Альбом віжуалів

ТИ ЯК?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Що для тебе цінно у житті?

Ти як?

Добре, але...

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю втому і вже не можу дочекатися відпочинку

Добре, але...
глибоко всередині я святкую маленьку перемогу, але поки не хочу ділитися нею зі світом

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю страх, бо не знаю, чи все буде добре

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю велику радість, але вважаю, що зараз недоречно її проявляти

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю тугу, бо бракує того, що вже не повернути

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю, що час змінити життя кардинально

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю розгубленість, бо не знаю, з чого почати

Добре, але...
глибоко всередині я відчуваю зневіру, бо не бачу результатів своїх зусиль

Добре, але...
глибоко всередині маю велику надію, що все буде ще краще. У ній моя стійкість

7 ознак, що ти на межі емоційного виснаження

«Хай ще тільки раз таке трапиться...!» І ти точно зірвешся

Ти ніби і добре спиш вночі, але зранку відчуваєш втому і виснаження

Хочеш сховатися від усіх і всього. Навіть від тих людей, занять і речей, що так любиш зазвичай

Помічаєш, що часто дратуєшся, втрачаєш терпіння, занадто бурхливо реагуєш на ситуації, у яких насправді щиро хочеш допомогти

Кажеш собі «Хоч би цей день швидше закінчився». І так майже щодня

Тобі важко зосередитися або завершувати розпочаті справи

Тобі здається, що краще точно не буде

Дай знати, якщо помічаєш за собою такі ознаки 💔

Глімери, чув? Не чув? Розповідаємо

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Аромат улюбленого напою, сміх дитини, тепле сонячне проміння на обличчі або хрускіт паперу нової книги — усе це глімери, маленькі радощі, які ми можемо знайти в повсякденних речах

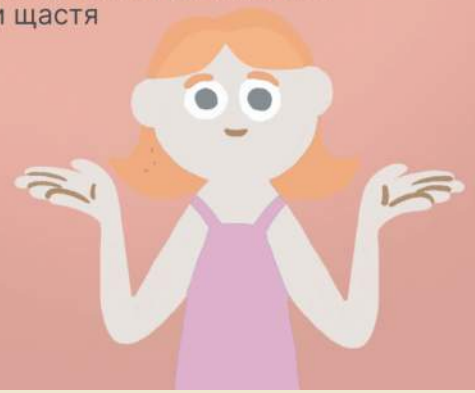
На відміну від тригерів, які викликають негативні емоції та стрес, глімери допомагають нам зосередитися на позитивних емоціях, заспокоїтися та насолодитися моментом

Як помічати свої глімери?

- досліджуй та помічай, що дозволяє тобі почувати себе краще
- фокусуйся на «тут і зараз»
- спостерігай за тим, що тебе оточує
- фіксуй маленькі моменти радості у фото чи текстом
- практикуй подяку за дрібниці

Пам'ятай: життя складається з моментів.

Роби паузи, помічай красу навколо і дозволь собі насолоджуватися маленькими моментами щастя



Аромат улюбленого напою, сміх дитини, тепле сонячне проміння на обличчі або хрускіт паперу нової книги — усе це глімери, маленькі радощі, які ми можемо знайти в повсякденних речах.

На відміну від тригерів, глімери допомагають нам зосередитися на позитивних емоціях, заспокоїтися та насолодитися моментом

Як знати, за що хвилюватися, а за що — не дуже?

Проста вправа

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

А тобі теж іноді здається, що ти маєш зробити більше, ніж можеш?

І ти засмучуєшся, адже з'являється думка, наче ти з чимось не справляєшся.

Тоді спробуймо з'ясувати, які твої зони відповідальності. З вправою «Кола контролю»

Намалюй коло, а всередині нього — ще одне. А тоді записуй у них:

У маленькому колі — те, що можеш контролювати. Ось як:

- час, який ти приділяєш близьким;
- те, як проводиш власний час;
- що робиш для того, аби позбутися поганих звичок.

Звісно, ми не можемо постійно уникати думок про те, що у великому колі.

Але можемо частіше концентруватися на тому, що у маленькому.

У великому колі — те, про що турбуєшся, але на що не можеш вплинути:

- повномасштабна війна триває майже три роки;
- інші люди ігнорують правила безпеки;
- люди не відрізняють ІПСО;
- смерть;
- друзі втрачають роботу;
- на вулиці багато безпритульних тварин.

А тобі теж іноді здається, що ти маєш зробити більше, ніж можеш?

І ти засмучуєшся, адже з'являється думка, наче ти з чимось не справляєшся.

Тоді спробуймо з'ясувати, які твої зони відповідальності. З вправою «Кола контролю»
Намалюй коло, а всередині нього — ще одне.
А тоді записуй у них:

У маленькому колі — те, що можеш контролювати. Ось як:

- час, який ти приділяєш близьким;
- те, як проводиш власний час;
- що робиш для того, аби позбутися поганих звичок.

У великому колі — те, про що турбуєшся, але на що не можеш вплинути:

- повномасштабна війна триває майже три роки;
- інші люди ігнорують правила безпеки;
- люди не відрізняють ІПСО;
- смерть;
- друзі втрачають роботу;
- на вулиці багато безпритульних тварин

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то не дозволю нікому себе ображати

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то буду дивитися мультики навіть вночі

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то точно знатиму, ким хочу стати

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то влаштую собі дні нічогонеробіння, а може й тижні!

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то буду жити так, як хочу я, а не говорять інші

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то з'їм цілу піцу сам/-а

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...
то пам'ятатиму свої мрії і втілюватиму їх

ОБІЦЯЮ, коли я виросту...

то не дозволю нікому себе ображати

то буду дивитися мультики навіть вночі

то точно знатиму, ким хочу стати

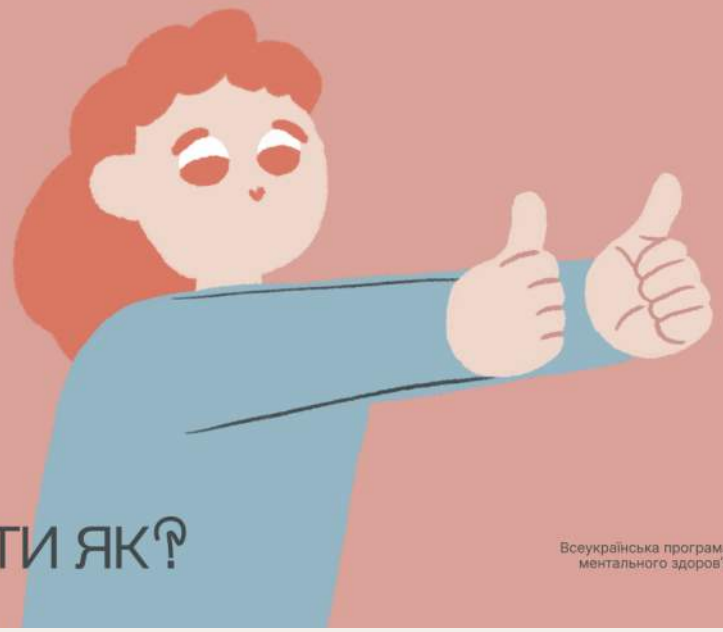
то влаштую собі дні нічого неробіння, а може й тижні!

то буду жити так, як хочу я, а не говорять інші

то з'їм цілу піцу сам/-а

то пам'ятатиму свої мрії і втілюватиму їх

Не контролювати все — це окей, бо...



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

коли дозволяєш собі відпустити контроль, твої справжні емоції починають проявлятися.

Ти чуєш себе та розумієш справжні бажання і потреби

допускаючи можливість помилок, ти стаєш відкритішим/-ою до нових ідей і поглядів.

Це збагачує твій досвід і робить тебе більш гнучким/-ою

залишаючи простір для несподіванок, ти дозволяєш життю приємно здивувати себе.

Іноді найкращі моменти — це ті, на які ти не чекав/-ла

відпускаючи уявлення про те, як «має бути», ти звільняєш себе від зайвих очікувань.

Це допомагає тобі бути більш щирим/-ою з собою та іншими навколо тебе

балансуючи контроль із довірою, ти створюєш місце для спокою.

Довіра до життя зменшує тривожність і допомагає приймати все таким, яким воно є

Відпускати контроль — не слабкість. Це довіра до себе, до світу, до того, що все розгортається саме так, як потрібно.

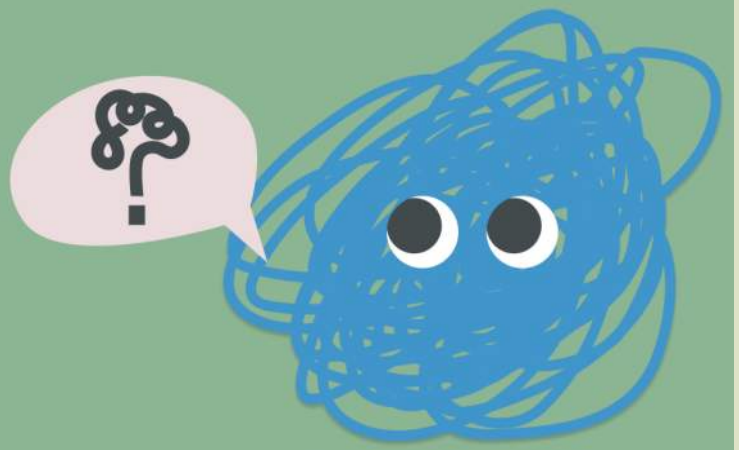
І саме в цій довірі народжується справжній спокій

- коли дозволяєш собі відпустити контроль, твої справжні емоції починають проявлятися
- допускаючи можливість помилок, ти стаєш відкритішим/-ою до нових ідей і поглядів
- залишаючи простір для несподіванок, ти дозволяєш життю приємно здивувати себе

- відпускаючи уявлення про те, як «має бути», ти звільняєш себе від зайвих очікувань
- балансуючи контроль із довірою, ти створюєш місце для спокою

Відпускати контроль — не слабкість. Це довіра до себе, до світу, до того, що все розгортається саме так, як потрібно.

І саме в цій довірі народжується справжній спокій



Невдача піде мені на користь...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Завжди нагадуй собі, що помилки можуть лякати, але вони не є причиною здатися.

Спробуй знаходити у кожній невдачі щось корисне або нове, чого можна навчитися.

... адже я навчуся розв'язувати проблеми ефективніше

... бо я не боятимуся ризикувати

... я зможу зрозуміти, що дійсно важливо для мене

... бо тепер я не засуджую тих, у кого не виходить

... я йтиму далі, новим шляхом

... адже я можу визначити слабкі місця свого нового плану

Бути собою:
як це робить природа?

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Я — цілий всесвіт можливостей

Як вода, я вмію адаптуватися до змін,
але зберігаю свій характер

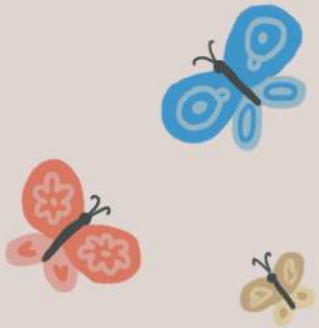
Я можу поплакати, коли маю таку потребу,
щоб зняти напругу та покращити настрій

Як бджола, я чітко знаю, що мені потрібно:
коли — трудитись, коли — взяти паузу

Моя внутрішня опора стійка та непохитна,
як могутня сила Карпат

Я знаходжу час, щоб побути наодинці,
як і рись, що обирає власну стежку

Тримаю фокус на позитивних думках,
як рослини, що тягнуться до сонця



Як метелик, я змінююся,
зберігаючи свою унікальність

Як частинка природи, я живу
в гармонії з навколишнім світом

А ти?

Зверху донизу:

практика тілосканування

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Роби крок за кроком:

Знайди тихе, комфортне місце

Сядь або ляж у зручній позі

Розслабся і закрий очі

Зроби кілька глибоких вдихів і видихів

Починай із фокусування на диханні:

Зверни увагу на вдихи та видихи

Відчуй, як повітря входить і виходить із твого тіла

Звертай увагу на будь-яке напруження або відчуття

Далі скануй шию та горло

Відчуй шкіру на маківці, лоб, очі, вуха, щоки, рот, щелепу

Перемісти свою увагу до верхньої частини голови

Продовжуй переміщати увагу до плечей

Відчуй їхню вагу та зверни увагу на верхню частину рук, лікті, передпліччя, зап'ястя та кисті рук, разом пальцями

Після грудей сфокусуйся на спині

Тепер груди — відчуй, як вони підіймаються й опускаються під час дихання

Далі перемісти всю свою увагу на живіт

Відчуй його рух під час дихання. Продовжуй сканувати — нижню частину живота, таз, стегна

Спускайся до стегон, колін, литок, гомілок, щиколоток та ступнів

Зверни увагу на пальці ніг, відчуй кожен палець

Як просканує усе тіло, зосередьтеся на ньому як на єдиному цілому

Відчуй зв'язок із ним, усвідом його вагу, положення та будь-які відчуття

Ще кілька спокійних глибоких вдихів. Повільно відкривай очі

Спробуєш?

Зберігай карусель, щоби повторити

Й ось ще:

- не поспішай, медитуй без поспіху, хоча б 10–30 хвилин
- та старайся робити її регулярно, щоб отримати максимальну користь

Ти як, дитино:

матеріали для турботи про малечу та підлітків

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Сьогодні —
Всесвітній день дитини.

Тому ми із нагадуванням:
сьогодні турбота про ментальне здоров'я дитини особливо важлива. Це запорука того, що завтра вона зможе обрати щасливий шлях, навіть попри виклики війни.

А платформа «Ти як?» допоможе — порадами для батьків:

- Як піклуватися про ментальне здоров'я школярів.
- Як діяти коли панічна атака?
- Як вберегти ментальне здоров'я малюка під час війни?
- Як допомогти дитині коли вона розгублена?
- Як розпізнати у дитини проблеми з ментальним здоров'ям?

Як піклуватися
про ментальне
здоров'я школярів?

Прості вправи, які допомагають знизити рівень стресу та позбутися емоційної напруги. Їх можна роздрукувати та виконувати з дітьми в укритті, під час повітряної тривоги (і не тільки)

Як діяти при
панічній атаці?

Поради для дорослих та дітей — що робити при раптових проявах сильного страху чи тривоги

Як вберегти
ментальне здоров'я
малюка під час війни?

Поради, як підтримати дитину та допомогти пережити виклики, пов'язані з війною

Як допомогти дитині,
коли вона розгублена?

Вправи для тих моментів, коли малюку здається, наче нічого не виходить

Як розпізнати у дитини
проблеми з ментальним
здоров'ям?

Чекліст ознак, на які варто звернути увагу батькам

Більше матеріалів для
батьків і опікунів —
на платформі «Ти як?»

Переходь, щоб знайти відповіді і дати дитині турботу, яка їй потрібна.
Посилання в профілі

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Техніка вирішення проблем

Думай

Придумай 2-3 способи вирішення проблеми (чим більше, тим краще).

Можеш запитати себе:

Як я вирішував цю проблему раніше?

Чи є хтось, до кого я можу звернутися за допомогою?

Хтось із моїх знайомих мав подібну проблему? Як вони її вирішили?

Запиши відповіді.

Стій

Глибоко вдихни через ніс, рахуючи до 3. Затримай подих на секунду. Повільно видихни через рот, рахуючи до 6. Повтори 4 рази.

Перелічи вголос або запиши проблеми, що турбують. Вибери одну з них, яку можеш вирішити.

Дій

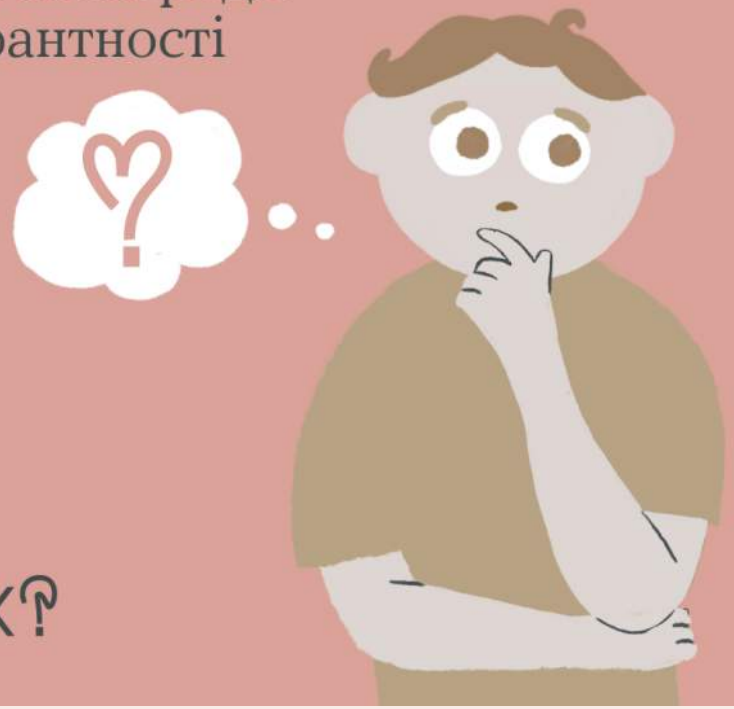
Обери один із варіантів рішень. Впевнись, що це вирішення безпечне для тебе та інших.

За потреби розбий його на маленькі кроки.

Якщо це рішення не допомогло — не засмучуйся, це нормально. Повернись до списку й обери інший варіант.

Як говорити без упереджень:

практичні поради з толерантності



ТИ ЯК?

✓ Людина із синдромом Дауна

~~даун~~

~~«сонячна людина»~~

✓ Людина з розумовими/інтелектуальними або ментальними порушеннями

~~псих~~

~~тормоз~~

~~розумово відсталий/-а~~

✓ Темношкіра людина

~~чорний/-а~~

~~негр~~

~~кольоровий/-а~~

✓ Людина з інвалідністю

~~інвалід~~

~~каліка~~

~~інклюзивна людина~~

~~особлива людина~~

✓ Людина, яка користується кріслом колісним

~~колясочник~~

~~візочник~~

✓ Людина старшого віку

~~пенсіонер/-ка~~

~~людина літнього віку~~

~~стара людина~~

✓ Трансгендерна людина

~~транссексуал~~

~~транс~~

~~трансуха~~

2025

завжди

Тренди ментального здоров'я

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

завжди в тренді

Приймати свої почуття

Не ігноруй, не заїдай
чи не приглушуй свої радість,
смуток чи злість.

Просто скажи собі: «Це нормально,
що я зараз так почуваюся»

завжди в тренді

Бути в моменті

Роби паузи, щоб усвідомлено
насолодитися кавою,
чи спостерігати за своїми думками
стільки, скільки тобі потрібно

завжди в тренді

Прогулятися

Виходь на вулицю
хоча б на 20 хвилин
і без навушників,
щоб порозглядати місто
чи навколишній парк

завжди в тренді

Казати «ні» і не відчувати провину

Актуальні і всім пасують —
чіткі власні кордони.

Почни із «Я не можу» замість
«Побачимо»; «Може, наступного
разу»; «Я подумаю...»

завжди в тренді

- Приймати свої почуття
- Казати «ні» і не відчувати провину

завжди в тренді

- Бути в моменті
- Прогулятися, влаштувати собі вихідний

бо у тренді завжди — любити себе

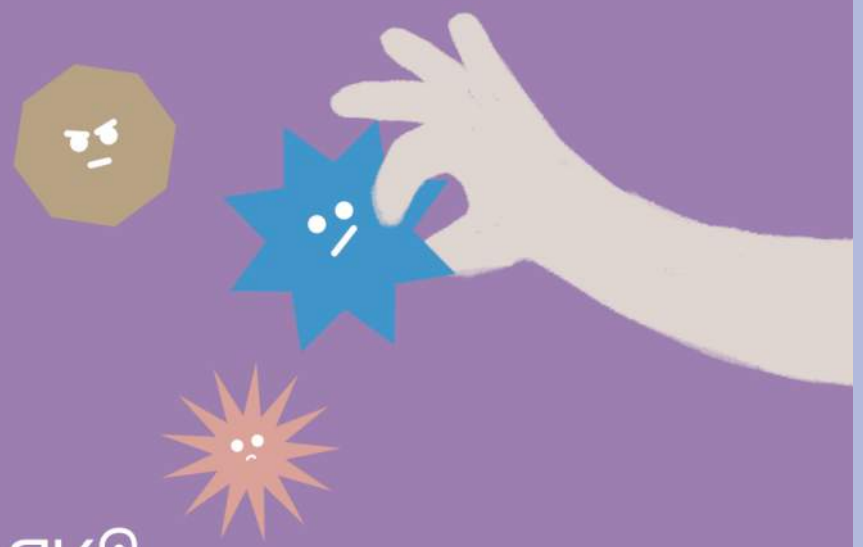
завжди в тренді

Влаштувати собі вихідний

Тільки уяви — на дивані,
ти замовляєш доставку на вечерю,
щоб не готувати, на фоні —
улюблений фільм і ти бездумно
гортаєш соцмережі.

Так, інколи так можна!

Як перестати «носити» турботи з собою?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Час для переживань

— це моменти, у які ти дозволяєш собі думати про все-все, що турбує

Коли ми постійно носимо тривоги із собою, вони забирають наш емоційний ресурс і ніби «затоплюють» простір для інших почуттів.

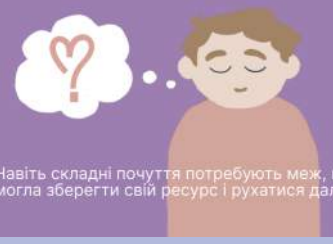
Виділяючи спеціальний час для переживань, ми звільняємо енергію для життя тут і зараз. Інші емоції перестають ховатися за завісою тривог, і ми знаходимо більше внутрішнього спокою

Як «тривожитися» з користю?

Вибери зручний час і місце, щоб «переживати» свої тривоги. Це може бути вечірній час або прогулянка. Запиши думки або проговори їх уголос — так вони перестануть тебе переслідувати та стануть більш керованими

Побудь із цими почуттями, не уникаючи їх

Виділи для цього конкретний час: 20 хвилин чи годину, щоб зосередитися на тому, що відчуваєш. Дай собі змогу прийняти емоції як важливу частину себе, а потім свідомо перемкнися на справи, що принесуть тобі спокій або задоволення.



Навіть складні почуття потребують меж, щоб ти міг/могла зберегти свій ресурс і рухатися далі

Зосередься на тому, що можеш контролювати

Дозволь собі подумати про ситуації, які непокоять, і проаналізуй, чи можеш щось змінити. Спробуй відпустити те, що поза твоїм контролем

Будь-які почуття важливі

Вони дають підказки й привертають увагу до того, що потребує твого відгуку. Приділяючи їм час, ти піклуєшся про себе.

Проте якщо впоратися самостійно не виходить і тривога лише посилюється, варто звернутися за допомогою до фахівця — він буде поряд, щоб підтримати тебе й допомогти знайти вихід

Часто наші турботи завжди під рукою, як фоновий шум, який відбирає сили та настрій.

Проте існує спосіб ефективно впоратися з ними — виділити спеціальний час для переживань. Це моменти, у які ти дозволяєш собі думати про все-все, що турбує.

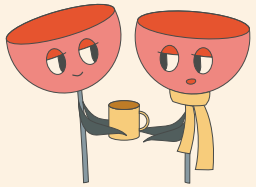
- вибери зручний час і місце, щоб «переживати» свої тривоги
- побудь із цими почуттями, не уникаючи їх
- зосередься на тому, що можеш контролювати

ТИ ЯК? СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

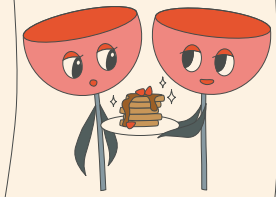
Для мене так цінно...

Для мене так цінно...



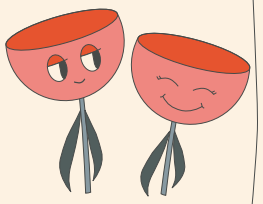
...піклуватися про твоє здоров'я

Для мене так цінно...



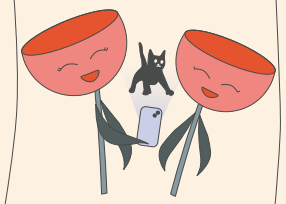
...готувати для тебе, як у ресторані

Для мене так цінно...



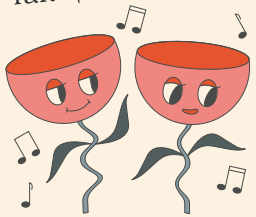
...бачити, як ти посміхаєшся, навіть коли складно

Для мене так цінно...



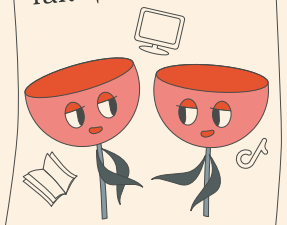
...переривати тебе на мемчики з тваринками

Для мене так цінно...



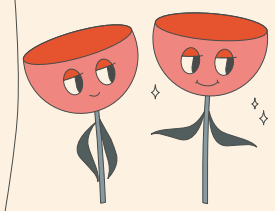
...танцювати з тобою без причини

Для мене так цінно...



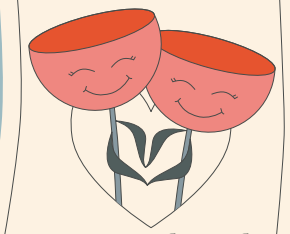
...обмінюватися з тобою книгами, фільмами, тік-токами

Для мене так цінно...



...спостерігати за твоїм розвитком

Для мене так цінно...



...любити тебе

Це окей —

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Твої емоції — це частина тебе

Вони можуть бути різними, несподіваними та іноді нелогічними. І це абсолютно нормально. Дозволь собі усю палітру відчуттів

відмовитися від зустрічі, бо тобі потрібен час наодинці з собою

не прибирати у вихідний, бо вихідний — для серіалів у ліжку і попкорну

боятися відправити важливий e-mail або заговорити з новою людиною

бути собою, навіть якщо твоєму знайомому не подобається, що ти голосно смієшся

відчувати сум за минулим, коли ти несподівано знаходиш стару фотографію

дратуватися, коли забув/ла парасольку, а надворі дощ

злитися, коли реклама на YouTube обриває улюблену пісню

Згадуй про власні цінності, коли...

ТИ ЯК? СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Відчуваєш, що скоро вигориш

Перестаєш усміхатися

Почуваєшся тривожно

Втрачаєш натхнення

Відчуваєш дискомфорт

Сумніваєшся в собі

Не помічаєш маленьких радощів

Бракує сил на прості справи

Пам'ятай: що б не сталося, твоя внутрішня опора завжди з тобою. Згадай, що справді важливо, і рухайся далі.

ТИ ЯК? СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Як діяти, коли твої цінності підривають?

1. Зрозумій свої почуття

Спочатку потрібно чітко усвідомити, які цінності порушили. Це допоможе тобі краще виразити себе, якщо виникне потреба у розмові.

2. Відреагуй спокійно

Перш ніж діяти, зроби паузу, щоб зберегти спокій. Емоційна реакція може погіршити ситуацію і знизити твою здатність донести свою позицію.

3. Оціни ситуацію

Подумай, чи варто обговорювати ситуацію, що призвела до порушення твоїх цінностей. Якщо це було ненавмисно, можливо, достатньо внутрішнього вибачення або дистанціювання.

4. Вислови свої почуття

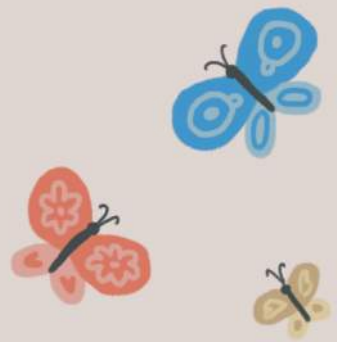
Якщо ситуація вимагає обговорення, поясни, як саме ти почуваєшся. Сформулюй це у формі «Я-повідомлень» (наприклад, «Я почуваюся недооціненим, коли...»).

5. Постав кордони

Дай зрозуміти, що порушення твоїх цінностей для тебе неприйнятне. Постав особисті кордони і повідом, як ти хочеш, щоб до тебе ставилися в майбутньому.

6. Пам'ятай про свої цінності

Пам'ятай, що твої цінності є основою твого життя. Дотримуйся їх, навіть якщо інші не розділяють ці погляди. Це зміцнить внутрішню впевненість.



Як метелик, я змінююся, зберігаючи свою унікальність

ТИ ЯК?

Я знаходжу час, щоб побути наодинці, як і рись, що обирає власну стежку

ТИ ЯК?

Як бджола, я чітко знаю, що мені потрібно: коли — трудитись, коли — взяти паузу

ТИ ЯК?

Як частинка природи, я живу в гармонії з навколишнім світом

ТИ ЯК?

Тримаю фокус на позитивних думках, як рослини, що тягнуться до сонця

ТИ ЯК?

Моя внутрішня опора стійка та непохитна, як могутня сила Карпат

ТИ ЯК?

Я можу поплакати, коли маю таку потребу, щоб зняти напругу та покращити настрій

ТИ ЯК?

Як вода, я вмію адаптуватися до змін, але зберігаю свій характер

ТИ ЯК?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

USAID

howareu.com

УСМІШКА –
ЦЕ ОБІЙМИ
НА ВІДСТАНІ.
УСМІХАЮСЬ ТОБІ!

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

USAID

howareu.com

СОНЦЕ
ЗАВЖДИ Є, НАВІТЬ
В ПОХМУРІ ДНІ.

БАЧИШ, СОНЦЕ?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

USAID

howareu.com

ЗУПИНКА — ЦЕ ТЕЖ
ЧАСТИНА ШЛЯХУ.
ДОЗВОЛЬ СОБІ РУХАТИСЬ
У ВЛАСНОМУ
ТЕМПІ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

USAID

howareu.com

ДОЗВОЛЬ СОБІ
ПОВІРИТИ
У ЦІННІСТЬ ТОГО,
ЩО РОБИШ ТА
СТВОРЮЄШ

Ментальне здоров'я — це баланс роботи та відпочинку
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це розкривати свій потенціал
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це радіти приємним речам
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це знайти свій спосіб самодопомоги
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це іноді почуватися не ок
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це розуміти власні емоції
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це плакати коли болить
ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я — це займатись спортом
ТИ ЯК?

“Мене підгрібає, що мої хлопці продовжують службу, а я тут”

Підтримка у відновленні, яке ви вже почали

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

“Повернулась з війни, але думаю, що зробила замало”

Підтримка у відновленні, яке ви вже почали

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

“Я розкажу, що ТАМ, якщо САМА захочу розказати”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

“Найгірше, що можна спитати — а ще довго?”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

“Після полону серце б’ється швидше, коли звертаються російською”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

“Не треба питати, чи тяжко вбивать людей”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

~~“Ми не сонечки і не герої.~~ Ми воїни, які виконують обов’язок”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

HowAreU.com

Допоможіть дитині вгамувати страх

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України | unicef

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоби допомогти дитині розслабитись, солодко позітхайте разом

Дізнайся більше

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України

unicef

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоби дитина почувалася впевненіше, допоможи їй знайти «символ сили»

Дізнайся більше

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України

unicef

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб дитина заспокоїлась, навчіться разом дихати «по долоньці»

Дізнайся більше

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України

unicef

шукай нас тут:
HowAreU.com

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ДОЗВОЛИТИ СОБІ ПРИЄМНУ ПЕРЕРВУ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ПРИЙМАТИ ДОПОМОГУ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

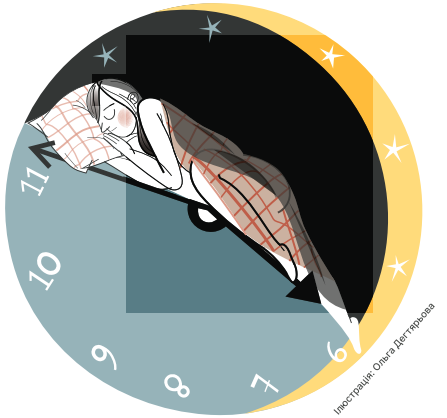
...ЦІНУВАТИ ТА БЕРЕГТИ МОМЕНТИ ЩАСТЯ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВІЙ СОН

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...КОЛИ Є СИЛИ, ПЛІДНО ПРАЦЮВАТИ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ВІДРІЗНЯТИ ІЛЮЗІЇ ВІД РЕАЛЬНОСТІ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ДБАТИ ПРО СВОЇ КОРДОНИ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

... ДОЛАТИ НЕСПРИЯТЛИВІ ЖИТТЄВІ УМОВИ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...РОЗРАХОВУВАТИ ВЛАСНИЙ БЮДЖЕТ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

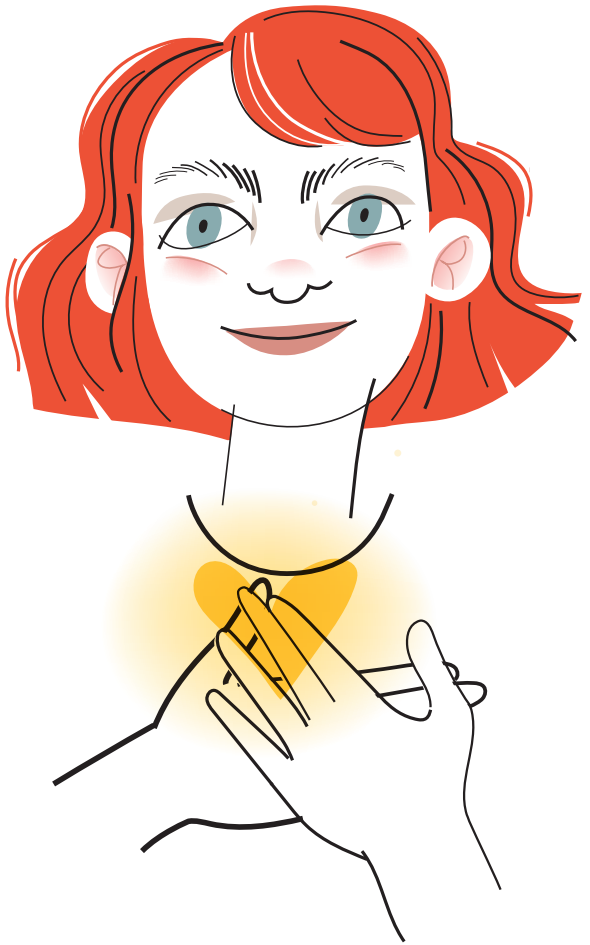
...РОБИТИ ВНЕСОК В ЖИТТЯ СВОЄЇ ГРОМАДИ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



НАЙКРАЩА ПОДЯКА – ПОГЛЯД І УСМІШКА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

ТОЙ, ХТО ЧЕКАЄ ВДОМА,
ПРОЖИВАЄ СВОЇ ВИПРОБУВАННЯ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

НЕ УСІМ ХОЧЕТЬСЯ ОБІЙМІВ.
ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО – СПОЧАТКУ ЗАПИТАЙ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

НЕ ЗАПИТУЙ ПРО ДОСВІД ВІЙНИ.
ЦЕ МОЖЕ ПОРАНИТИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

НЕ ОБРАЖАЙСЯ,
ЯКЩО ТВОЮ КАВУ-ПОДЯКУ НЕ ПРИЙНЯЛИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

... ІНОДІ ПОЧУВАТИСЯ НЕ ОК

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...РАДІТИ ПРИЄМНИМ РЕЧАМ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...ЗВЕРТАТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...ПЛАКАТИ, КОЛИ БОЛИТЬ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...

...БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

ДОСВІД РІЗНИЙ, АЛЕ ПРАВИЛО ЄДИНЕ – ПОВАГА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

ПОВАЖАЙ ЛЮДИНУ ТА ЇЇ РІШЕННЯ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

ТЕ, ЯКІ МИ БУДЕМО ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ – ПЕРЕВІРКА НА ГІДНІСТЬ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

ВСІ УЧАСНИКИ ВІЙНИ МАТИМУТЬ ПТСР – ЦЕ МІФ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Я – ПОРУЧ З ТОБОЮ

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ громадська організація

Скажи чесно, ти як?

Якщо тривожно, скануй QR-код і дізнавайся, як із цим справлятися

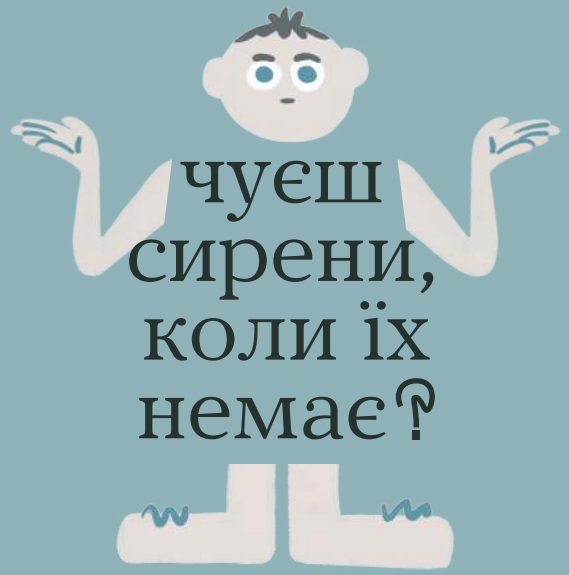
Скануй QR-код та дізнавайся, як із цим справлятися

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

HowAreU.com

Скажи чесно, ти як?

Якщо тривожно, скануй QR-код і дізнавайся, як із цим справлятися



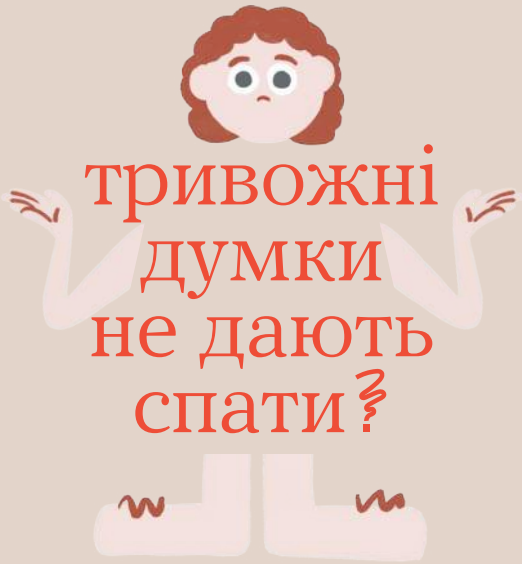
Скануй QR-код та дізнавайся, як із цим справлятися

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

HowAreU.com

Скажи чесно, ти як?

Якщо тривожно, скануй QR-код і дізнавайся, як із цим справлятися



Скануй QR-код та дізнавайся, як із цим справлятися

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

HowAreU.com

Сімейний лікар.
Вивозить тих,
хто вивозить всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Підтримує тих,
хто підтримує всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Дбає про тих,
хто дбає про всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Підбадьорює тих,
хто підбадьорює всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Піклується про тих,
хто піклується про всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Загартовує тих,
хто загартовує всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Друг для тих,
хто друг для всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Сімейний лікар.
Вболіває за тих,
хто вболіває за всіх

ТИ ЯК?

16-77 **Відчуваєш апатію? Агресію? Щось схоже на депресію?**

Зателефонуй до контакт-центру
НСЗУ та знайди свого сімейного лікаря.

Щоб заспокоїтися, схрести руки на грудях у вигляді метелика і постукай себе по ключицях

Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Щоб відволіктися від поганих думок, опиши детально предмет у руці

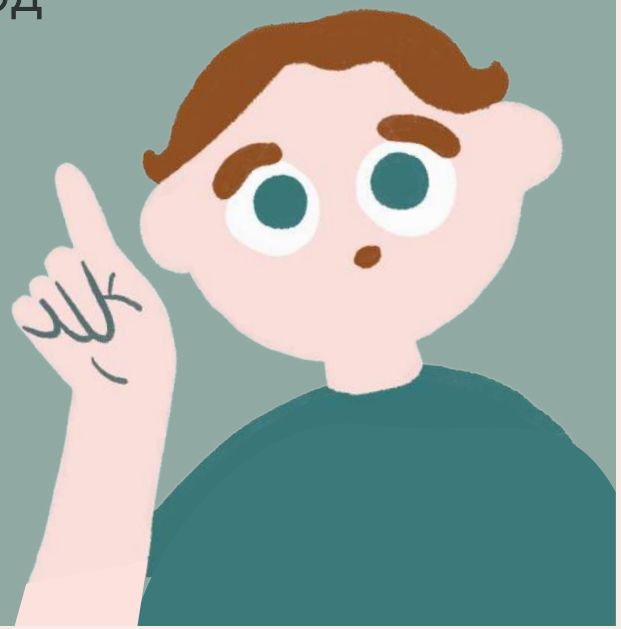
Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Щоб послабити тривогу, уяви її як предмет, а потім дихай, наче огортаєш цей предмет повітрям

Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код

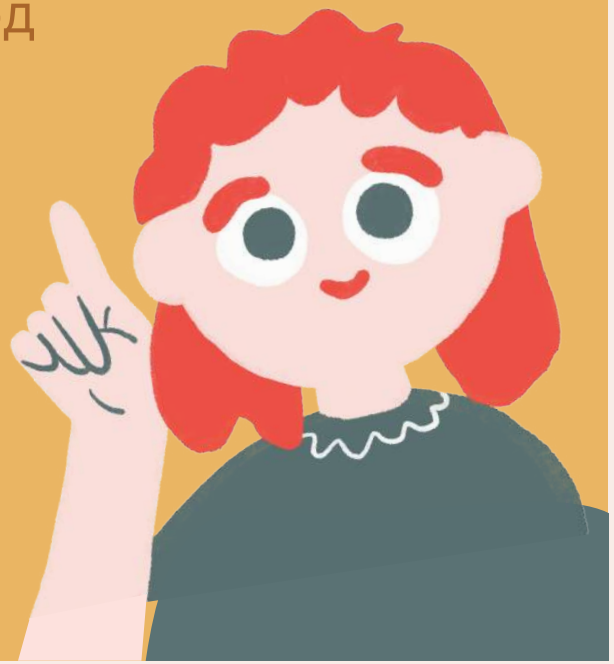


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Щоб переключити мозок: знайди в просторі навколо щось зелене, червоне, синє, жовте, біле

Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Щоб підняти собі настрій, записуй щодня в блокнот три події і трьох людей, яким ти вдячний

Щоб дізнатися інші способи покращити свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

ТИ ЯК?
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Що для тебе цінно?

Робити те, що любиш

Інна, бухгалтерка, працює
під класичну музику

USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

pact building local promise.

ТИ ЯК? стійкість | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Як цінності пов‘язані зі стійкістю?

Цінності як внутрішній компас

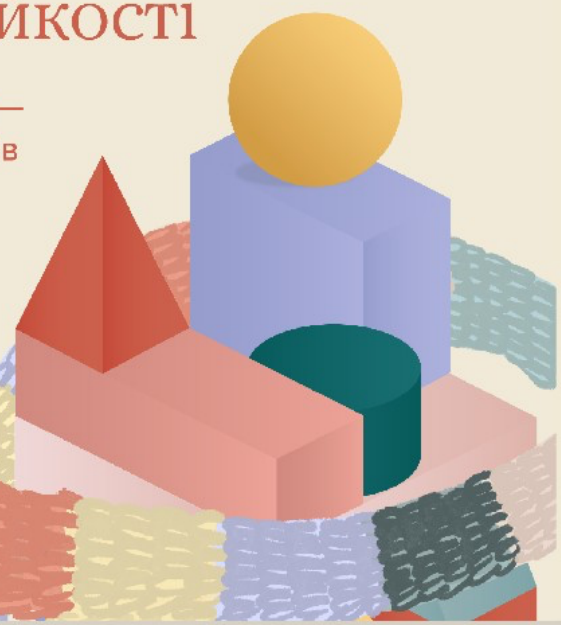
Цінності визначають, що для тебе важливо і чим ти керуєшся у своїх діях. Коли тобі стає важко — саме цінності нагадують як рухатися далі і заради чого рухатися взагалі.

Цінності як джерело натхнення

Цінності надихають тебе боротися за свої ідеали та допомагати іншим. Це сприяє прояву стійкості. Пам’ятаєш, який шлях здолав Фродо? Його цінність — ті, хто поруч. Саме вони надихали його рухатися вперед.

Ось чому цінності — ядро стійкості

Стійкість одного — стійкість мільйонів



Цінності як мотиваційна батарейка

У непрості моменти цінності спілкуються з тобою через твій внутрішній голос. Це допомагає долати стрес, розчарування або труднощі — як свої, так і тих, хто тобі небайдужий.

ТИ ЯК?
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

СТІЙКІСТЬ ОДНОГО – СТІЙКІСТЬ МІЛЬЙОНІВ

USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

pact
building local promise.

ТИ ЯК?
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

СТІЙКІСТЬ ОДНОГО – СТІЙКІСТЬ МІЛЬЙОНІВ

HowAreU.com

USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

pact building local promise.

Я — цілий всесвіт можливостей

ТИ ЯК?
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської