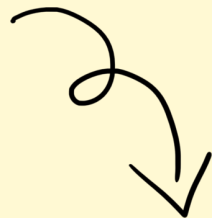


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

День ментального здоров'я 10.10



Ідея



Дотики підтримки

я є, і ми є



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

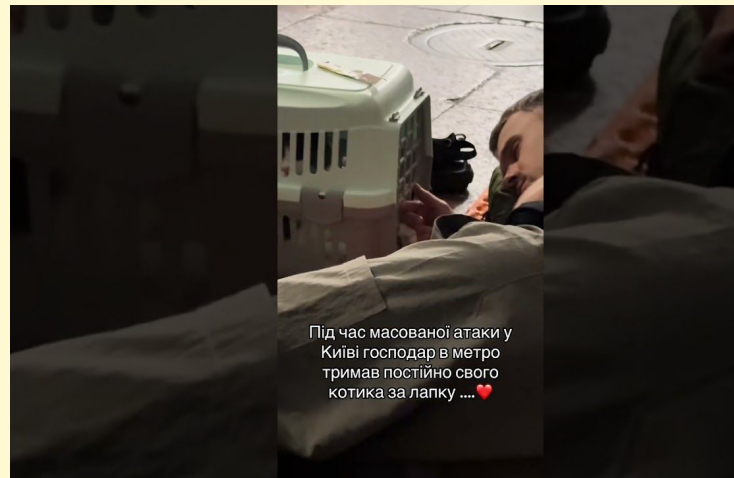
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



сила теплых дій

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

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



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

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)*

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**

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



«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

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

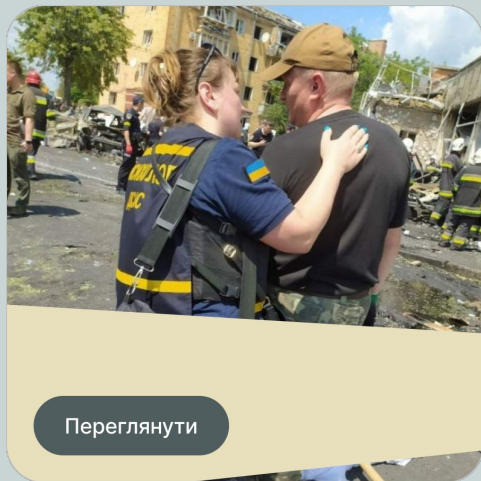


фото + історія

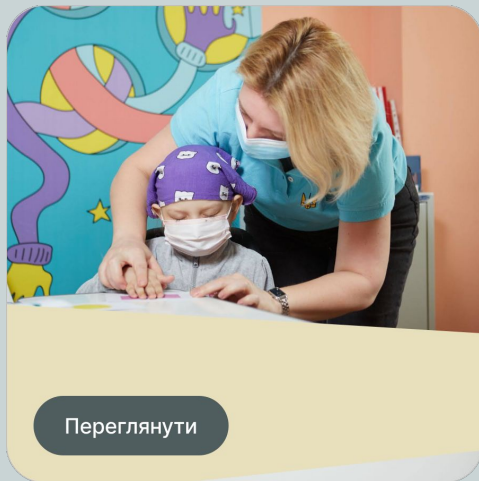


фото + історія

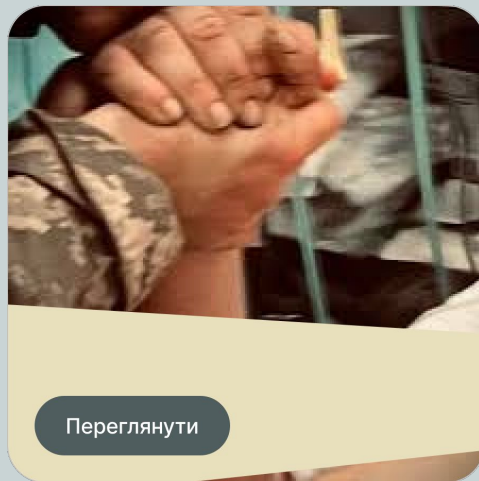


фото + історія



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



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



приклад шаблону

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 ОВА



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



1.

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

(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

2.

День спільнодії: офлайн-івент + комунікація

Мета: зібрати фото
та історії «дотиків
підтримки»



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

День спільнодії

Національна галерея сили теплих дій «Дотики підтримки»

Фотогалерея + історії людей + інтерактив із психологами (5 дотиків підтримки) + QR-код із закликом ділитися своїми «дотиками підтримки»

** не звужуємося до однієї цільової групи*

** без вручення подяк / грамот*

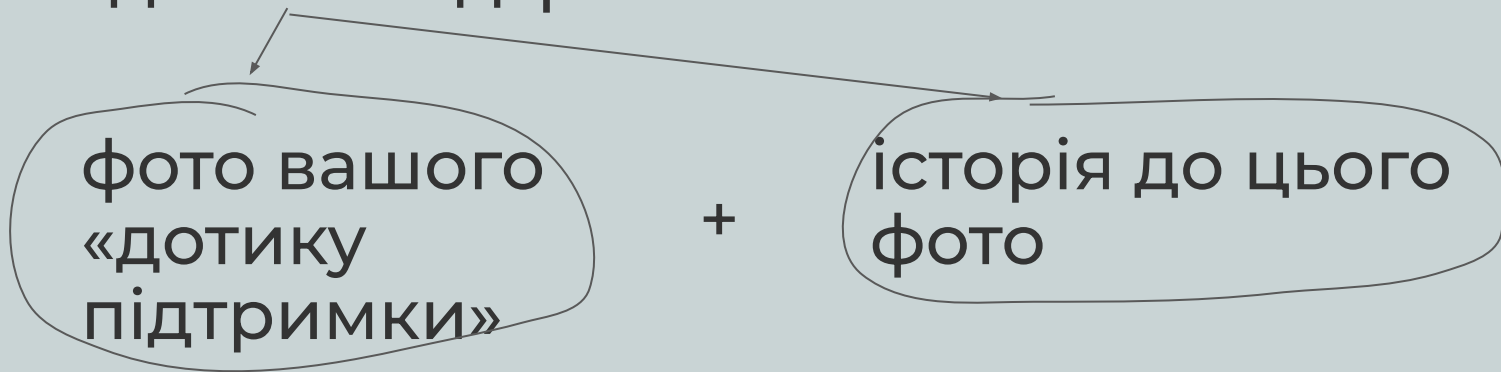
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

3.

Особистий допис про «дотики підтримки»



**комунікаційна пам'ятку
надамо заздалегідь**

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

4. Підсумковий пресреліз (сайт ОВА, регіональні ЗМІ)

Увійде палітра усіх активностей
10.10

***Фото та текст пресрелізу
надамо 10.10***

Урок підтримки в школах

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



Трикутя, Квадрик і Кружко 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

Також в університетах відбудуться уроки підтримки для першокурсників

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

Разом зі спільнотою університетів
«Ти як?»



Від

Міністерства охорони здоров'я України,

Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України,

Міністерства освіти і науки України

надійдуть відповідні листи на департаменти

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?

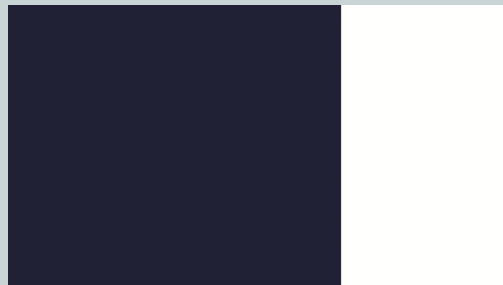
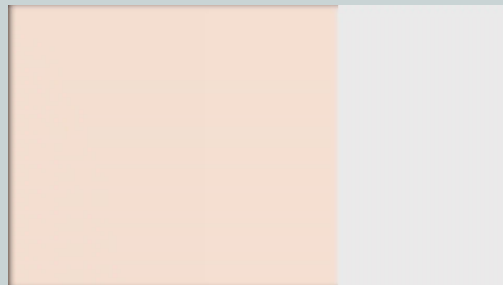
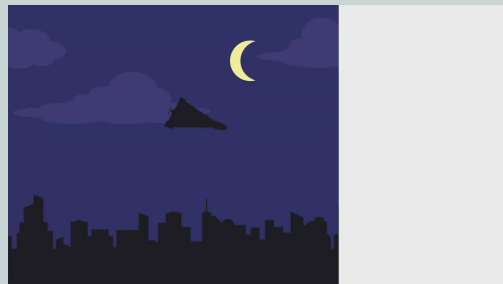
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

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