

Щодо проведення „Місяця обізнаності про ментальне здоров'я”

Відсьогодні в Україні та світі розпочинається Місяць обізнаності про ментальне здоров'я.

В Україні він проходитиме із закликом віднайти свої сенси, які у часи випробувань працюють як внутрішні опори:

«Ти як? Сенси поряд. Віднайди свої на платформі howareu.com».



Теплі та підтримуючі послання зібрали у «СенсоТеку. З 1 травня щодня сенси з'являтимуться на платформі «Ти як?» разом із рекомендаціями, як попіклуватися про ментальне здоров'я.

Сенси — це те, що дає перспективу й підтримує нас навіть у часи невизначеності. Вони формують траєкторію майбутнього й водночас стають опорою в теперішньому — не просто показують напрям, а наповнюють його значенням.

Останнє соціологічне дослідження «Ти як?» показало, що понад третину українців охоплюють розчарування (39%) та безсилля (35%). Ці емоції виникають там, де наші очікування не збігаються з реальністю. Людині самій дуже легко сплутати це відчуття із втратою сенсів. Але розчарування та безсилля — хоч і болісні, — не означають, що сенси зникають. Вони — всередині нас. І можуть стати точкою відновлення.

Так само втома (59%) і напруженість (61%) впливають на нашу здатність зберігати зв'язок із власними цінностями. Стабільне зростання втоми упродовж трьох років досліджень показує: у моменти виснаження важливо не тільки вчитися підтримувати себе, а й пам'ятати про свої сенси. Напруженість виникає не лише через брак ресурсу, а й тоді, коли наші дії розходяться із нашими цінностями. І тут сенси можуть стати дороговказом.

А якщо зручніше піклуватися про себе разом із мобільним застосунком — можна [звернутися до «Моментала»](#), створеного «Ти як?» разом із ЮНІСЕФ в Україні та Світланою Ройз. Центральним героєм застосунку є Моментал — м'який, гнучкий персонаж, який змінюється залежно від вашого стану і веде крізь практики ментальної підтримки.

І, звісно, у Місяць обізнаності про ментальне здоров'я не обійтися без рефлексій. 1 травня на платформах [«Ти як?»](#) і [Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ](#) відбудеться марафон — серія ефірів з експертами, які розкриватимуть сенси наживо.

Місяць обізнаності — це не лише про інформування, це про увагу. До себе, до близьких, до світу всередині. Це про дію, яка починається з простого запитання: «Ти як?» — і продовжується у щоденній практиці підтримки.

- Офіційна сторінка Першої леді України Олени ЗЕЛЕНСЬКОЇ



- Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



- Платформа „Ти як?”

