

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

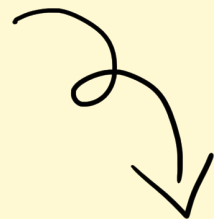
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



World Health
Organization

Ukraine

День ментального здоров'я 10.10



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

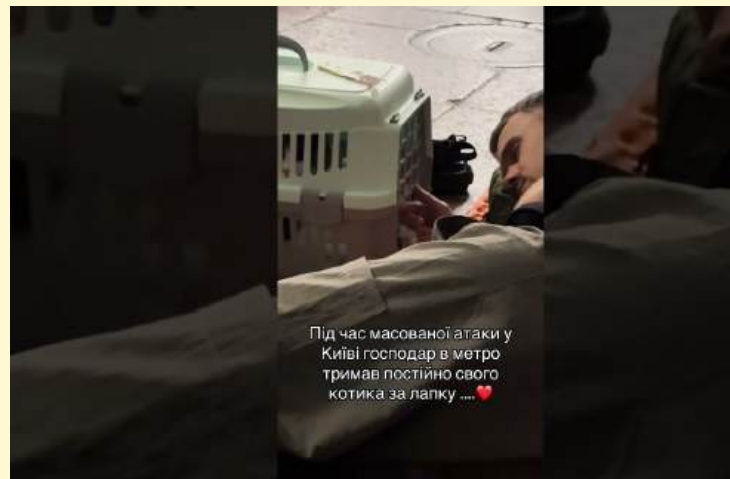
Ukraine



сила теплих 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



World Health
Organization

Ukraine

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

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 → психологічна ти як?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



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

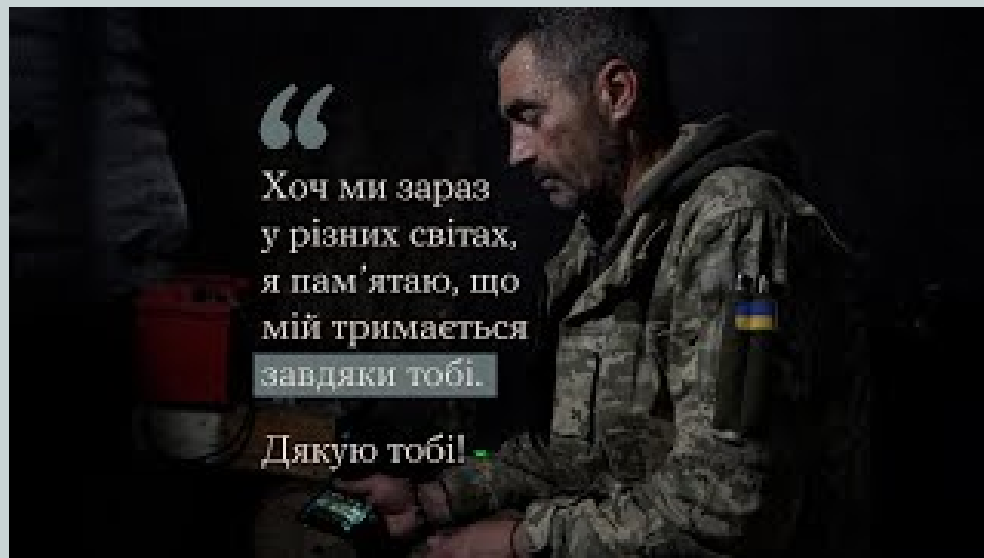
Ukraine



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

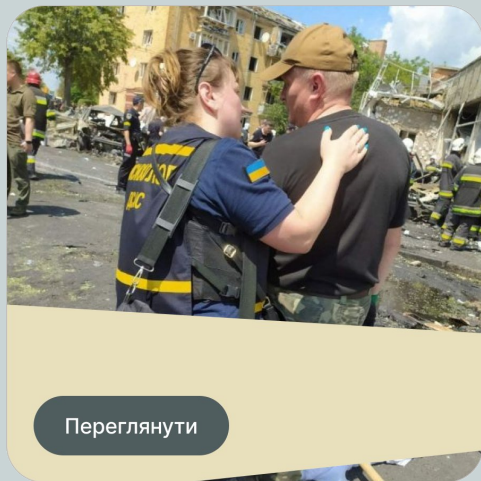
у співпраці із фотографами
Костянтином та Владою
Ліберовими

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



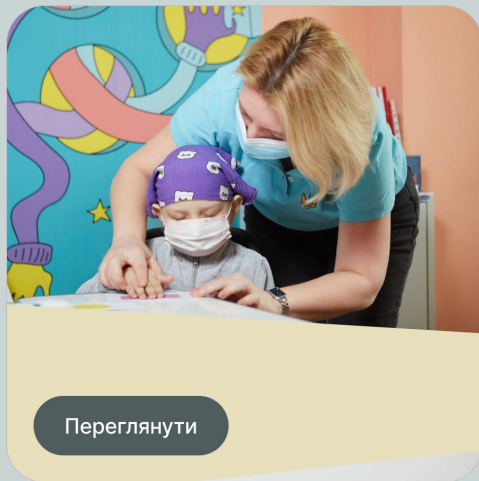
** Спеціальний проєкт до Дня захисників і захисниць України від «Ти як?» разом із Костянтином та Владою Ліберовими, 2023 рік*

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



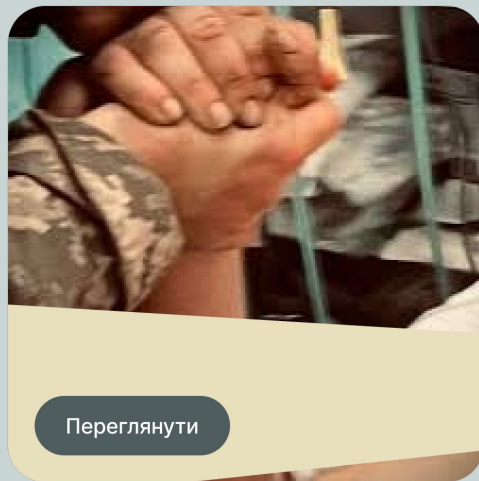
Переглянути

фото + історія



Переглянути

фото + історія



Переглянути

фото + історія



diary.howareu.com

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

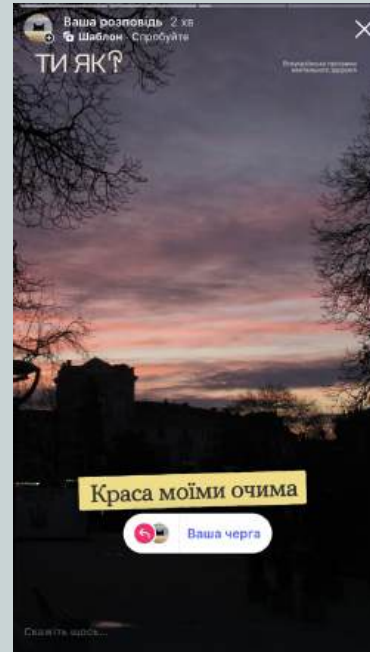
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



...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



World Health
Organization

Ukraine

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



**World Health
Organization**

Ukraine

Як долучитися 10.10

РЕГІОНИ



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?»

#тиякпідтримка

(ранок 10.10)

надішлемо разом із комунікаційною пам'яткою



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ukraine

2.

День спільнодії: офлайн-івент + комунікація

Мета: зібрати фото та історії «дотиків підтримки»



ЗАВАНТАЖИТИ концепт Дня спільнодії

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Україна

3.

(КПІ)
20 щоденників
30 дописів
з області

Особистий допис про «дотики підтримки»

фото вашого
«дотику
підтримки»

+

історія до цього
фото

#тиякпідтримка

**комунікаційна пам'ятку
надамо**

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ukraine

4. Урок підтримки в школах

На основі анімаційного розважально-пізнавального мультсеріалу «Корисні підказки» виробництва ПЛЮСПЛЮС. Проєкт реалізується спільно з «Ти як?»



Трикутя, Квадрик і Круго дають підказки, як справлятися зі стресом, будувати здорові стосунки, розпізнавати емоції, дбати про себе та діяти в різних ситуаціях

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

5. Підсумковий пресреліз (сайт ОВА, регіональні ЗМІ)

Увійде палітра усіх активностей 10.10

*Фото та текст пресрелізу
надамо 10.10*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ukraine

Просимо за можливості долучитися до активації локальних бізнесів (у діджиталі)

Запропонувати брендам розповісти у дописі про бекофіс, кур'єрів, касирів – невидимі «дотики підтримки» – команду із людей, без яких нічого не працює

Бо бренд тримають люди за кадром:

Це Вітя, він збирає ваші замовлення, тому ви отримуєте їх вчасно

Це Марія, вона працює на касі та бажає гарного дня клієнтам

Це менеджерка Оля, вона та права рука команди, що тримає офіс в порядку

Це тренер Іван — він тримає руку на пульсі, щоб у тебе все вийшло

Це дизайнерка Іра, що робить усе лівою рукою, бо вона шульга. У неї круті креативи!

Це майстер Олег і в нього золоті руки!

хештег: #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

Також в університетах відбудуться уроки підтримки для першокурсників

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

Разом зі спільнотою університетів «Ти як?»



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 **World Health
Organization**
Ukraine

Від

Міністерства охорони здоров'я України,

Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України,

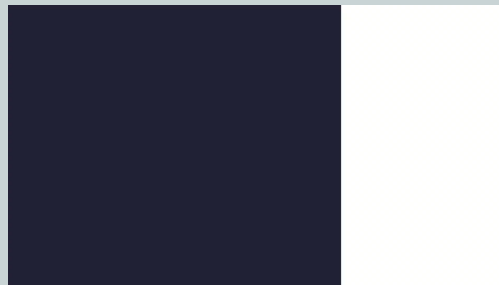
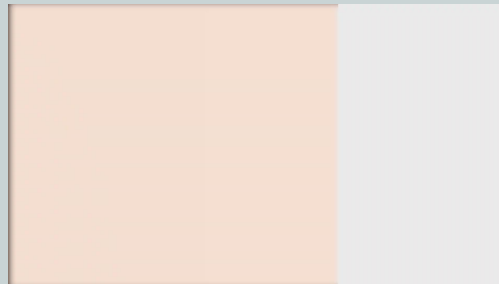
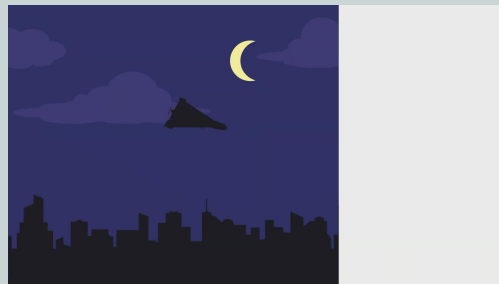
Міністерства освіти і науки України

надійдуть відповідні листи на департаменти

Після 10.10 | комунікаційна підтримка продуктів «Ти як?»

1. Відеоролик зі Starlight Media – соціальна реклама в Марафоні «Єдині новини»
2. Три відеоролики з порадами для піклування про ментальне здоров'я – разом із ПриватБанком

Відеороликами поділимось після 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

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

«ДОТИКИ ПІДТРИМКИ»

НАЦІОНАЛЬНА
ГАЛЕРЕЯ СИЛИ
ТЕПЛИХ ДІЙ

#ТИЯКПІДТРИМКА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ЛОГО ОВА / громади

РАМКА ДЛЯ ФОТО НА ФОТОВИСТАВКУ -
https://drive.google.com/drive/folders/1p_0-b7Y4_jQevnzS1kssBzohmfVcJVY?usp=drive_link

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

«ДОТИКИ ПІДТРИМКИ»

НАЦІОНАЛЬНА
ГАЛЕРЕЯ СИЛИ
ТЕПЛИХ ДІЙ

#ТИЯКПІДТРИМКА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ЛОГО ОВА / громади



РАМКА ДЛЯ ФОТО НА ФОТОВИСТАВКУ –

https://drive.google.com/drive/folders/1p_0-b7Y4_jQevnzS1kssBzohmfVcJYV?usp=drive_link



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

«ДОТИКИ ПІДТРИМКИ»

НАЦІОНАЛЬНА
ГАЛЕРЕЯ СИЛИ
ТЕПЛИХ ДІЙ

#ТИЯКПІДТРИМКА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ЛОГО ОВА / громади



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

«ДОТИКИ ПІДТРИМКИ»

НАЦІОНАЛЬНА
ГАЛЕРЕЯ СИЛИ
ТЕПЛИХ ДІЙ

#ТИЯКПІДТРИМКА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ЛОГО ОВА / громади