ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я «ТИ ЯК?»

Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?», створена за ініціативи першої леді Олени Зеленської, за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров’я у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров’я при Кабінеті Міністрів України та ГО «Безбар’єрність».

Ментальне здоров’я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Дбати про своє ментальне здоров’я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров’я фізичне. Ментальне та фізичне здоров’я – нерозривне ціле.

Далеко не кожен знає, **як підтримати себе та близьких, коли тривожні думки перестають бути варіантом норми**. Що робити, коли почуття атрофуються і настає повна апатія, і **які вони – ознаки перетину емоційних «червоних ліній», коли слід вже й негайно звертатися за порадою до спеціалістів**? Часто навіть саме визнання власних психологічних проблем заперечується у свідомості через одну-єдину причину – банальне незнання, що з цими проблемами робити далі.

З цієї програми можно дізнатися:

Для кого і для чого «Ти як?»?

Яка мета програми?

Хто координує програму:

Що робити якщо опускаються руки?

Як зупинити паніку?

Як допомогти собі та близьким впоратися зі стресом?

Корисні посилання:

* Сайт програми ментального здоровʼя «Ти як?»: [http://howareu.com](http://howareu.com/)
* Техніки самодопомоги: <https://www.youtube.com/watch?v=jb7QFm3f4wY>
* Аптечка психологічної самодопомоги: <https://drive.google.com/file/d/1-T5vucBRA-Gus_oHVBfrByjobbXLdSoq/view>

Пам’ятаймо, піклування про ментальне здоров’я має стати звичною відповідальністю кожного!