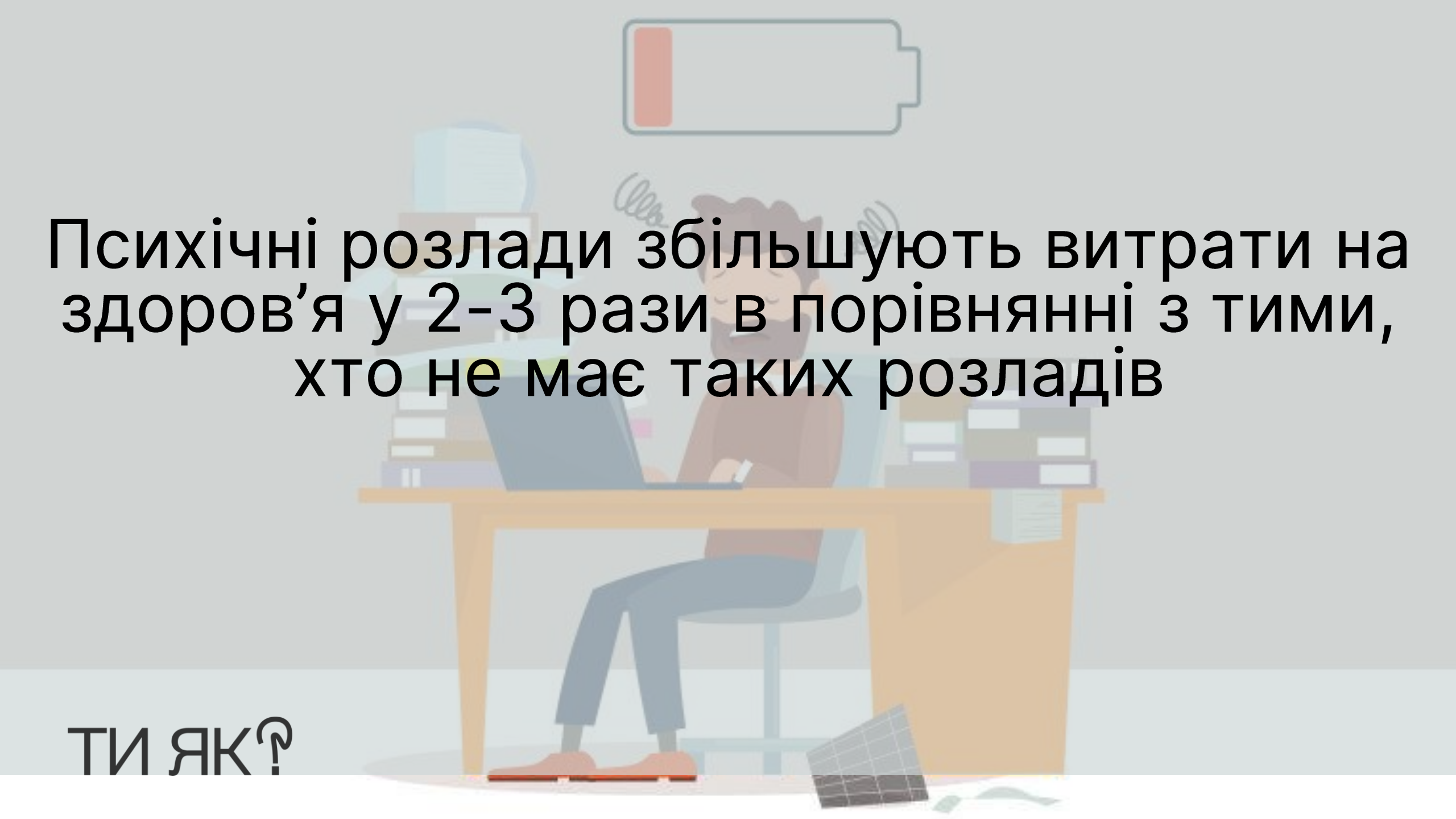


# ТИ ЯК?

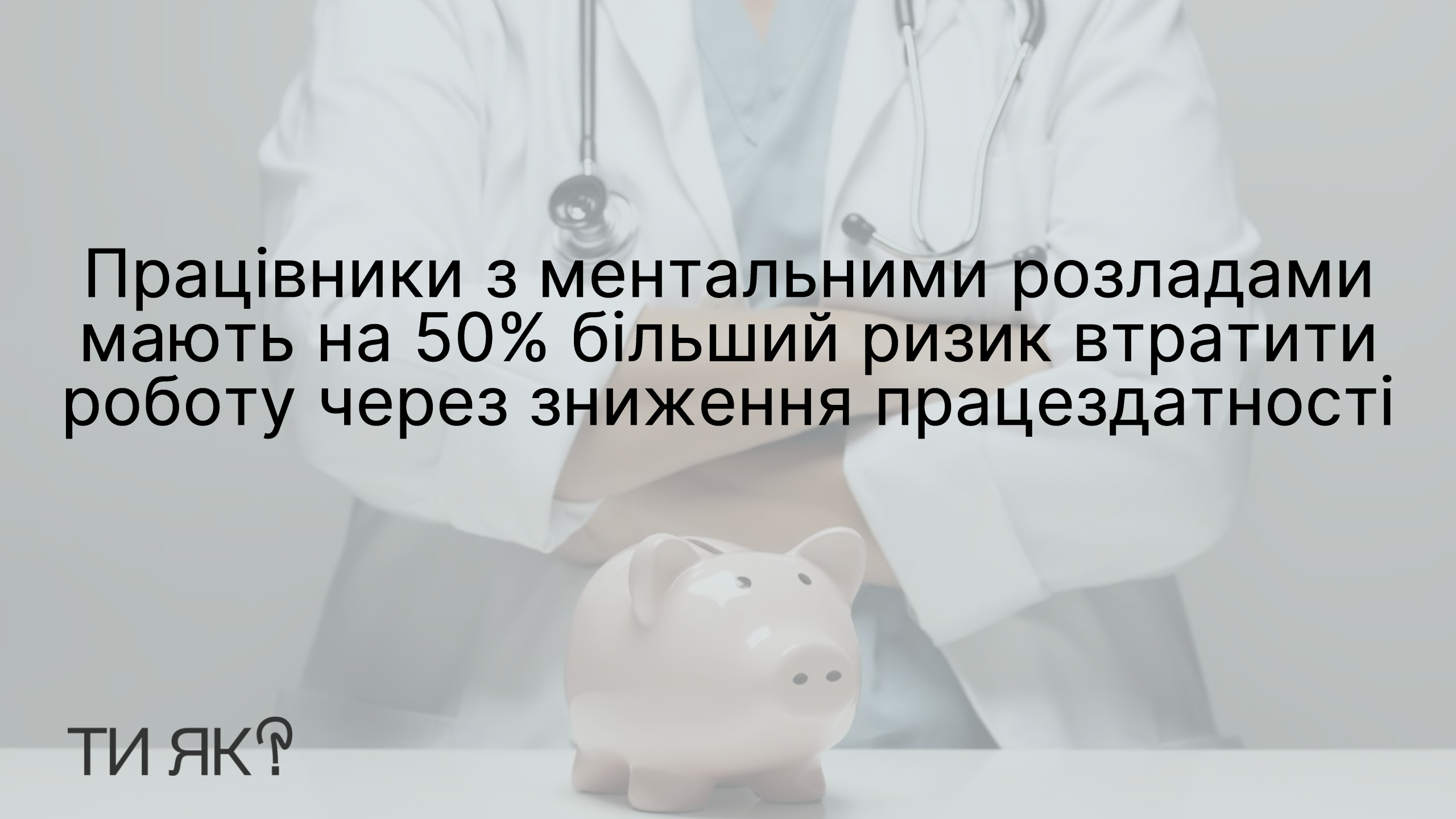
Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

# Ціна нероблення. Економіка

An illustration of a person with brown hair and a beard, wearing a brown sweater and blue pants, sitting at a wooden desk. They are looking down with a sad expression. On the desk is a laptop, a stack of books, and a stack of papers. A low battery icon is shown above the person's head. The background is a light gray wall with some faint scribbles.

Психічні розлади збільшують витрати на здоров'я у 2-3 рази в порівнянні з тими, хто не має таких розладів

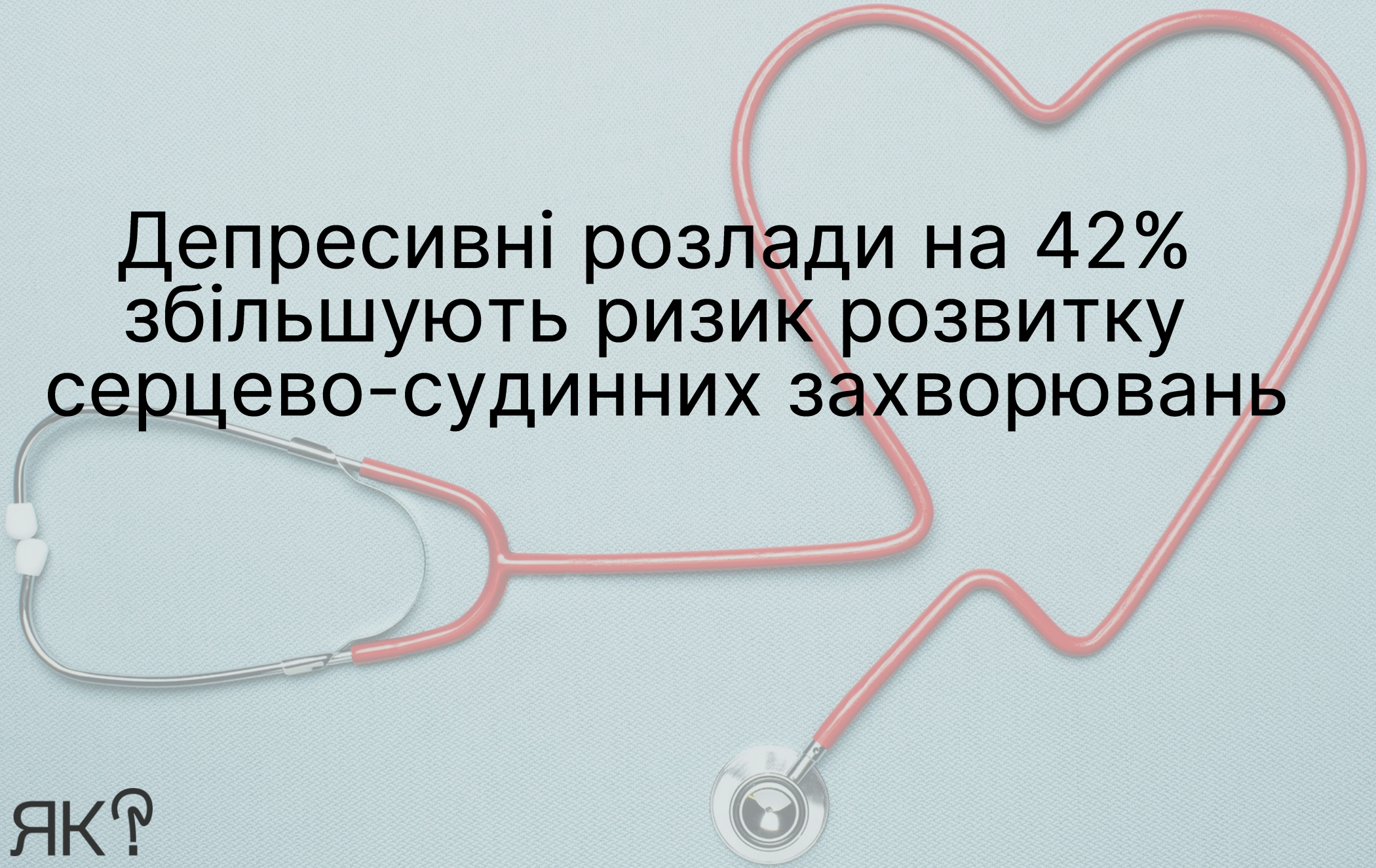
ТИ ЯК?



Працівники з ментальними розладами мають на 50% більший ризик втратити роботу через зниження працездатності

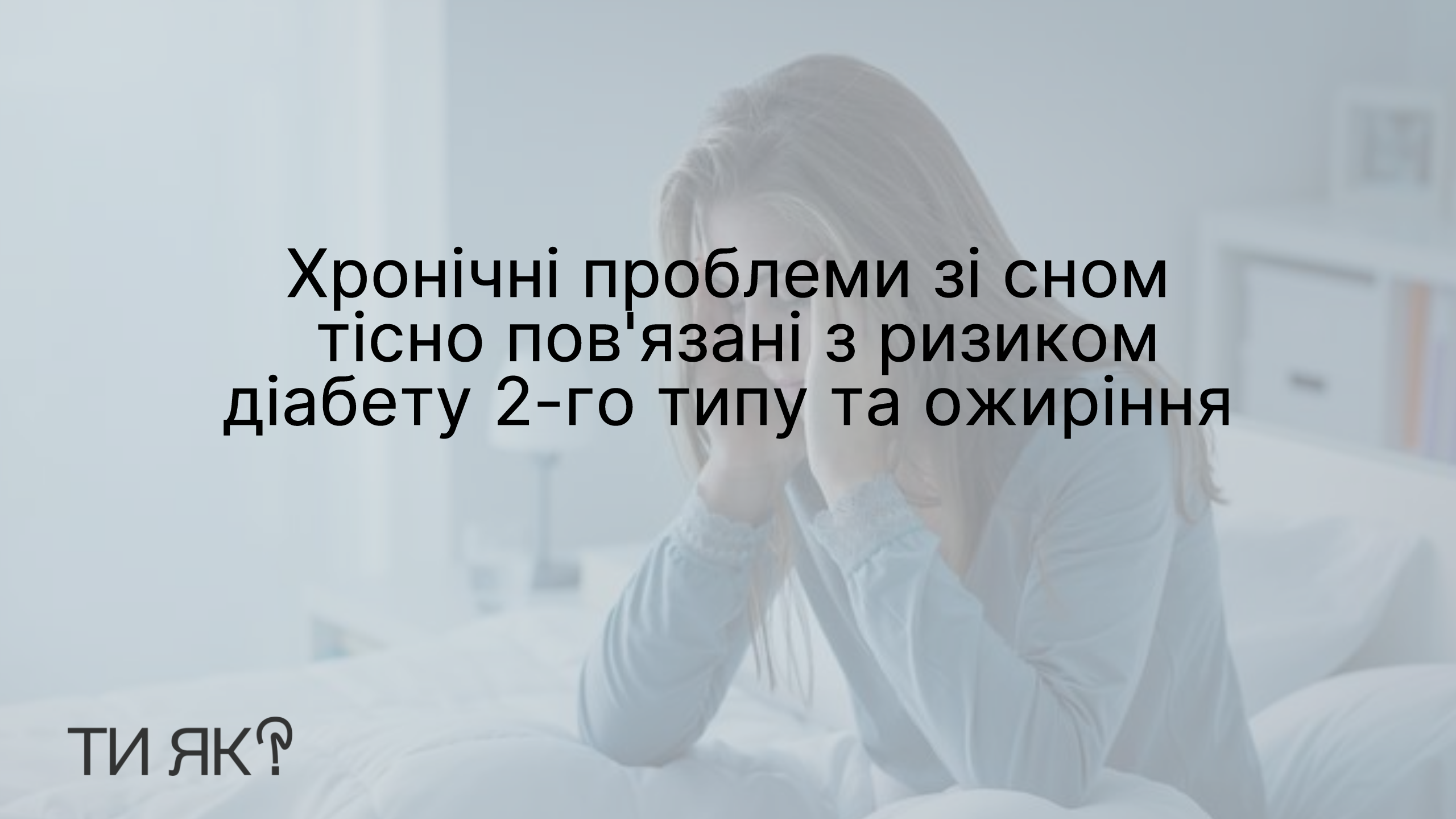
ТИ ЯК?

Ціна нероблення.  
Фізичне здоров'я



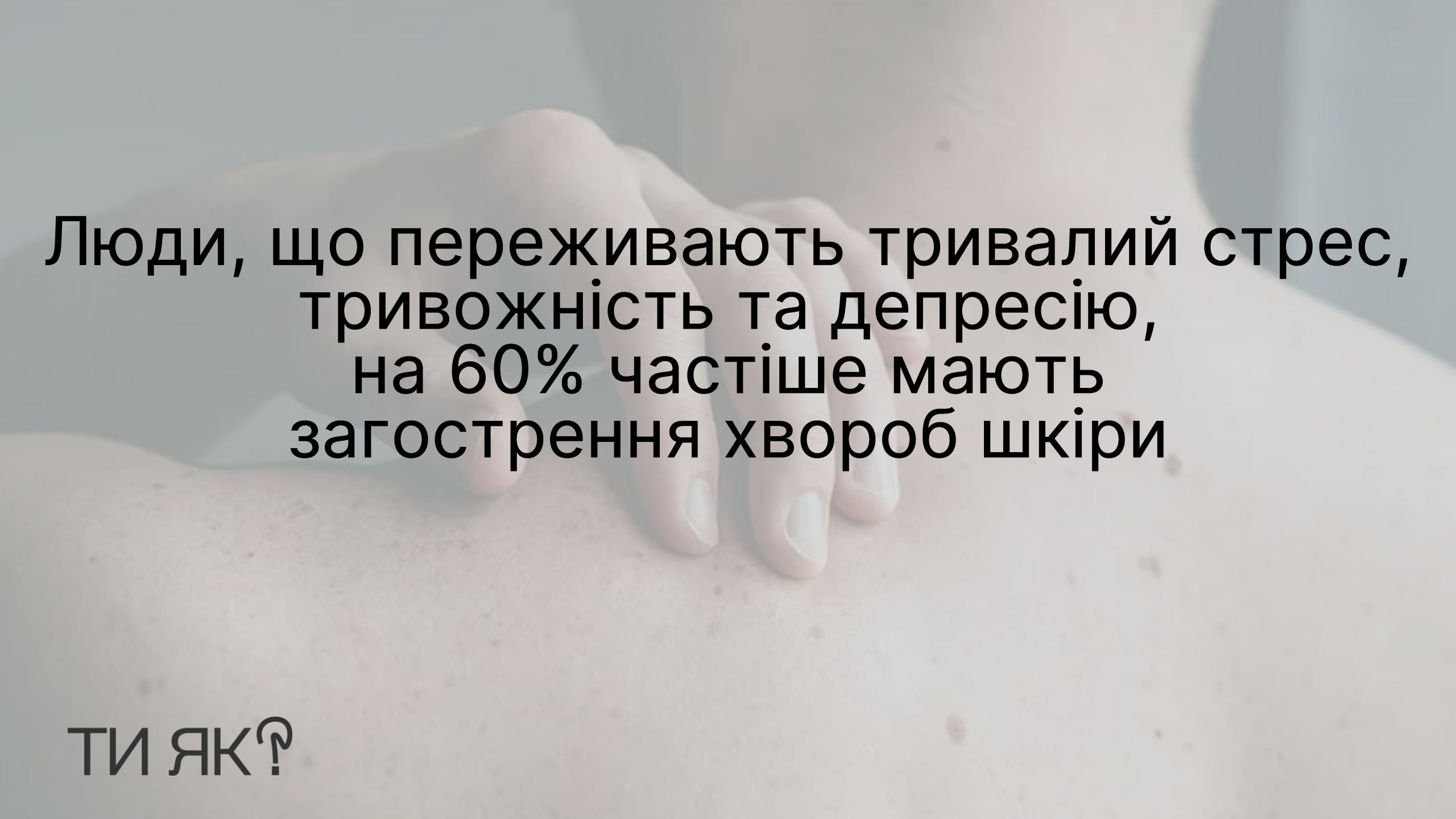
Депресивні розлади на 42%  
збільшують ризик розвитку  
серцево-судинних захворювань

ТИ ЯК?



Хронічні проблеми зі сном  
тісно пов'язані з ризиком  
діабету 2-го типу та ожиріння

ТИ ЯК?

A close-up photograph of a person's hand resting on a light-colored surface. The skin on the hand shows several small, red, raised spots, likely representing skin conditions such as eczema or psoriasis. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Люди, що переживають тривалий стрес,  
тривожність та депресію,  
на 60% частіше мають  
загострення хвороб шкіри

ТИ ЯК?

Стан тривалого дистресу  
знижує рівень естрогену  
у жінок та може призводити  
до ранньої менопаузи

ТИ ЯК?



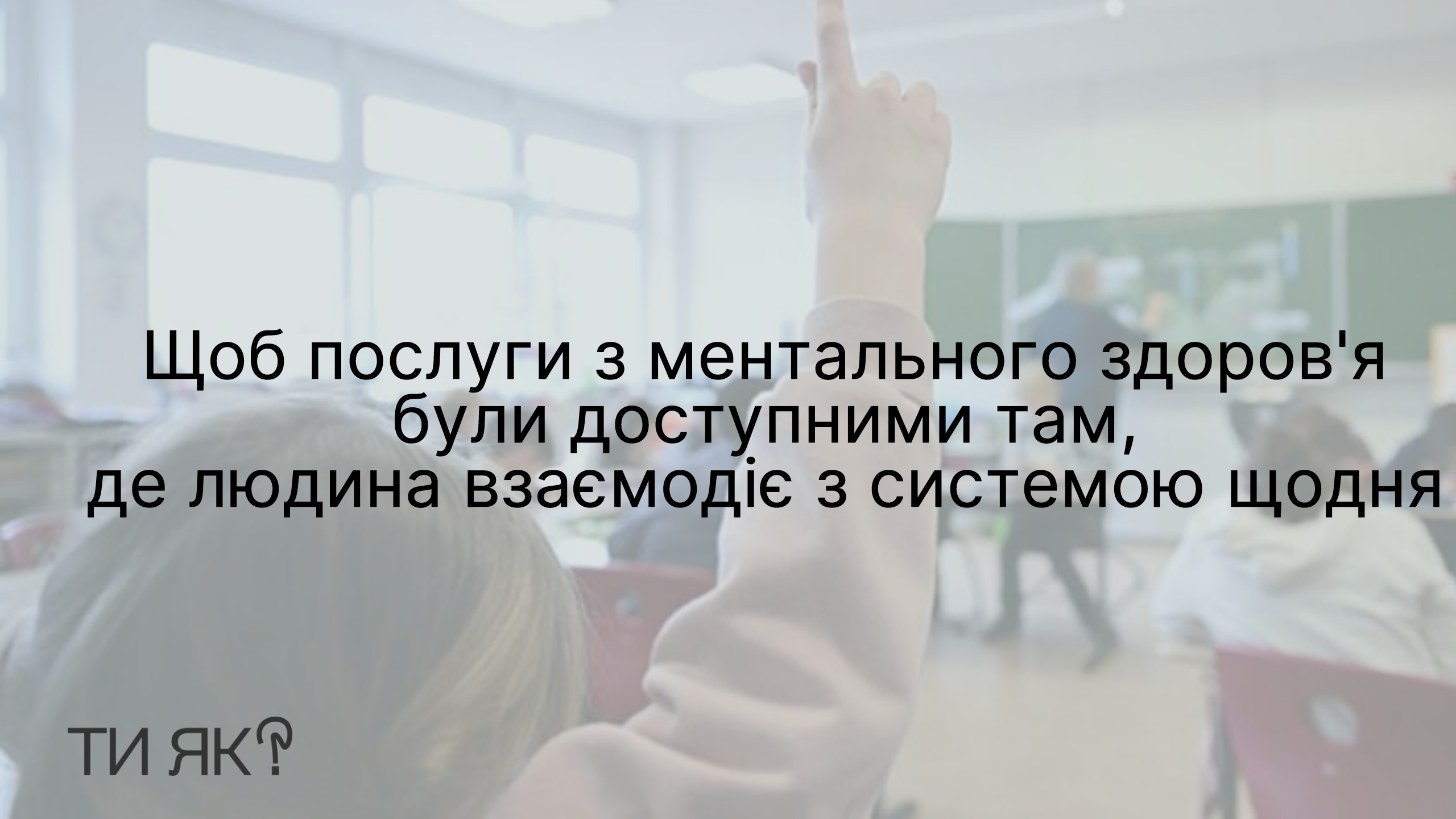
Мета створення програми



ГУ ДСНС УКРАЇНИ  
У ГЕНЕРАЛЬНИЙ ШТАБ


Щоб кожен навчився піклуватися про  
своє ментальне благополуччя  
у складні часи

ТИ ЯК?

A blurred background of a classroom. In the foreground, a hand is raised, pointing upwards. The background shows a teacher at a chalkboard and students at desks. The text is overlaid on this scene.

Щоб послуги з ментального здоров'я  
були доступними там,  
де людина взаємодіє з системою щодня

ТИ ЯК?



Щоб досвід українських фахівців  
вивчали та впроваджували  
у інших країнах

ТИ ЯК?

Щоб переплавити жахливий  
досвід у стійкість, створивши  
свою унікальну систему  
ментального здоров'я

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я – це?

# Багатошарова трансформація системи через

Аналіз міжнародного досвіду, потреб населення, ресурсів системи та ін.

Формування державної політики: пріоритетні проекти, покроковий план дій, МКР для міжвідомчої взаємодії

Міжнародну співпрацю та налагодження взаємодії з донорами, партнерами, NGO

Тренінги та навчання першої лінії контакту, бізнесів та ін.

Створення системи професійних стандартів у співпраці з експертами та фаховими спільнотами

Пілотування та спільні проекти з міжнародними партнерами

Всеукраїнську комунікаційну кампанію

Формування національної мережі та її регіональної координації

ТИ ЯК?

# Цільові групи Всеукраїнської програми ментального здоров'я



Внутрішньо та зовнішньо  
переміщені особи



Військові, ветерани  
та члени їх родин



Літні люди



Підлітки



Фахівці 1 лінії контакту



Люди з інвалідністю

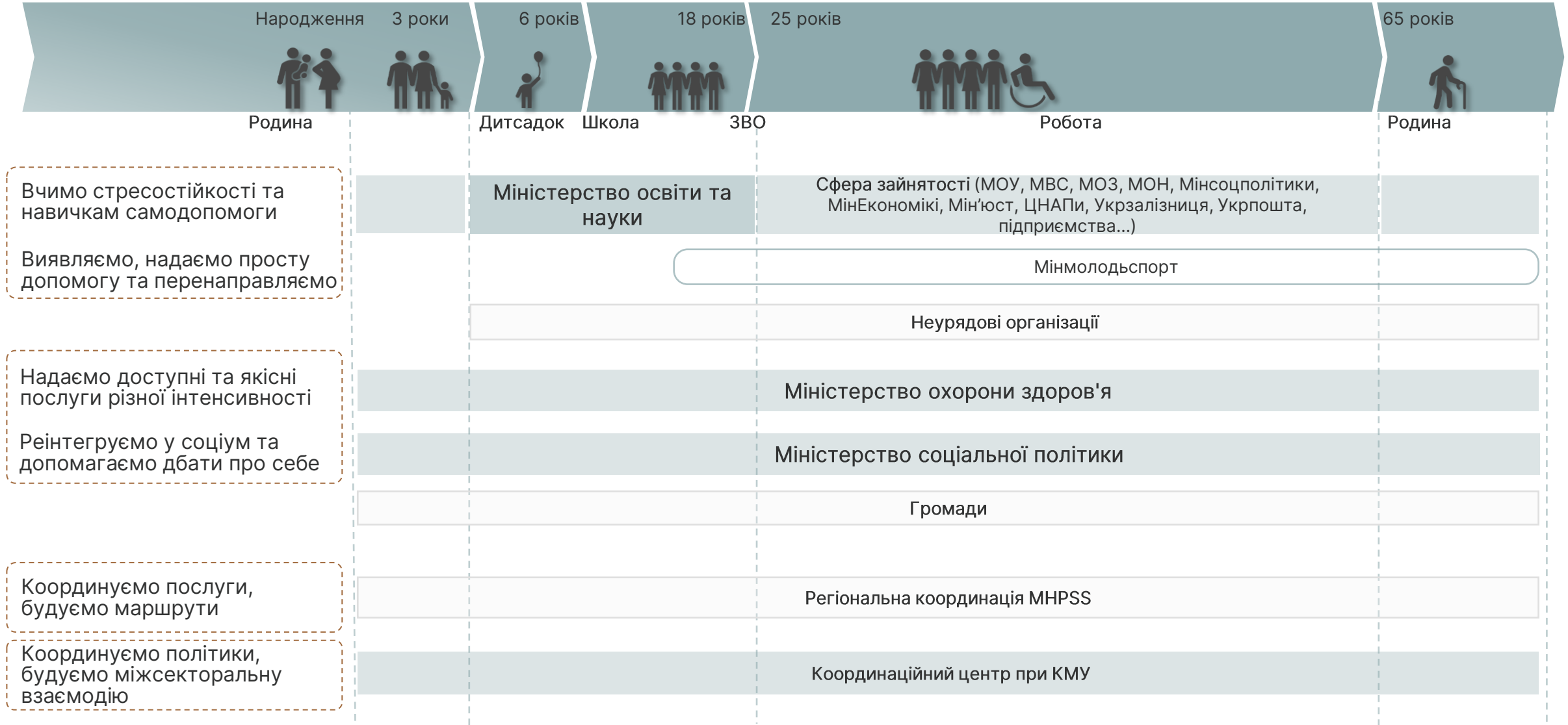


Вагітні та мами  
дітей до 6 років

Яку систему  
ми будуємо?

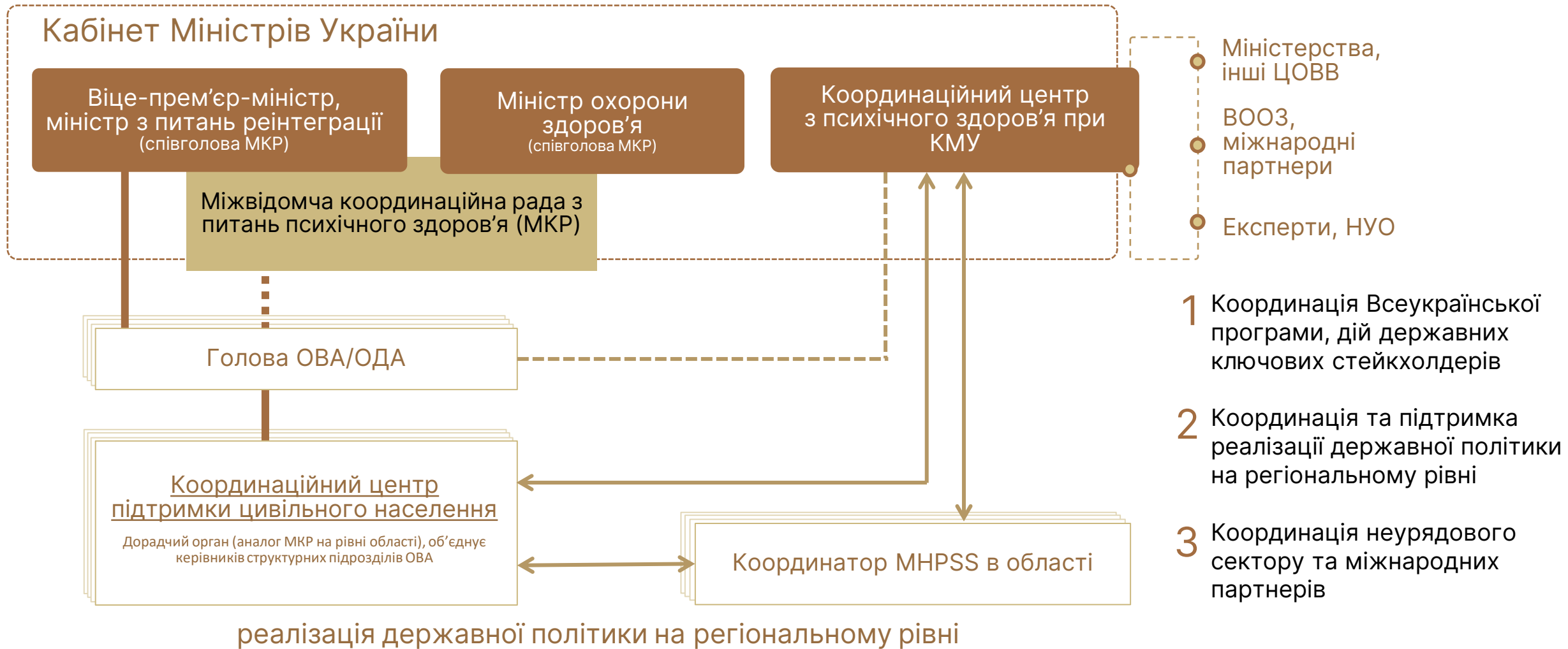


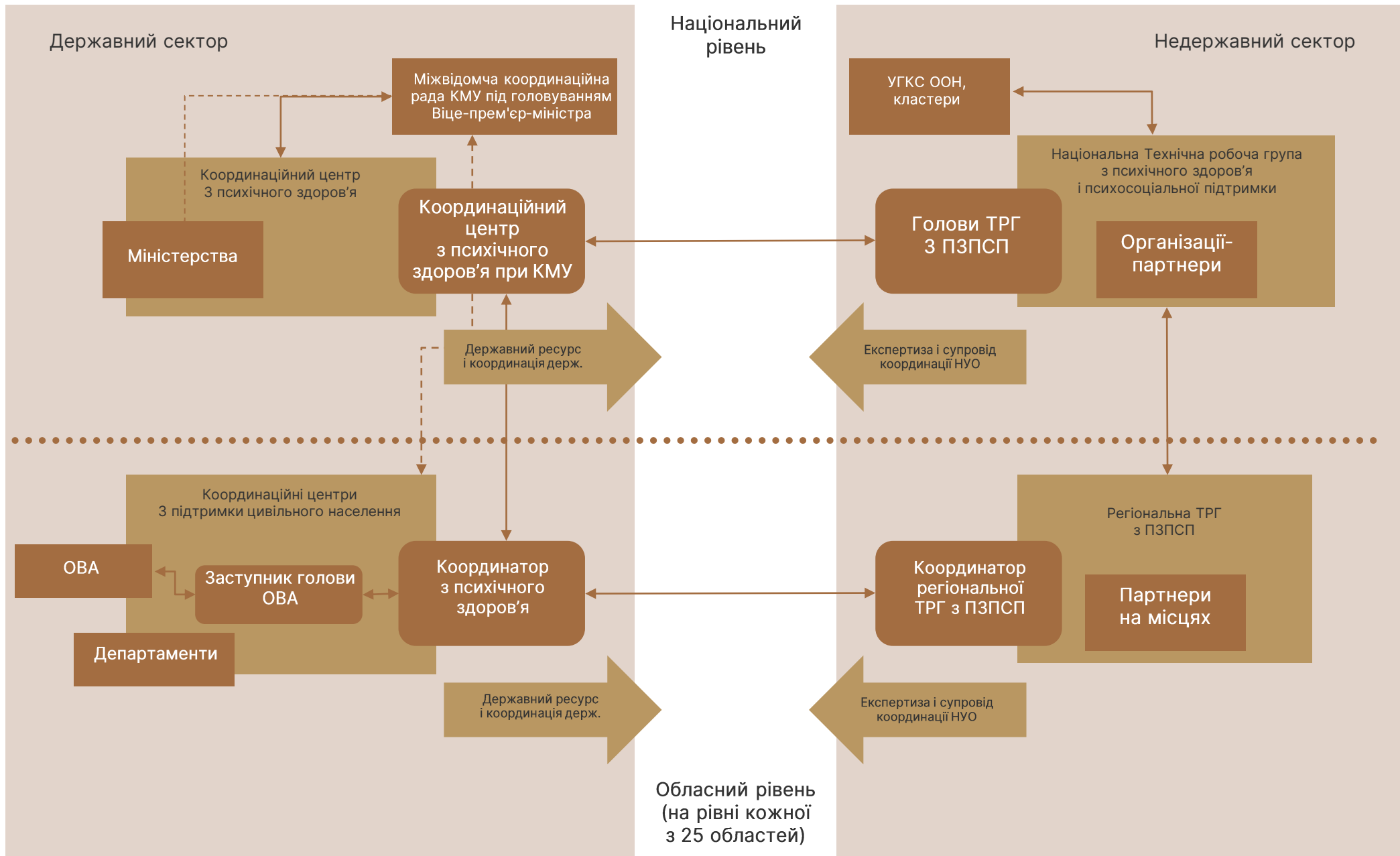
# Систему, де mentale здоров'я – у кожному контакті, протягом всього життя людини



# Координація у сфері МНПСС на національному рівні

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



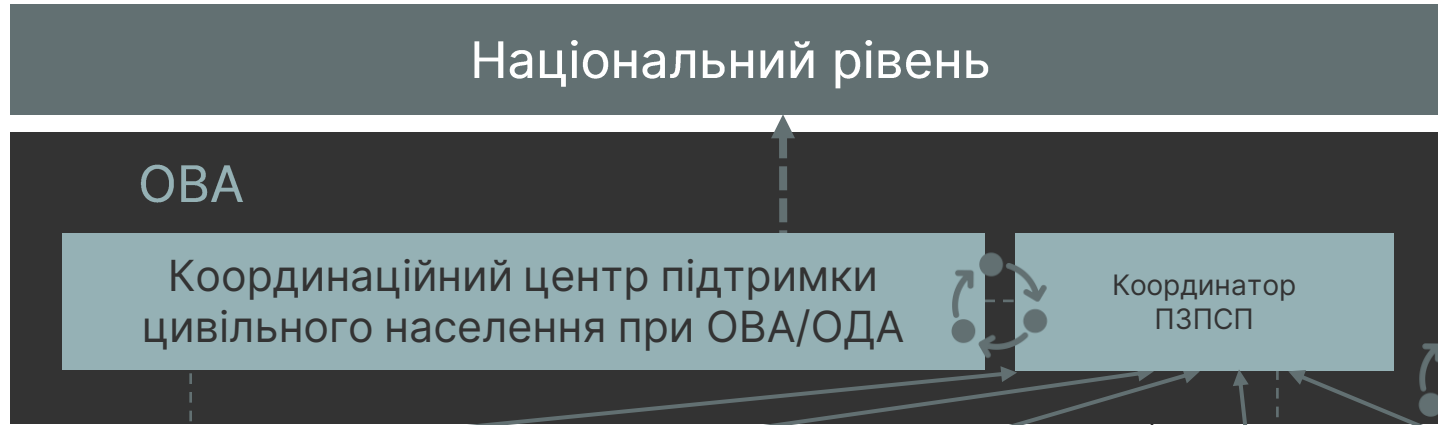


(с) Координаційний центр з психічного здоров'я та Технічна робоча група з Психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

# Координація у сфері МНПСС на регіональному рівні

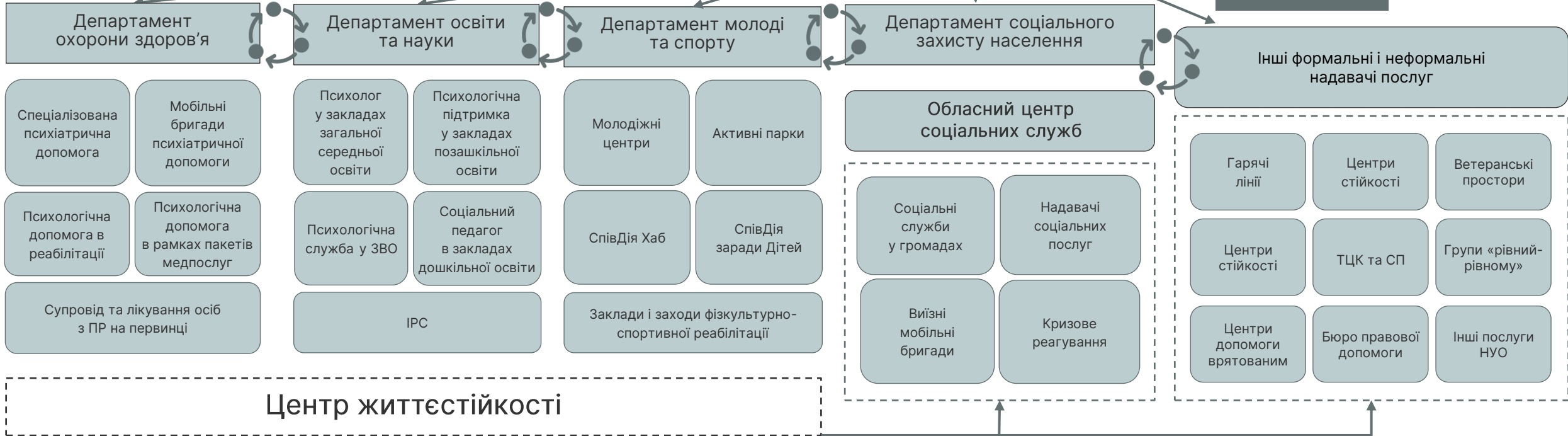
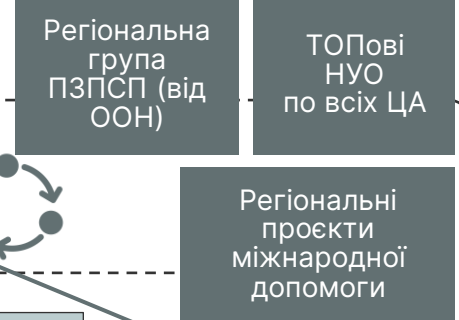
1

Координація створення та розвитку послуг з компонентом МНПСС у громадах



2

Координація ключових стейкхолдерів, аналіз потреб та спроможностей, картування і оцінювання послуг





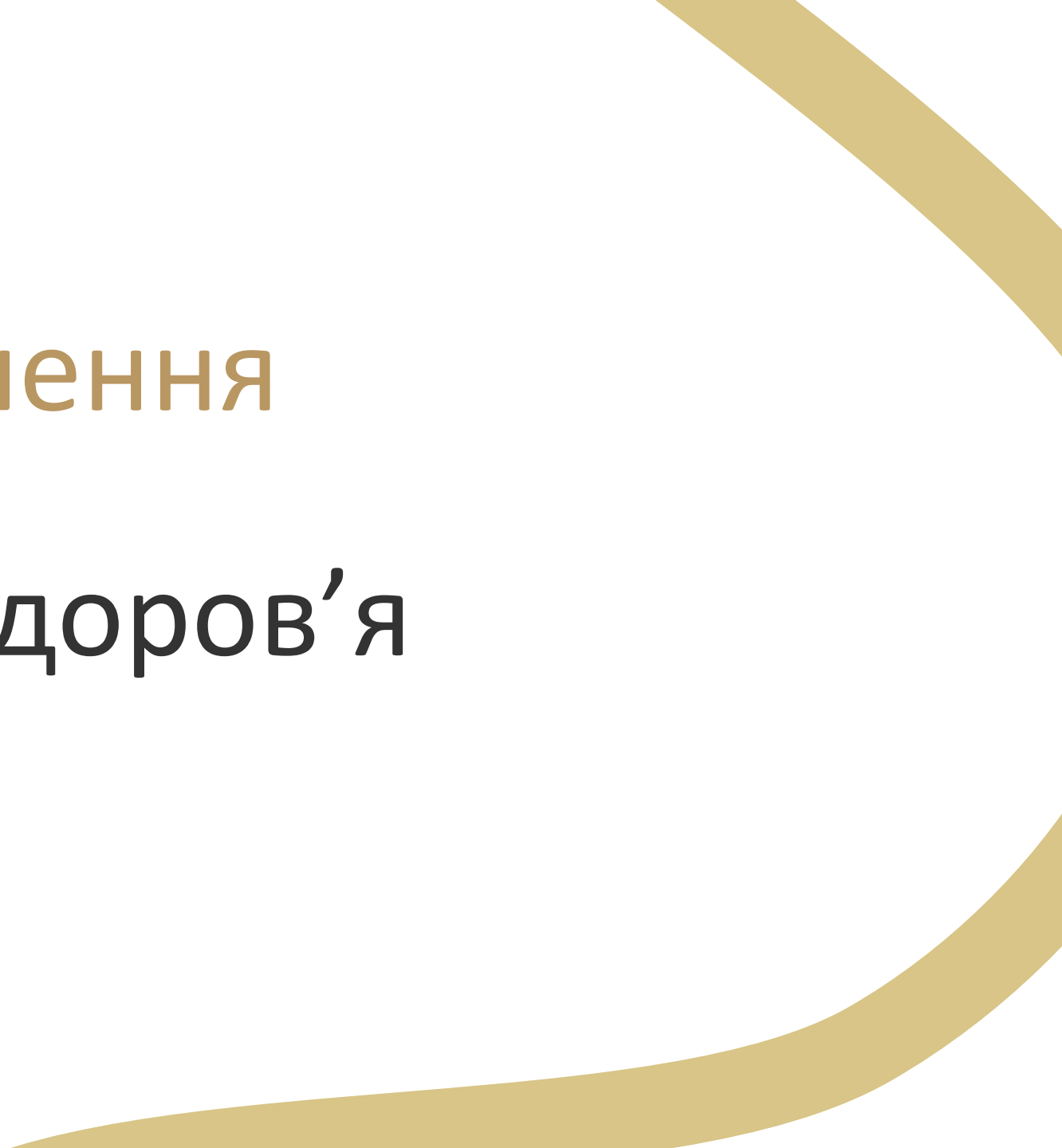
**Інформацію про реалізацію Всеукраїнської програми  
ментального здоров'я та діяльність  
Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ  
можна отримати**

На офіційному веб-сайті  
Координаційного центру



На Facebook-сторінці  
Координаційного  
центру





Виклики та рішення  
для системи  
ментального здоров'я

# Виклик

Потенційна потреба у послугах з ментального здоров'я збільшиться мінімум на 50%, фахівців на психіатричній ланці не вистачить щоб покрити навіть 25% потреби + фахівці – лише у психлікарнях

# Рішення

Залучення сімейного лікаря до надання послуг з ментального здоров'я (навчання mhGAP + нова послуга у ПМГ)  
Створення амбулаторних центрів психічного здоров'я



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

# Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги

27<sup>000</sup> фахівців  
навчено mhGAP

524 заклади  
законтрактовано

17<sup>000</sup> пацієнтів  
отримало послугу

більше  
30 млн пацієнтів  
сімейного лікаря

Цільова  
аудиторія

# Виклик

Психосоціальна послуга в громадах - нерівномірно представлена, дезорганізована, незрозуміла для людей, стигматизована

# Рішення

Єдина точка входу під новим брендом – Центр життєстійкості, у якій:

- координуються надавачі (держ. сектор, NGO, волонтери), ЦЖ – «фронт-офіс»
- Обслуговуються та перенаправляються користувачі (маршрути, алгоритми, кейс-менеджмент)



МІНІСТЕРСТВО  
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ  
УКРАЇНИ

# Центри ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

**200** заявок отримано від громад на долучення до пілотного проєкту

Розроблено

- модель Центрів
- положення про Центри

**3,6** млн населення

Цільова аудиторія

# Виклик

Низька психологічна грамотність, відсутність навичок піклування про своє ментальне здоров'я, висока стигма щодо звернення за послугами

# Рішення

- Психоедукація та навчання навичкам стресостійкості на всіх рівнях освіти
- Психосоціальна підтримка на робочому місці, професійна стійкість
- Дестигматизація та поширення простих технік самопомоги через комунікаційну кампанію



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти

## Зроблено

- ліцензійні права на підручники Wellbeing (США)
- робоча група з реформування психологічної служби

більше

7,1

млн здобувачів  
освіти та освітян

Цільова  
аудиторія



МІНІСТЕРСТВО  
ЕКОНОМІКИ  
УКРАЇНИ

Інвестування  
в людський капітал:  
психосоціальна підтримка  
на робочому місці,  
професійна стійкість

400 фахівців навчено першій  
психологічній допомозі

більше

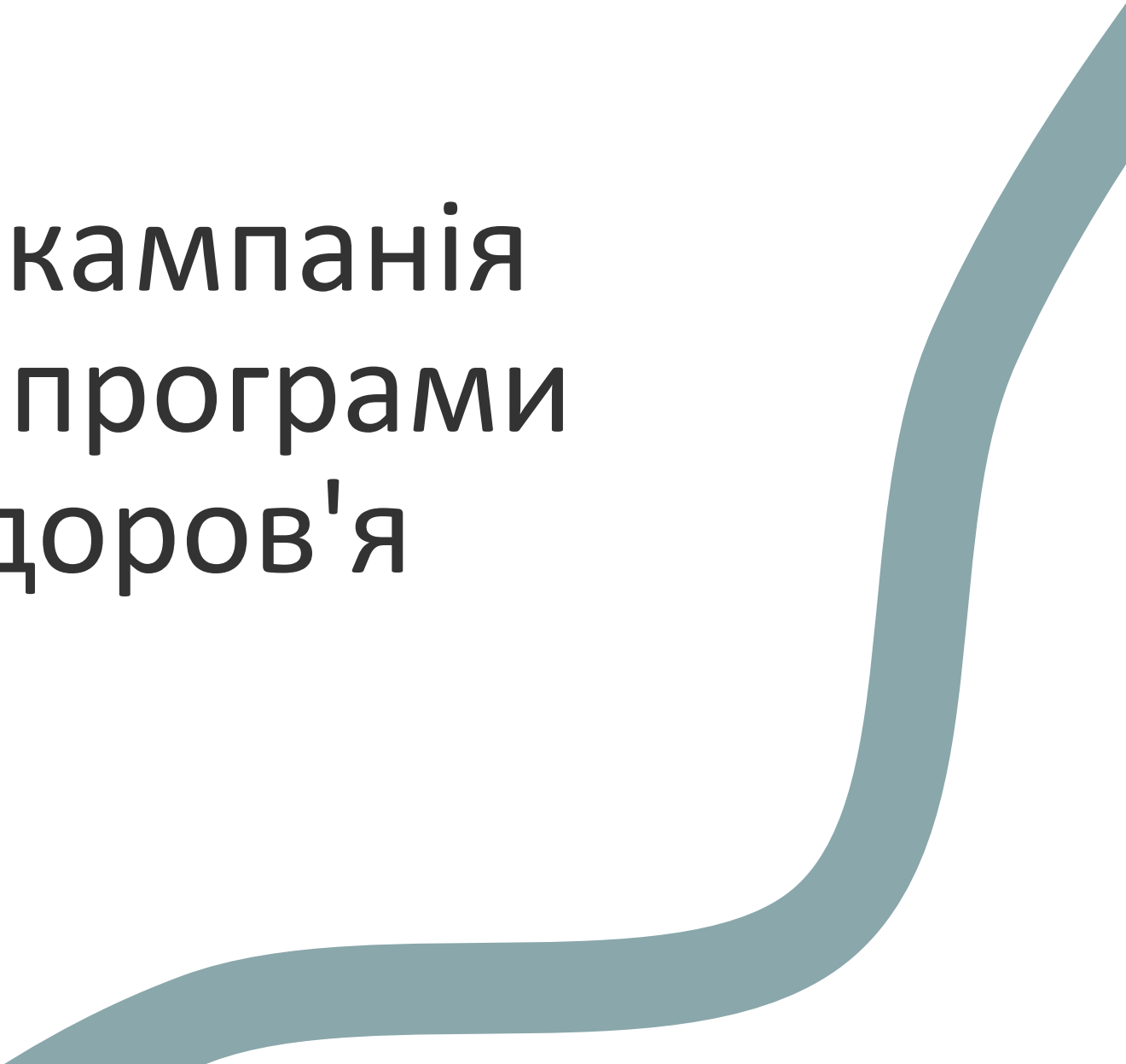
8

млн працівників,  
роботодавців, безробітних

Цільова  
аудиторія

ТИ ЯК?

Комунікаційна кампанія  
Всеукраїнської програми  
ментального здоров'я  
«Ти як?»



# Виклик

Військовослужбовці потребують якісної системи психологічного відновлення, щоб запобігати проблемам (ПТСР, залежності, самогубства, насильство) вчасно

# Рішення

- Безперервна системи психологічної допомоги – від поля бою до медичної допомоги
- Нова інфраструктура - Центри відновлення ментального здоров'я



# Система психологічного відновлення особового складу ЗСУ

## Розроблено

- модель психологічного відновлення
- модель Центрів відновлення

30000 військовослужбовців  
щорічно

Цільова  
аудиторія

# Виклик

Військовослужбовець «втрачається» системою при переході у цивільне життя, для цивільних служб він «ЧИСТИЙ ЛИСТ»

# Рішення

- Скринінг військовослужбовців на етапі демобілізації, скоординований з
- Системою надавачів психологічної та психосоціальної допомоги



МІНІСТЕРСТВО  
У СПРАВАХ  
ВЕТЕРАНІВ  
УКРАЇНИ

# Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)

## Зроблено

- напрацьовано інструменти скринінгу

**4** млн ветеранів та членів їх родин

Цільова аудиторія

# Виклик

У кризовій ситуації, після надання першої психологічної допомоги, постраждалий не перенаправляється на пост-кризовий супровід до надавачів у громаді

# Рішення

- Алгоритм перенаправлення від кризового психолога ДСНС до сімейного лікаря, шкільного психолога, соціального кейс-менеджера та ін
- Відпрацювання перенаправлення у кожній громаді для верифікації маршрутів



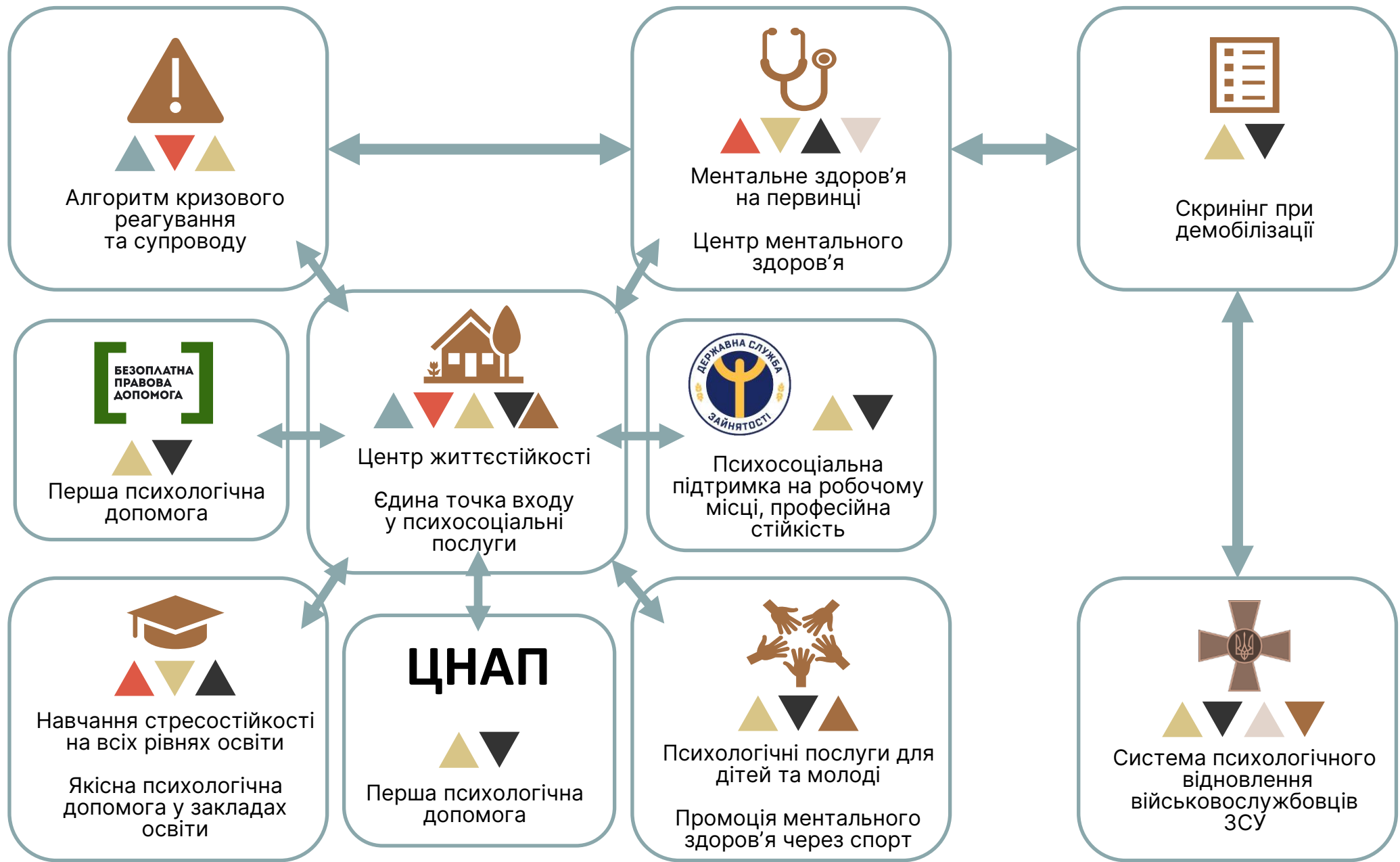
# Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових ситуаціях

## Розроблено

- розроблено алгоритм взаємодії
- створено міжвідомчу робочу групу

**400** тисяч громадян

Цільова аудиторія



КООРДИНАЦІЯ

СКРИНІНГ ТА РАННЄ ВТРУЧАННЯ

ДІАГНОСТИКА ТА ЛІКУВАННЯ

КРИЗОВЕ РЕАГУВАННЯ

ПРЕВЕНЦІЯ ТА ПРОМОЦІЯ

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД

Скажи чесно,  
ТИ ЯК?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

шукай нас тут:

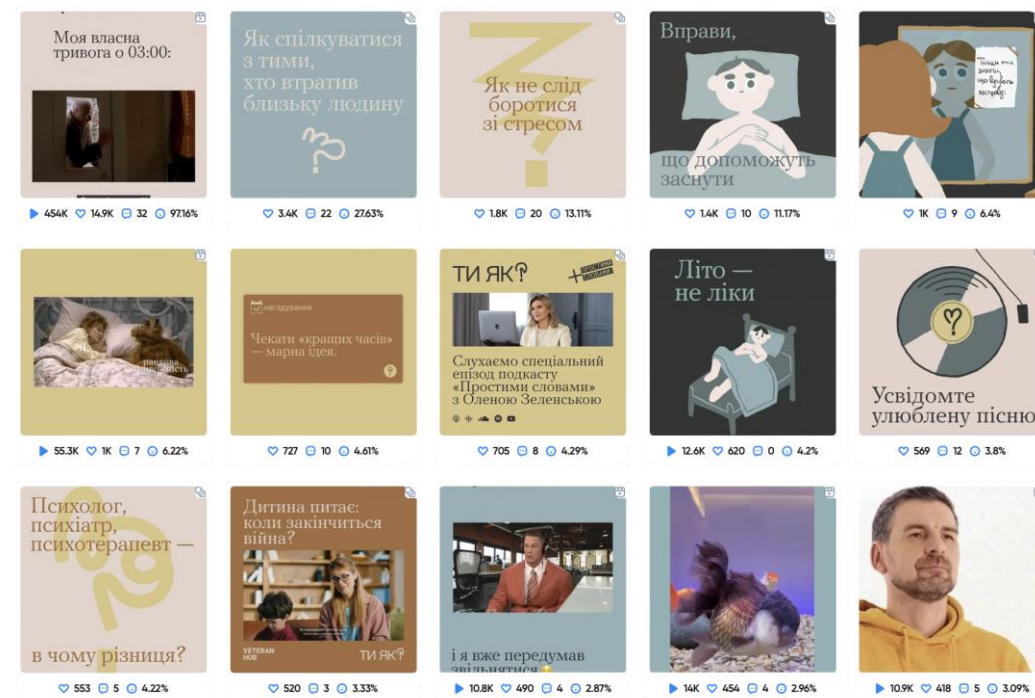


HowAreU.com



# 285.3 МЛН

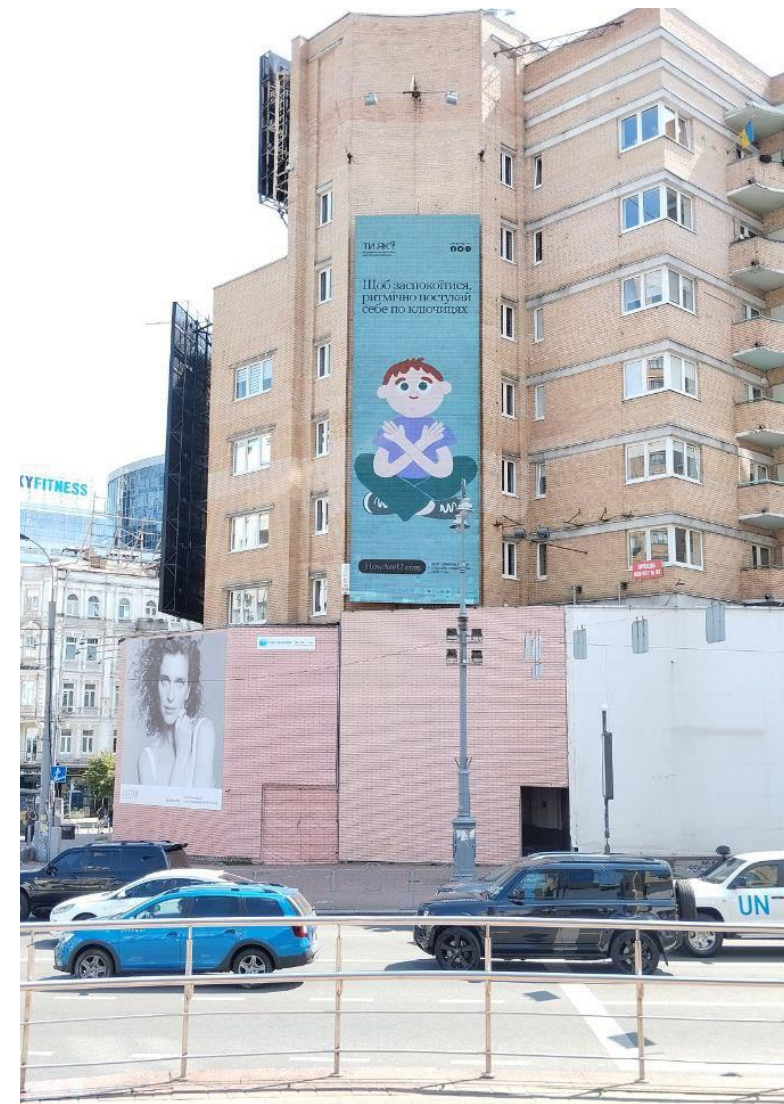
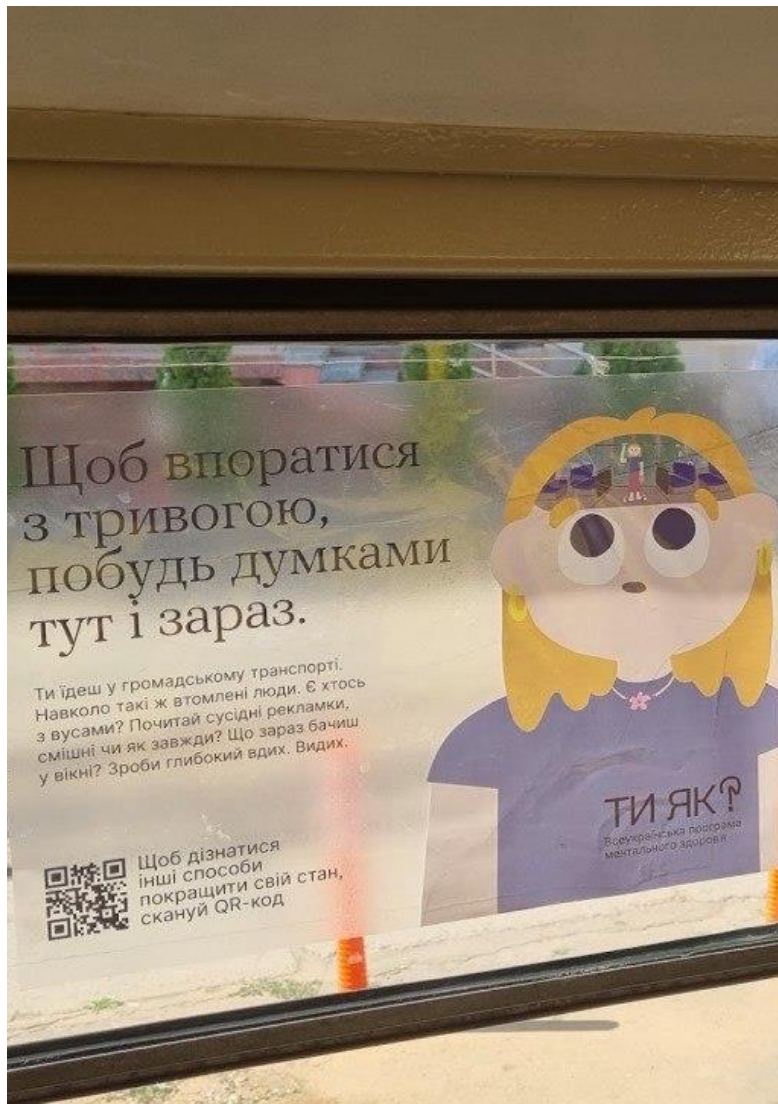
## Охоплення роликів У соцмережах



# 21.1 МЛН

## ТБ і радіо

# Постери, сітілайти, рекламні борди по Україні



# КОМУНІКАЦІЙНІ МАЙДАНЧИКИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Спеціальна сторінка – <http://howareu.com>

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – [https://www.instagram.com/howareu\\_program](https://www.instagram.com/howareu_program)

YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)

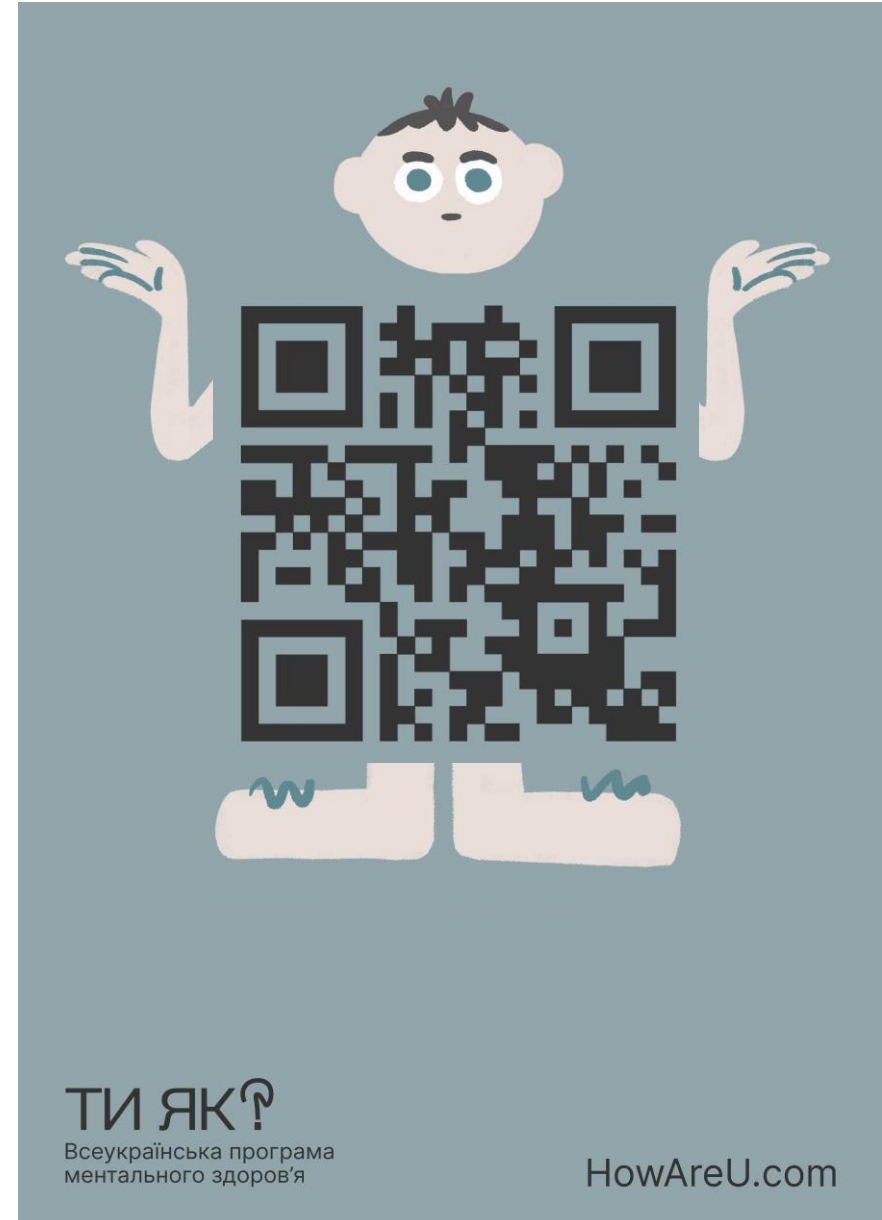
Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)

TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)

Viber – <https://invite.viber.com/>

## ТИ ЯК?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

HowAreU.com

Відрновимо людину – відрновимо все.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської