поділитися власною технікою протидії стресу або зробити репост техніки самодопомоги зі спеціальних сторінок програми в [Facebook](#) або [Instagram](#).
- Поширити корисні контакти для людей, що не справляються самостійно та потребують допомоги.
- Завантажити офіційні відео- та візуальні матеріали проєкту та публікувати їх у своїх соцмережах.
- Розказати самостійно про комунікаційну кампанію Всеукраїнської програми ментального здоров'я, використовуючи інформацію з цього документу.
- Будь-який формат твого контенту вітається – чи то публікація, чи сторіс, чи рілс.
- **Тегати** спеціальну сторінку Програми в різних соцмережах, сторінки першої леді, а також офіційних партнерів (всі посилання – нижче).

Комунікаційні платформи ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

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>

Просимо поширювати інформацію про техніки самодопомоги, корисні контакти гарячих ліній та партнерів зі сторінки Програми і розказати про них своїм друзям, знайомим та підписникам. Допоможи іншим піклуватись про своє ментальне здоров'я ♥□□

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

– Координаційний центр з психічного здоров'я при КМУ – <https://www.facebook.com/MentalHealthUA>

– Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – <https://www.facebook.com/WHO>

– Бюро ВООЗ в Україні – <https://www.facebook.com/WHOUkraine>

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

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

– Проєкт «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я» – <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083104526019>

Також не забувай про **відмітки сторінок першої леді:**

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

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

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

ВАЖЛИВА інформація, коли робиш дописи у соцмережах □□

Feel free робити авторські пости, особливо, якщо ти готовий(-а) розповісти про особисті техніки самопомоги або лайфхаки протидії стресу/тривозі через приклади з власного життя. □□ **Також, ти завжди можеш присвячувати пости матеріалам/продуктам, створеним у межах Програми. Багато корисного завжди знайдеш [тут](#) і [тут](#).**

Використовуй для своїх постів **зображення** на власний смак. Завантажити їх можна [тут](#).

Супроводжуй свої публікації **хештегом #тижк**.

Також зверни, будь ласка, увагу на **дисклеймери Програми** та використовуй їх.

Коротка версія дисклеймера:

Комунікаційна кампанія «Ти як?» реалізується за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт. Сприяння у виготовленні та поширенні інформаційно-

просвітницьких матеріалів надали **Міжнародна організація з міграції (IOM Ukraine)**, рекламний холдинг **Megapolis**, благодійний фонд **BGV**.

Розлога версія дисклеймера:

Комунікаційна кампанія Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді **Оленою Зеленською**, реалізується завдяки підтримці американського народу, наданій через **Агентство США з міжнародного розвитку (USAID)** в рамках проєкту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує **організація Пакт**. Зміст матеріалів кампанії є винятковою відповідальністю ГО «Безбар'єрність» і **не обов'язково відображає погляди USAID або уряду США**. Сприяння у виготовленні та поширенні інформаційно-просвітницьких матеріалів надали **Міжнародна організація з міграції (IOM Ukraine)**, рекламний холдинг **Megapolis**, благодійний фонд **BGV**.

Матеріали та продукти, про які ти можеш розповідати на своїх майданчиках

Техніки самодопомоги доступні на спеціальній сторінці за посиланням – <https://www.howareu.com/#techniques>.

Практичні поради щодо самодопомоги та підтримки інших доповнюються також на сторінці <https://bf.in.ua/turbota>, вже зараз там доступні:

- **Базові навички турботи про себе та інших.** Розроблений на матеріалах ВООЗ посібник, 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». Розповідає, 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.** Українські зірки та телеведучі в однохвилинних роликах діляться швидкими техніками, які допомагають їм справлятися зі стресом.
- **Відеоролики про те, як перемогти стрес.** Цикл анімаційних відеороликів зрозумілими образами і простою мовою розповідає про цінність ментального здоров'я, пропонує способи піклування про нього.
- **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. Він у

легкій інтерактивній формі дає поради, що робити, коли зачепило і не відпускає, як пережити емоційні бурі, як слідувати своїм цінностям і не втрачати себе.

- **Вебінари від ізраїльських фахівців.** Серія онлайн-лекцій на такі теми: як відновитися після пережитих травматичних подій, перша емоційна допомога в екстрених ситуаціях, робота з ПТСР, сексуальне насильство під час війни, особливості роботи з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

- **Підтримка ПОРУЧ.** 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 ефірі.** Щосереди на Фейсбук-сторінці Координаційного центру з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України та ГО «Безбар'єрність» проходить жива розмова з фахівцями та фахівчинями у сфері психічного здоров'я.

- **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 психічного здоров'я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямів і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки психічного стану громадян.

- **Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я.** Аналіз потужностей та ресурсів, які має кожне міністерство, як вони використовуються, які є прогалини. Візія нової системи сервісів і послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

- **Міжнародний досвід.** Акумулявання даних щодо основних принципів побудови системи психічного здоров'я у різних країнах світу. Аналіз успішного та негативного досвіду і наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані під час реновації системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні.

- **Дослідження психологічного стану українців.**

За будь-якої нагоди поширюй, будь ласка, інформацію про техніки самопомоги, **гарячі лінії психологічної допомоги, контакти партнерів та верифікованих сервісів** (див. нижче), які можуть надати допомогу тим, хто її потребує.

Номери телефонів в Україні:

- 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)

Номери телефонів за кордоном:

- Австрія +43 800 017 967
- Бельгія +32 800 11 728
- Болгарія +359 800 46 160
- Великобританія +44 808 164 2432
- Данія +45 80 82 08 61
- Ірландія +353 1800 817 519
- Іспанія +34 900 861 441
- Італія +39 800 939 092
- Латвія +371 80 005 945
- Литва +370 800 00 414
- Нідерланди +31 800 230 0405
- Німеччина +49 800 000 26 00
- Польща +48 800 088 141
- Португалія +351 800 780 756
- Румунія +40 800 400 597
- Словаччина +421 800 182 399

- Угорщина +36 68 098 1580
- Франція +33 805 080 466
- Швеція +46 20 160 46 46
- Чехія +420 800 012 058

Також ти можеш підтримувати інформацію від **офіційних партнерів Всеукраїнської програми ментального здоров'я.**

Онлайн-партнери

- **Центри допомоги врятованим.** Тут можуть отримати комплексну соціально-психологічну підтримку люди, які виїхали з зони активних бойових дій та / або тимчасово окупованих територій, місцеві жителі, які постраждали через війну. Фахівці надають допомогу усім, хто звертається.

- **Громадська організація «Громадський рух «Жіноча Сила України».** Гаряча лінія в Україні – 0800332720, Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців.

- **Платформа допомоги врятованим.** Це онлайн-майданчик, на якому зібрані контакти ключових сервісів підтримки постраждалих від різних видів насильства в умовах війни. Тут ви знайдете як урядові сервіси, так і ініціативи, створені у партнерстві з громадськими та міжнародними організаціями.

- **БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДУ».** Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу – 0800503080 (08:00 – 18:00, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка для людей, які хворіють на туберкульоз, та їх близького оточення)

- **BetterMe: Mental Health.** У мобільному застосунку інтегровано навчальний курс з навичками самодопомоги при стресі.

- **«1+1 Медіа» «Вулиця СЕЗАМ».** Анімаційний освітній проєкт, що є частиною глобального плану Sesame Workshop. Елмо, Коржик та їхні друзі допомагають дітям і батькам справлятися з кризовими ситуаціями.

- **БО «Об'єднання підлітків та молоді Teenergizer».** Психологічні онлайн-консультації Teenergizer.

- **Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».** Онлайн-прийом психологів, психотерапевтів, психіатрів для всієї родини.

- **Благодійний фонд «Майнді».** Психологічна допомога постраждалим від повномасштабної війни.

- **БФ «Ветеран хаб++».** Одразу декілька напрямів підтримки для ветеранів, їх близьких і близьких військових. Це і безпечні фізичні простори, і консультації психологів, юристів та кар'єрних консультантів, і корисні матеріали про те, як будувати своє життя в нових умовах.

- **«Поруч».** Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) із психологічної підтримки для підлітків, вчителів та батьків.

- **«Розкажи мені».** Інтернет-платформа психологічної допомоги українцям.

Офлайн-партнери

- **ГО «Gen. Ukrainian».** Оздоровчий табір для дітей, які постраждали від війни. Психологічна реабілітація, робота з батьками та опікунами.

- **«Коло сім'ї» – центр здоров'я та розвитку.** Для дітей, молоді, майбутніх батьків, вагітних.

- **Ветеранські простори. Простори підтримки** для близьких захисників і захисниць «Плюс Плюс ++» у містах України.

- **ГО «Фонд Маша».** Громадська організація, створена для протидії будь-якому виду насильства та допомоги жінкам і дітям.

- **«Лісова поляна» – Центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України.** Для ветеранів, людей, які пережили полон і тортури.