

# “Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Регіональна координація”



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

### Вітаємо, колеги та друзі!

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

Жовтень був насыченим на події та івенти. Адже саме в цьому місяці, 10 жовтня, відмічається всесвітній День ментального здоров'я.

Ментальне здоров'я обговорювали, щодо нього сперечались, вирішували, як краще про нього піклуватись, залучали до цієї сфери нових учасників.

Без сумніву в жовтні ментальне здоров'я стало однією з топ-тем суспільного значення.

Все це завдяки ініціативі першої леді зі створення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Ментальне здоров'я нарешті стало видимим на всіх рівнях держави.

Здебільше реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я саме на місцях присвячений цей дайджест. Як завжди, наша збірка - 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 дітей, підлітків і батьків – у фокусі комунікаційної кампанії «Ти як?», ініційованої першою леді

Стартував черговий етап комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується з ініціативи першої леді України Олени Зеленської. Він присвячений ментальному здоров'ю дітей, підлітків та батьків. Відповіді на всі важливі питання зібрано спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) на спеціальній сторінці Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: <https://www.howareu.com>

Комунікаційна кампанія Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» реалізується завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в межах проекту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який втілює організація Пакт. Зміст матеріалів кампанії є виключно відповідальністю ГО «Безбар'єрність» і не обов'язково відображає погляди USAID або уряду США.



День ментального здоров'я - ще один привід нагадати собі та тим, хто поруч, як важливо широко відповідати собі на питання «Ти як?»

Стрес, який щодня ми витримуємо, не можна ігнорувати та замовчувати.

Говорити треба, знати важливо.

Війна та її наслідки дуже важкий тягар, який під силу не кожному. Ніхто в цих умовах не має лишатися наодинці зі своїм тягarem. Не можна дати йому зламати себе, а отже, не можна мовчати, коли бракує сил. Просіть про допомогу. Пропонуйте допомогу. Ми мусимо жити, тож мусимо говорити одне з одним.

Щоб висловити підтримку й переконати людей, що вони не самотні у своїх страхах та емоціях, амбасадори Всеукраїнської програми ментального здоров'я разом із першою леді України зачитали вірш «Ти як?» Відеоролик створено за участю телеведучих Тимура Мірошниченка, Єгора Гордєєва, ведучої та громадської діячки Маші Єфросиніної, інфлюенсерів Даши Квіткової, Влада Шевченка, дизайнерки Каті Сільченко, співачки Олександри Заріцької (гурт KAZKA). Слова та музика – співака Дмитра Монатика (Monatik).

#тияк



# Перший форум із психічного здоров'я, який приймає Україна: три дні корисного інтенсиву, три дні нових знань та навичок

Відбувся Перший форум із психічного здоров'я, який приймає Україна «Рух до системи та послуг із психічного здоров'я майбутнього: досвід України з розбудови спроможностей, відновлення та удосконалення».

Майже 15 мільйонів українців перебувають у зоні ризику ментальних проблем, а кожен другий почувається емоційно гірше, ніж три роки тому. Ці люди потребуватимуть та вже потребують підтримки. Як правильно та своєчасно організувати необхідну психосоціальну допомогу в Україні – головна тема форуму.

- «Війна змусила усіх по-новому подивитися на важливість ментального здоров'я. Нам потрібно усіма можливими способами говорити та піклуватися про свій стан, допомагаючи один одному. Вдячна за ініціативу першій леді Олена Зеленська, яка дала імпульс, яка дала все необхідне, аби Всеукраїнська програма ментального здоров'я була створена та розвивалася повсюди: в кожному міністерстві, в кожній громаді, в кожній області, всюди, де люди приймають рішення, ця програма вже працює та розвивається. Окремо дякую Координаційному центру з психічного здоров'я КМУ, адже саме вони є драйвером цих перетворень. Тому разом працюємо та перемагаємо!» – закликала віцепрем'єрка Ірина Верещук.





- «Ініційована першою леді Програма консолідує зусилля всіх стейкхолдерів у створенні системи доступних, якісних та безбар'єрних послуг та побудови культури піклування про ментальне здоров'я. Приємно констатувати, що на зараз майже не лишилось сфер державної політики, де не реалізуються проєкти та ініціативи з ментального здоров'я. В основі нового бачення системи – перехід від реактивних до цілісних, без'бар'єрних та довгострокових рішень. БАГАТО і МІЖ – ці два ключових слова стають ядром системи: багаторівневість – багатокомпонентність – багатошаровість. МІЖ – міжсекторальність – міждисциплінарність» - впевнена керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, голова ГО Безбар'єрність Оксана Збітнєва.

#тияк



# 10 жовтня – День ментального здоров'я. Регіональні новини: Що? Де? Навіщо?

Десятки тисяч українців, які усвідомили, що ментальне здоров'я важливе.

Десятки тисяч українців, які навчилися технікам самодопомоги й тепер можуть подолати прояви стресу, тривоги, панічного стану.

Десятки тисяч українців, які ці знання та навички передадуть іншим, навчати плекати власну стійкість.

За участі Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, що впроваджується за ініціативою Олени Зеленської, цього дня в регіонах пройшли тематичні івенти: панельні дискусії та інтерактивна акція «Подорож до ментального здоров'я».

Організаторами на місцях виступили регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я та представники обласної влади. Тематичні акції були організовані в усіх областях України. До заходів долучились десятки тисяч українців.

Справжньою атракцією в регіонах стала «Подорож до ментального здоров'я». На початку кожен охочий проходить базовий тест психоемоційного стану. Потім відвідує декілька пунктів подорожі, де опановує техніки самодопомоги, дізнається, де та як в громаді можна отримати послуги з ментального здоров'я, вивчає, як посилити стійкість. На виході знову тести й учасник на власному досвіді усвідомлює, що піклуватись про власне ментальне здоров'я можна та потрібно.



- «Кожен день, безумовно, має бути днем ментального здоров'я. 10 жовтня - нагода вкотре про це нагадати. Ніколи не буде кращого часу, щоб зазирнути всередину себе й запитати: «Ти як?» Щоб поділитися, що тримає, коли триматися немає за що. Історія однієї людини може стати рятівним колом для іншої, показати шлях до зростання через подолання труднощів», – зазначає перша леді Олена Зеленська.

Залученість всіх стейкхолдерів та зусилля регіональних координаторів дозволили цього року зробити 10 жовтня по-справжньому всеукраїнським Днем ментального здоров'я.

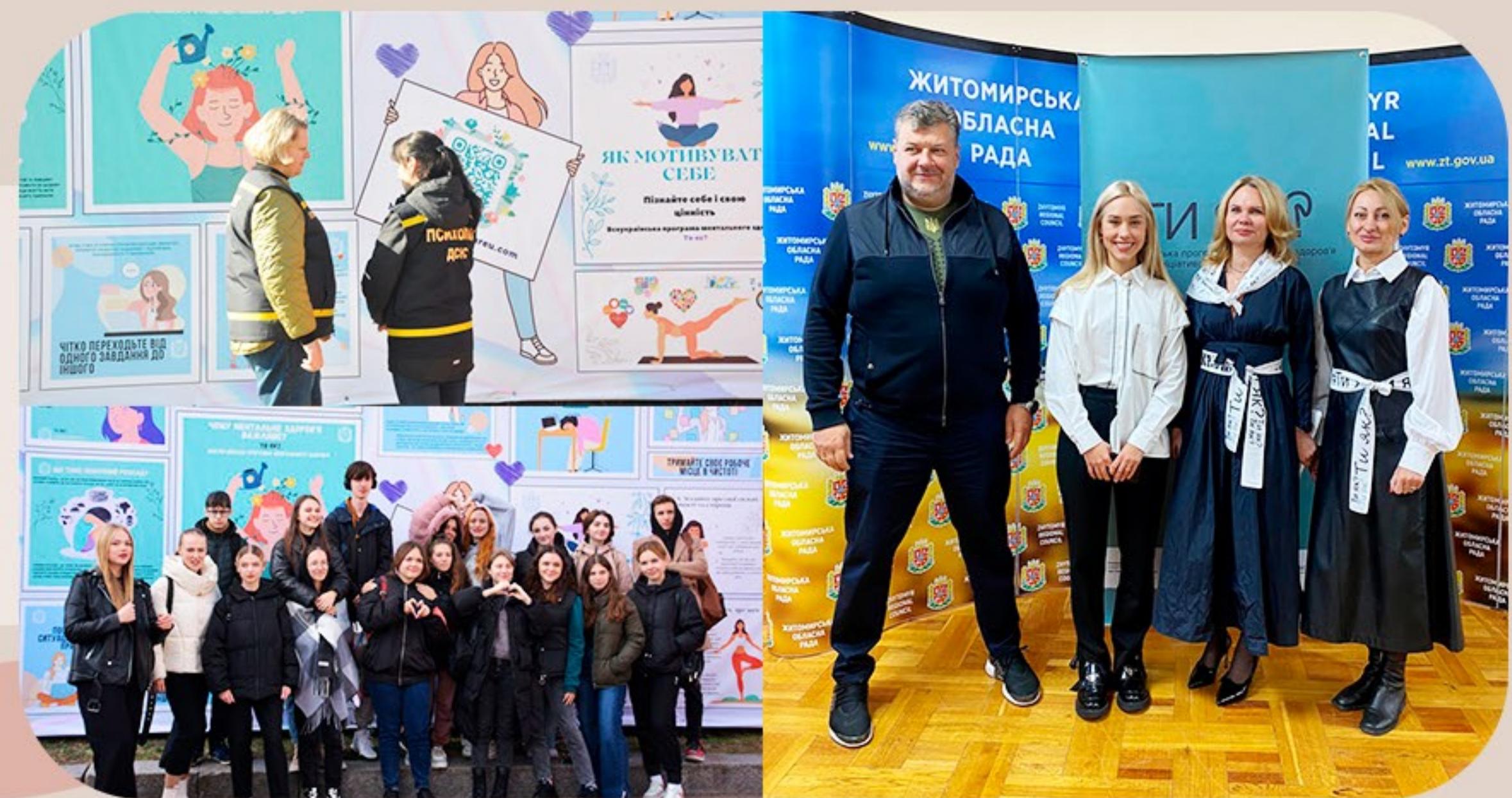
- «Ніякі трансформації не стануться без змін у суспільній свідомості. Що ментальне, хоч і невидиме, але життєво важливе. Що це стосується кожного, а не когось окремого. Завдяки ініціативі першої леді тема ментального здоров'я стала видимою, і зараз на наших очах вона «проростає» у кожному місті й у найвіддаленіших громадах», – наголосила керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, голова ГО «Безбар'єрність» Оксана Збітнєва.



- Найбільш видовищною подією дня став флешмоб «Плекаємо стійкість» у Вінниці за участі студентів та викладачів Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ



- У Житомирі встановили величезний банер до Дня ментального здоров'я – непоміченою ця дата в обласному центрі точно не залишилась. Гостею заходів стала амбасадор Всеукраїнської програми ментального здоров'я Даша Квіткова



- В Харківській області відкрили Центр психічного здоров'я на базі медичного університету, фахівці якого будуть задіяні у наданні допомоги та реабілітації пацієнтів з кризовими психологічними станами. «Подорож до ментального здоров'я» провели в укритті.



- У столиці «Подорож до ментального здоров'я» провели в парку ім. Т. Шевченка. Також представили опитування майже 27 000 киян щодо ментального здоров'я, яке проводилось за допомогою застосунку «Київ Цифровий». За його результатами, майже кожен п'ятий киянин чи киянка відчувають самотність, а рівень звернення до психологів складає близько 3%



- В Черкаській області обговорили стратегічні завдання у розбудові системи психосоціальної підтримки та реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



- В Кіровоградській області, в Кропивницькому відбувся масштабний форум «Ментальне здоров'я - плекаємо стійкість» щодо збереження психічного здоров'я людей, які постраждали від війни



- **В Одесі** до Дня ментального здоров'я в міському саду наочно продемонстрували, як можна організувати неформальні послуги з ментального здоров'я в громадах. І дорослі, і діти долучилися до участі майстер-класах та відчули їх позитивну терапевтичну дію



- **На Волині** вирішили не обмежуватися одним днем і провели тиждень ментального здоров'я в Волинському національному університеті



- В Полтаві вирішили приділити особливу увагу внутрішньо переміщеним особам: «Подорож до ментального здоров'я» облаштували в модульному містечку, де живуть ті, хто був вимушений через війну покинути рідну домівку



- В Запорізькій області попри постійні повітряні тривоги, з дотриманням усіх норм безпеки, відбулись заходи під час яких презентували програми психологічної підтримки населення



- В Дніпрі вирішили достукатися до місцевих мажновладців, які залучені до прийняття управлінських рішень. «Подорож до ментального здоров'я» організували в будівлі ОВА й кожен посадовець цього дня відкрив для себе соціальну значущість ментального здоров'я



- В Сумській області до заходів до Дня ментального здоров'я широко були залучені заклади вищої освіти: Сумський національний аграрний університет та Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка



- В Хмельницькій області також відбувся форум «Ментальне здоров'я: плекаємо стійкість» - в ході заходу відбулися обговорення питань ментального здоров'я у форматі панельних дискусій



- В Миколаєві психологи вийшли на головну вулицю міста та розповідали перехожим про ментальне здоров'я, його цінність та важливість піклування про себе



- В Херсонській області заходи відбулись онлайн та офлайн – попри близькість фронту залученість учасників процесу була максимальною



- В Тернопільській області відбулось широке обговорення анкетування надавачів та отримувачів психосоціальних послуг



Ц  
сос  
зап  
в бл  
под  
люд  
вдяч



ЯКР

- На Буковині провели тренінг для молоді, де продемонстрували вправи, які покликані зменшити напругу в тілі, відрвати від тривожних думок та заспокоїти



- В Донецькій області відбулася онлайн-нарада, куди були залучені всі стейкхолдери



- В Закарпатській області обговорили впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я на місцевому рівні та провели івент «Подорож до ментального здоров'я» для студентської спільноти



- В Івано-Франківській області разом з проектом «Активні парки - локації здорової України» організували «Подорож до ментального здоров'я» просто неба у місті Тлумач



- Представники **Луганської області** провели відповідні заходи в шелтерах, де знайшли прихисток вимушено переміщені особи з регіону



- В Рівненській області відбувся круглий стіл з панельною дискусією та відбувся івент «Подорож до ментального здоров'я»



- В Чернігівській області пройшли просвітницькі заходи, покликані нагадати про важливість ментального здоров'я: в освітніх та соціальних закладах, державних установах говорили про стійкість, довіру, підтримку і важливість вчасного піклування про себе



- В Київській області, в місті Біла церква, відбулась най масовіша акція до 10 жовтня. В дендропарку «Олександрія» зібралися понад 1200 студентів та викладачів Білоцерківського аграрного університету попрактикуватися в техніках самодопомоги



# Психологи в лікарнях посилили власну стійкість та отримали нові компетенції: як допомагати колегам та пацієнтам долати стрес та вигорання



В рамках проекту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери» понад 2 600 осіб, з них 1 400 медичні працівники, взяли участь у групових заняттях. Надано 3304 індивідуальних консультацій, з них 900 – для медичних працівників. Відбулись 32 години тренінгових занять, 36 годин групових супервізійних зустрічей. Це лише наочні показники проекту, що реалізується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської, який вже вийшов на фінішну пряму. А ось особисті враження учасників, які вдячні за нові знання та навички:

- «Проект дозволив нам віднайти певний баланс, ми вже застосовуємо різноманітні доказові методи, щоб допомогти лікарям пережити травматичні події, адаптуватись до змін та покращити власне ментальне здоров'я», – наголошує психологіня Альона Логвиненко.
- «За час війни наша робота значно стала важче. Лікарі виснажені і психологічно, і фізично. Все частіше виникає необхідність у консультуванні не тільки медичних працівників або пацієнтів, а і членів їхніх родин, тому проводимо сімейні консультації», – поділилася клінічна психологіня з Запоріжжя Ольга Lozman.
- «Проект повністю себе виправдав, він виявився саме на часі. Ми разом переконалися в цьому – ефективність психологічних служб при лікарнях стала значно вище, і головне – служби стали затребувані. Вони допомагають пережити довготривале лікування пацієнтам та підтримують своїх колег. Досвід лікарень пілотного проекту є неоціненим, його буде систематизовано та поширено», – наголосила кураторка проекту, старша експертка з психічного здоров'я Координаційного центру Любов Чигринська, яка здійснила в жовтні моніторингові візити до лікарень.

Загалом до проекту залучені 15 психологів 9 лікарень трьох прифронтових областей: Харківської, Запорізької, Миколаївської. Пілотний проект «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери» реалізується Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та ГО «Безбар'єрність» у співпраці з Міністерством охорони здоров'я України, Департаментами охорони здоров'я Миколаївської, Запорізької та Харківської областей.

#тияк

# Вивчаємо та запозичуємо досвід Австралії щодо допомоги переселенцям

50 тисяч людей за 50 років. Такий приклад відновлення переселенців демонструє лише одна австралійська громадська організація STARTTS. Вони застосовують різні методи: від акупунктури до проведення різноманітних масових заходів в громадах. Сім українських фахівців з ментального здоров'я отримали можливість дізнатись про особливості надання психосоціальної допомоги в Австралії та перейняти найкращі практики. Серед них і аналітика Координаційного центру з ментального здоров'я Вікторія Колоколова.

Вивчення досвіду психосоціальної підтримки в недержавному секторі відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської та за підтримки уряду Австралії.

Зокрема учасники проекту вивчають, як комплексно допомоги біженцям, що пережили травми та тортури. STARTTS має великий досвід з цього напрямку та ставку в діяльності робить на соціальне занурення - цілісний біопсихосоціальний підхід та колективні активності.

#тияк



# Ментальне здоров'я та його вплив на економіку обговорили під час проведення Київського міжнародного економічного форуму

Нові навички у новій реальності стали темою дискусії у межах КМЕФ та фокусом виступу керівниці Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, голови ГО «Безбар'єрність» Оксани Збітнєвої.

Коли ми говоримо про нові навички у новій реальності, то маємо насамперед цю реальність усвідомити. Визнати, що вже ніколи не повернемося до 24 лютого 2022 року. Що ми змінюємося. Ключ до розуміння – повага до різного досвіду, гіперуважність одне до одного.

Також спікерка наголосила, що наразі триває створення системи надання послуг з ментального здоров'я, якої Україна ніколи не мала і яка розбудовується у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської – Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Розповіла про ментальне здоров'я і сенси, які допомагають людині триматися у часи випробувань, а також про стійкість як феномен українців, яким захоплюється і визнає увесь світ.

#тияк



# Сучасні шведські реабілітаційні заходи прийдуть на допомогу українцям

Видатний реабілітолог світового рівня Клаас Халтлінг готовий ділитися передовими напрацюваннями у відновленні. Він є засновником Фонду допомоги «Stiftelsen Spinalis» та спеціалізованої клініки у Стокгольмі. Разом з однодумцями Клаас Халтлінг займається розробкою передових методик реабілітації. Зокрема, професор винайшов можливість людям з травмами спинного мозку ставати батьками, він є піонером з впровадження допоміжних репродуктивних технологій. Власне, його син став першою дитиною у світі, народженою від чоловіка з травмою спинного мозку.

Координатор центру центром з психічного здоров'я КМУ вже досягнута домовленість з професором Халтлінгом, що один з вітчизняних реабілітаційних центрів запровадить напрацювання шведських колег, потім ця практика буде масштабована іншими установами.

Крім того, Клаас Халтлінг свого часу написав книгу «Нова сила для травмованого спинного мозку», що стала проривом у сфері реабілітації. Цю книгу професор подарував першій леді Олени Зеленській, яка запропонувала видати її українською, аби прогресивні рекомендації та поради стали доступні і нашим реабілітологам, і безпосередньо людям з травмою спинного мозку.

#тияк

ТИ ЯК?



Всеукраїнська програма ментального здоров'я



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



# Біг додає здоров'я, позитивно впливає на настрій



Щодо цього виду фізичної активності у фахівців суперечок немає, адже користь доступна та очевидна. А дослідження останнього часу взагалі говорять, що біг може бути настільки ж ефективним при подоланні депресії, як і ліки.

В цьому всьому вже точно переконалися учасники масових забігів «Бігова Україна», що відбувались в рамках пріоритетного проєкту Міністерства молоді та спорту України «Молодіжні центри та Активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я», що реалізується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олена Зеленська.

Заходи тривали чотири місяці, з червня по вересень. За цей час у 18 містах України (Біла Церква, Вінниця, Дніпро, Житомир, Івано-Франківськ, Київ, Кропивницький, Луцьк, Львів, Одеса, Полтава, Рівне, Суми, Тернопіль, Харків, Хмельницький, Ужгород, Черкаси) Державна установа «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх» проведені забіги, доєднатись до яких виявило бажання понад 50 000 учасників.

Вони включали пробіжку дистанцією 5 км або подолання цього ж маршруту скандинавською ходою. До активностей широко залучали внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни, людей з інвалідністю.

#тияк

# Канадська система організації психологічної допомоги – вивчаємо передовий досвід

Вважаєте, що депресія, стрес, панічні настрої здебільше розповсюдженні в тих країнах, що тільки встали на шлях розвитку? Це не так. Точніше, це зовсім не так.

Наприклад, Канада. За всіма показниками – одна з найбільш розвинених країн. Соціальна сфера тут взагалі вважається зразковою. Однак, кожен п'ятий канадець щорічно стикається з розладами ментального здоров'я. І це завдає збитків економіці Канади на 50 мільярдів доларів.

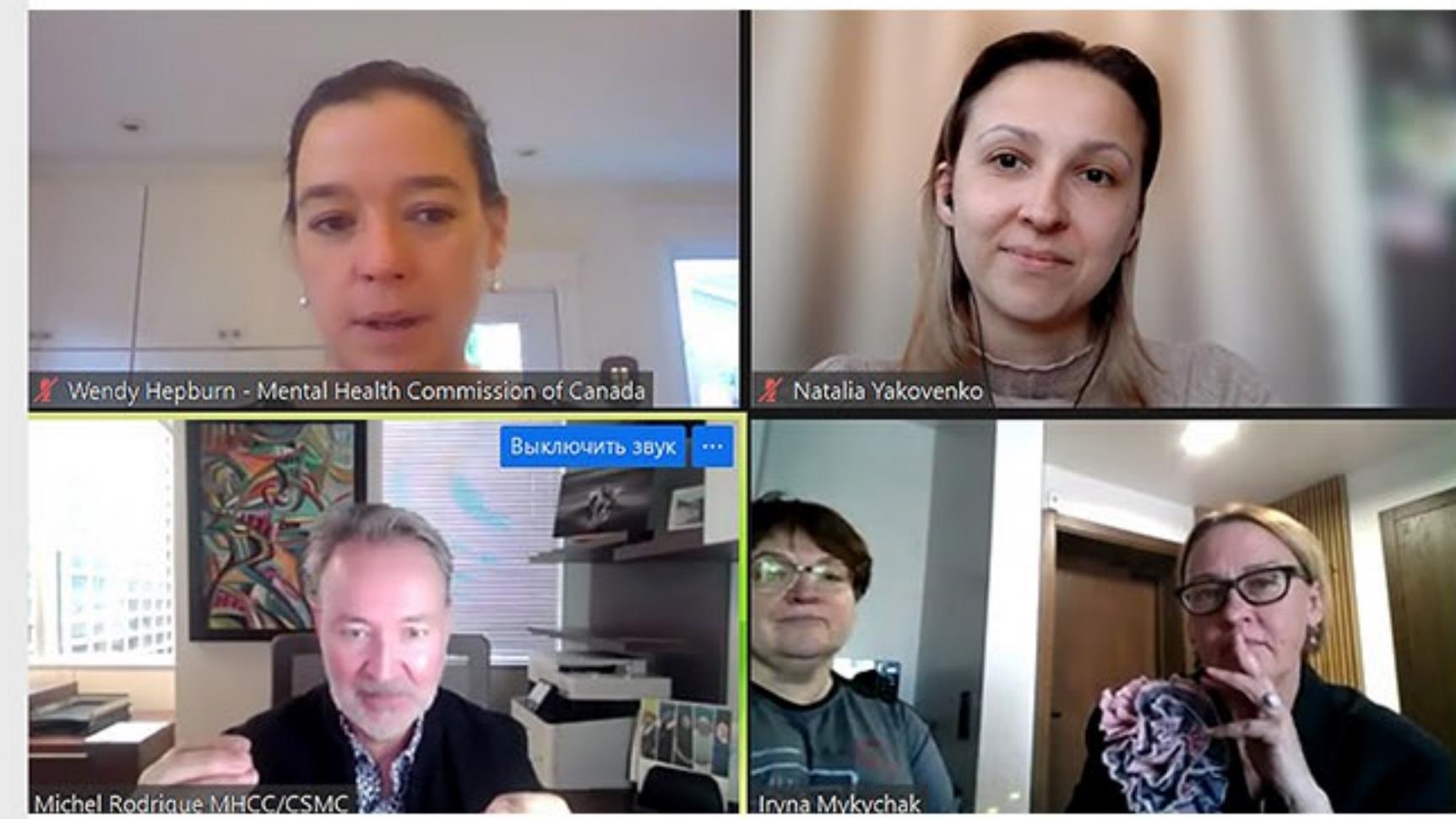
Тому там створена комплексна система надання психосоціальної підтримки, яка здатна охопити всіх жителів на всіх етапах життя. Допомога працює на таких засадах: ніякої стигми, справедливе ставлення до всіх без виключення, своєчасна підтримка, використання доказових практик й задача не залікувати, а відновити людину.

За цей процес відповідає Комісія з питань психічного здоров'я Канади. Саме з цією організацією в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою Олени Зеленської, розпочинає співробітництво Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Це стало можливим завдяки домовленостям між країнами після візиту першої леді до Канади та за сприяння Посольства України в Канаді.

«Нам було б цікаво дізнатись про досвід Канади з впровадженням сервісів саме на рівні громад. Як вони вбудовуються, яке місце вони займають в загальній системі послуг. Для нас це можливість не втрачати час, а адаптувати успішні кейси під наші потреби», – зазначила під час зустрічі керівниця Координаційного центру, голова ГО Безбар'єрність Оксана Збітнєва.

#тияк



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

# Регіональні координатори Всеукраїнської програми ментального здоров'я вразили своєю підготовкою міжнародних експертів

Відбувся тренінг «CoordiCare MHPSS: інтерактивний практичний курс координації психічного здоров'я та психосоціальної підтримки». Регіональні координатори разом з представниками Технічної робочої групи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ТРГ з ПЗПСП) вивчали сучасні практики надання послуг у сфері ментального здоров'я: як запровадити сервіс, масштабувати його, які ресурси залучити, як створити оперативний штаб тощо.

Більшість занять проходили у форматі воркшопів та брейнштурмів, які передбачали симуляцію реальних умов роботи. Тренінги проводили фахівці-практики, зокрема співголова Референтної групи з ПЗПСП Міжвідомчого постійного комітету, провідний експерт штаб-квартири ВООЗ доктор Фамі Ханна, який відмітив високу підготовку наших фахівців.



#тияк

# Медсестринство на порозі важливих та необхідних змін

Обговорити сьогодення та майбутнє цієї унікальної професії експерти сфери охорони здоров'я зібралися на III Осінній медсестринський форум «Медсестринство перед обличчям викликів», що відбувся у Львові.

Захід зібрал понад 400 учасників офлайн та близько 1000 онлайн – медичних сестер, медбрратів, акушерок, фельдшерів, лікарів, викладачів з Львівської, Івано-Франківської, Ужгородської, Київської, Луганської, Дніпропетровської, Запорізької, Чернігівської, Херсонської, Харківської областей. До заходу долучились також представники медичної галузі Польщі.

Значна частина обговорень була присвячена становленню стійкості медиків та їх залученню до сфери ментального здоров'я. До учасників заходу звернулася перша леді Олена Зеленська - ініціаторка створення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як?

«У нас є одна чеснота яка робить нас особливими. Це людяність. Ми не просто говоримо про людяність, ми практикуємо її щодня. Кожен у своїй сфері. Ми приймаємо близько до серця усе, що відбувається навколо. Сьогодні говорити про ментальне здоров'я, як окрему категорію вже неможливо. Казати: мені важко, я в стресі – це не слабкість, це мужність. Шукати психологічної допомоги це правильно. Не дати стресу отримати перемогу над собою є відповідально», – зазначила у зверненні Олена Зеленська.

«Сьогодні в медсестринство, як частину сфери ментального здоров'я,

треба інвестувати час і ресурси. Тому що медсестра стане невід'ємною частиною екосистеми, яка має підтримувати людину в будь-якій точці, де вона контактує з системою. Цей процес вже стартував. Так, наприклад, керівниця Львівського медичного фахового коледжу Леся Вовк підтримала впровадження нових навчальних програм для того, щоб медсестри могли давати низької інтенсивності інтервенції, аби бути значною допомогою для сімейного лікаря. Це дозволяє навчання за курсом ВООЗ mhGAP, масштабування якого стало можливим завдяки Всеукраїнській програмі ментального здоров'я», – відмітила перші успішні кроки Оксана Збітнєва.

#тияк



# Все, що ви хотіли знати про mhGAP, але не знали у кого запитати

- Що таке програма ВООЗ mhGAP, які знання та навички вона дає?
- Чим може допомогти сімейний лікар?
- Якими будуть наслідки, якщо прогнозити та вчасно не звернутися до фахівців?



Про це ми поговорили з сімейною лікаркою Софією Настишин, тренеркою з mhGAP, а також координаторкою тренінгів mhGAP у Львівській області. Софія вже другий рік навчає своїх колег та руйнує стигму щодо звернення по допомогу зі скаргами на стан ментального здоров'я.

Інтерв'ю за посиланням [тут](#).

Якщо коротко, то:

- Щоб допомога у сфері ментального здоров'я стала доступнішою, відбувається залучення лікарів первинної ланки, зокрема – сімейних. Адже сімейний лікар є найближчим до пацієнта медиком, і звертатись до нього простіше та комфортніше.
- Підготовка триває за програмою mhGAP, яка розроблена ВООЗ і впроваджується за підтримки Міністерство охорони здоров'я України. Масштабування навчання відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської.
- Наразі вже понад 46 тисяч фахівців отримали сертифікат курсу «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP». Його проходять не тільки сімейні лікарі, а й педіатри, терапевти, медсестри, медбратья, фельдшери, працівники екстреної медичної допомоги.



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

Гостями нових епізодів стали:

- **Федір Шандор**, молодший сержант ЗСУ та професор Ужгородського національного університету, також відомий як «Професор з окопу» – відверто розповів про війну, поділ на військових і цивільних і помилки попередніх поколінь.
- **Олег Чабан**, доктор медичних наук і психотерапевт – розповів про психосоматику як науку, про те, чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій та чому життєво важливо радіти маленьким речам.
- **Ольга Руднєва**, CEO Superhumans Center – відповіла на запитання, як поводитися з людьми на протезах і чому ми не маємо відчувати провину за те, що хтось втратив кінцівку.
- **Артем Денисов**, співзасновник і голова організації Veteran Hub – розповів про ідентичність військового, статус ветерана й складнощі, які ми маємо вирішити до перемоги.

Записи інтерв'ю можна прослухати на всіх подкаст-платформах:  
Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.



The image shows three promotional cards for the podcast "Простими словами" (With Simple Words) by The Village Україна. Each card features a large portrait of a guest, their name in a stylized font, and the show's logo. The cards are arranged vertically and have different background colors: yellow (top), teal (middle), and blue (bottom).  
  
1. Top Card (Yellow):  
- Guest: Ольга Руднєва (Ol'ha Rudn'eva)  
- Logo: The Village Україна with a large white crown graphic.  
- Text: "Ольга Руднєва" in large serif font, "ТИ ЯК" below it, and a black diagonal banner with "ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:".  
- Image: Small portrait of Ol'ha Rudn'eva.  
  
2. Middle Card (Teal):  
- Guest: Олег Чабан (Oleg Chaban)  
- Logo: The Village Україна with a green stylized heart graphic.  
- Text: "Олег Чабан" in large serif font, "ТИ ЯК" below it, and a black diagonal banner with "ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:".  
- Image: Small portrait of Oleg Chaban.  
  
3. Bottom Card (Blue):  
- Guest: Артем Денисов (Artem Denisov)  
- Logo: The Village Україна with a blue stylized heart graphic.  
- Text: "Артем Денисов" in large serif font, "ТИ ЯК" below it, and a black diagonal banner with "ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:".  
- Image: Small portrait of Artem Denisov.  
  
Each card has a small "The Village Україна" logo in the top left corner.

# Ментальне здоров'я – це...

Наочно та зрозуміло про ментальне здоров'я можна дізнатись з ілюстрацій Ольги Дегтярьової. Для комунікаційної кампанії «Ти як?», що реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської, художниця створила візуальне пояснення поняття ментального здоров'я.

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

Дякуємо за увагу! До зустрічі!

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ІНОДІ ПОЧУВАТИСЯ НЕ ОК



ТИ ЯК?

Всесвітня програма ментального здоров'я

Координатор центру  
з психічного здоров'я  
при Кабінеті Міністрів України

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ЗВЕРТАТЬСЯ ДО ПСИХОЛОГА



ТИ ЯК?

Всесвітня програма ментального здоров'я

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ



ТИ ЯК?

Всесвітня програма ментального здоров'я

#ТИЯК