

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

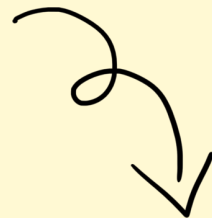
День ментального здоров'я 10.10

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



World Health
Organization

Ukraine



Ідея

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



World Health
Organization

Ukraine



Дотики підтримки я є, і ми є



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

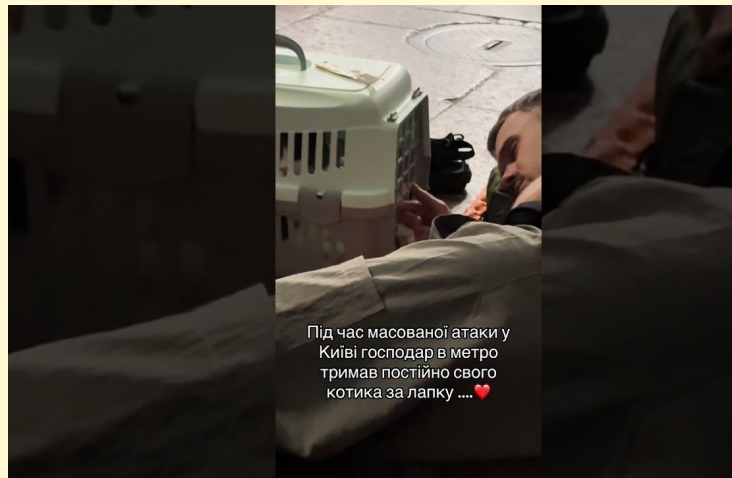
 **World Health
Organization**
Ukraine



сила теплых дій

- * дотик
- * розмова
- * відчуття
«я поруч»

**Ми всі одночасно — усією
країною — тримаємо і
тримаємось за когось**



Під час масованої атаки у
Київі господар в метро
тримав постійно свого
котика за лапку❤️

Дотики підтримки — у різних формах

тілесні

предметні

побутові

соціальні

духовні

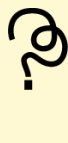
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Відчуття підтримки — в масштабі цілої країни

 **емоційний візуал, що підсилює відчуття причетності / зв'язку**
створюємо суспільну галерею підтримки

 **терапевтичний ефект**
апелюємо до надійних зв'язків, які, за даними соціологічних досліджень,
допомагають запобігати розвиненню травми

 **творення сенсів**
переосмислюємо тему підтримки, тепла та людяності в умовах воєнного часу

 **підтримуюча спільнота**
розвиваємо підтримуюче середовище у діджиталі — вузлики підтримки

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 **World Health
Organization**
Ukraine

Підтримка

психологічна стійкість

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Рівень щоденного стресу та тривоги **майже вдвічі вищий** у людей, які не мають якісної соціальної підтримки

Люди з низьким рівнем соціальних зв'язків **у 6 разів частіше** оцінюють своє життя як «страждання»

Люди з міцними соціальними зв'язками **в 3 рази частіше** оцінюють своє життя* як «процвітаюче» (матеріальне, емоційне та духовне благополуччя)

** Глобальне кроссекційне опитування Gallup (світовий лідер у соціологічних опитуваннях) та Meta, що охопило 142 країни світу. Дослідження вимірює індекс соціальної з'єднаності та суб'єктивне відчуття самотності, аналізуючи їхній зв'язок з ключовими показниками ментального здоров'я та добробуту (депресія, стрес, тривога, оцінка якості життя)*

Підтримка

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



психологічна стійкість



- **Дорослі, які часто спілкуються з близькими, є більш адаптованими.** Здатність ділитися з рідними як хорошими, так і поганими подіями, прямо пов'язана з вищим рівнем психологічної адаптованості
- **Обговорення почуттів і переживань з батьками сприяють більшій адаптованості дітей до стресу.** Діти, які рідко обговорюють свої почуття з батьками, мають більше труднощів у подоланні стресу
- Батьки дітей, які краще адаптуються до стресу, активно залучаються до їхнього життя: **розмовляють про почуття, діляться власним досвідом, пояснюють ситуацію, проявляють фізичну підтримку, як-от обійми**

* Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості («Ти як?» та ЮНІСЕФ)

Бар'єри звернення за психологічною допомогою

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



* Джерело:
четверта хвиля
соціологічного
дослідження
у межах
Всеукраїнської
програми
ментального
здоров'я
«Ти як?»

Конструкція 10.10

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



World Health
Organization
Ukraine



«Дотики підтримки» – світлини та історії, що стануть частиною суспільної галереї підтримки

у співпраці із фотографами
Костянтином та Владою
Ліберовими

Після повномасштабного
вторгнення подружжя майже
щодня фіксує воєнні злочини росії
на території України та стало
«очима війни» у світових медіа



** Спеціальний проєкт до Дня захисників і захисниць України від «Ти як?» разом із Костянтином та Владою Ліберовими, 2023 рік*

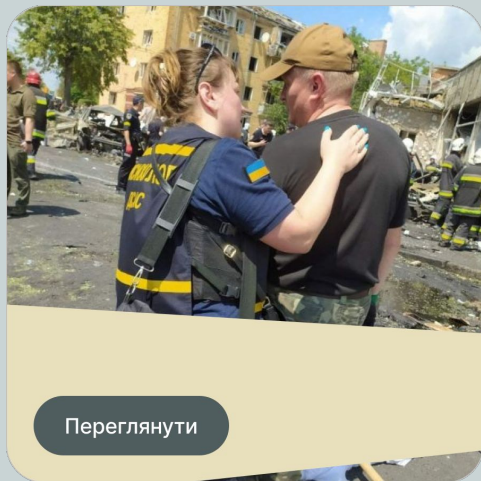
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

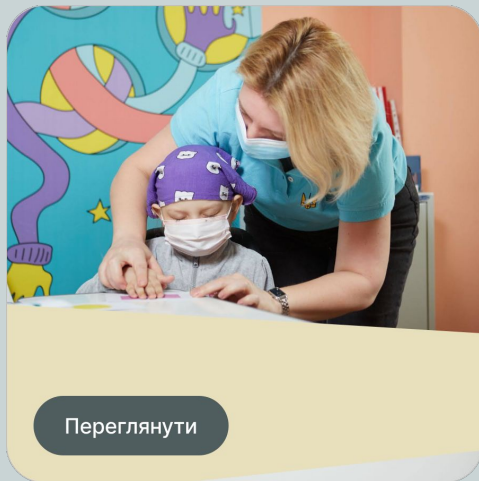
 World Health
Organization
Ukraine

Збираємо дотики підтримки українців — на платформі «Ти як?»...



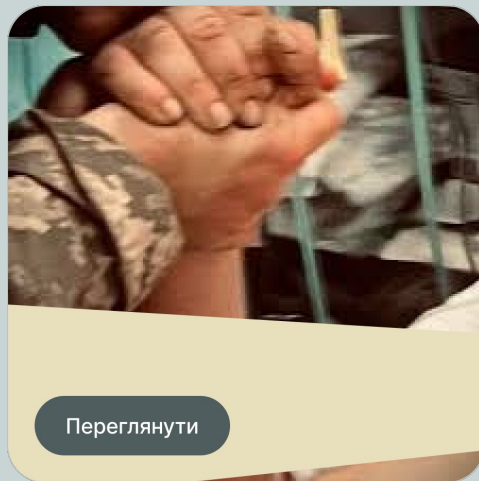
Переглянути

фото + історія



Переглянути

фото + історія



Переглянути

фото + історія



diary.howareu.com

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



...та у діджиталі

У соціальних мережах «Ти як?» буде:

*допис із закликом залишити своє фото «Дотиків підтримки» та коротку історію;

* у сторіз буде опубліковано відповідний шаблон для збоку таких фото та історій



приклад шаблону

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Хештег 10.10



#ти як підтримка

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Як долучитися 10.10

Міністерство освіти і науки України

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



World Health
Organization

Ukraine



1.

Репост спільного допису сторінки першої леді та «Ти як?»

(ранок 10.10)

лінки на допис надішлемо зранку 10.10

комунікаційна рамка – [ТУТ](#)



#тиякпідтримка

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 **World Health
Organization**
Ukraine

2.

Спільний допис у соціальних мережах МОН, «Ти як?», 1+1 media, ПЛЮСПЛЮС про «Дотики підтримки. Уроки емпатії»



Урок для 1-4 класів на основі
анімаційного розважально-пізнавального
мультсеріалу «Корисні підказки»
виробництва ПЛЮСПЛЮС

#тиякпідтримка

ТИ ЯК?

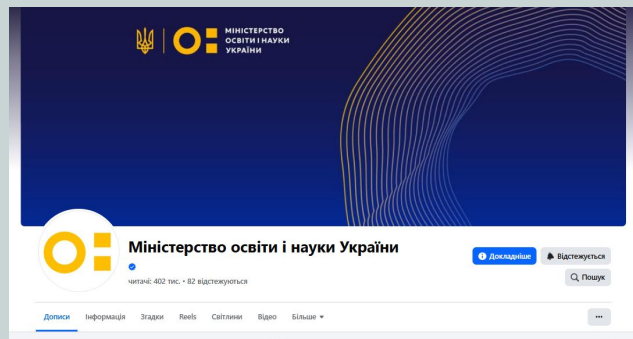
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 World Health
Organization
Ukraine

3.

Спільний допис МОН та Координаційного центру про результати у ПП у межах «Ти як?» *(із цифрами)



+



#тиякпідтримка

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



4.

Особистий допис міністра МОН (за бажанням)



#тиякпідтримка

фото вашого
«дотику
підтримки»

+

історія до цього
фото

хештег **#тиякпідтримка**

комунікаційна рамка **ТУТ**

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



5. Підсумковий пресреліз із сайту Президента України

Увійде палітра усіх активностей
10.10

***Фото та текст пресрелізу для
розміщення надамо 10.10***

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Також до 10.10 готуємо «Дотики підтримки. Практикум емпатії» для першокурсників

На основі «Уроків щастя» – курсу із розвитку соціально-емоційних навичок.

Разом зі спільнотою університетів
«Ти як?»

***Фото та деталями для
комунікації про це поділимося***



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 World Health
Organization
Ukraine