



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

ДБАЮ ПРО СЕБЕ, ДБАЮ ПРО БЛИЗЬКИХ. ДБАЮ ПРО ГРОМАДУ

10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я

Для українців дбати про своє ментальне здоров'я щодня – це нагальна потреба, адже незважаючи на постійний стрес в умовах війни, ми маємо справлятися з тривогою, підтримувати близьких та продовжувати працювати.

Втрата почуття безпеки, невпевненість у майбутньому, втрата роботи й звичного середовища, тривога за близьких – все це наслідки війни, які кожного дня позначаються на психічному стані мешканців України.

Особливррддіті. Діти і підлітки з травматичним досвідом внаслідок бойових дій значно частіше, ніж їхні однолітки без такого досвіду, страждають від тривожності, поведінкових розладів та депресії.

Стрес, тривога, пригнічений стан та інші симптоми, які виникають внаслідок психотравмуючих подій, призводять до погіршення фізичного здоров'я людини і зменшення її працездатності, спричиняють проблеми у соціальних стосунках. Проте через недостатню культуру піклування про психічне здоров'я та існуючі у нашому суспільстві стереотипи щодо осіб з психічними розладами люди часто звертаються до фахівців лише тоді, коли хвороба помітно загострилась і її лікування потребуватиме більше часу й зусиль.

Сьогодні, у Всесвітній день психічного здоров'я, Проєкт USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я» вкотре наголошує на необхідності дбати про свій емоційний стан та привертає увагу до методів самопомоги та доступних послуг з підтримки психічного здоров'я, які впроваджуються та поширюються в Україні, в тому числі завдяки діяльності нашого Проєкту.



До кого я можу звернутися по допомогу?

Почніть з візиту до сімейного лікаря. Наразі тисячі українських сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів пройшли навчання за програмою клінічного ведення психічних розладів mhGAP та надають психологічну та психіатричну допомогу у медичних закладах первинної ланки.

За згодою пацієнта лікар проведе скринінг на психічні розлади, у разі потреби призначить лабораторні дослідження або направить до іншого фахівця. Сімейний лікар може надати першу психологічну допомогу пацієнту та підтримати членів його родини, а також навчити технікам самодопомоги.

Карта надавачів допомоги на сайті НСЗУ: <https://cutt.ly/xwu337x2>

Чи можна отримати допомогу по телефону або в інтернеті?

Так, ви можете отримати кваліфіковану безкоштовну допомогу, не звертаючись особисто до медичного закладу. Перегляд тематичних матеріалів на інтернет-ресурсах партнерів нашого Проєкту може стати першим кроком до усвідомлення проблеми, допоможе зорієнтуватися у питаннях психічного здоров'я та отримати поради, як допомогти собі та близьким, зокрема дітям.

Щоб отримати консультацію дистанційно, запишіться на онлайн-прийом на платформі "Mental Help" (<https://mentalhelp.com.ua>) або зателефонуйте на лінії підтримки:

- Лінія Національної психологічної асоціації: **0 800 100 102** (з 10 до 20, щодня)
- Гаряча лінія емоційної підтримки MOM: **0 800 211 444** (з 10 до 20, щодня)
- Гаряча лінія для ветеранів та ветеранок: **0 800 33 20 29** (цілодобово, щодня)

Більше контактів гарячих ліній психологічної допомоги в Україні та за кордоном, доказові техніки самодопомоги при стресі та корисні поради, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я, ви знайдете на наступних ресурсах:

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «**ТИ ЯК?**»: <https://howareu.com>
- Проєкт «Психічне здоров'я для України»: <https://mh4u.in.ua>



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ



ЕІПГЗ
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ
ІНСТИТУТ ПОЛІТИКИ
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Створення інформаційного матеріалу стало можливими завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку в межах проєкту "Розбудови стійкої системи громадського здоров'я", який впроваджує організація Пакт. Зміст не обов'язково відображає точку зору USAID або Уряду США.