В Україні та світі проходить Місяць обізнаності про ментальне здоров’я

12.5.2026 - | Ministerstvo kultury ta informpolityky

У травні в Україні та світі говорять про ментальне здоров’я. Місяць обізнаності покликаний нагадати: просити про допомогу не соромно, а піклуватися про себе — так само важливо, як і про фізичне здоров’я.

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» — ініціативи першої леді України Олени Зеленської — стартувала нова комунікаційна хвиля «Ти як? Дізнавайся. Піклуйся. Звертайся».

Ментальне здоров’я — це не щось абстрактне чи другорядне. Воно впливає на наш сон, здатність працювати, навчатися, підтримувати близьких і проживати щоденне життя навіть у складних умовах війни.

Кампанія закликає українців чесно відповідати собі на запитання «Ти як?» та уважніше ставитися до власного емоційного стану. Адже за звичним «нормально» часто можуть ховатися виснаження, тривога, проблеми зі сном чи втрата концентрації.

На платформі «Ти як?» зібрані матеріали, які допомагають краще зрозуміти свій стан: як розпізнати панічну атаку, відрізнити втому від вигорання, встановлювати особисті кордони та підтримувати себе у стресових ситуаціях.

Окремий напрям кампанії присвячений щоденній турботі про себе. Йдеться про прості, але важливі речі: сон, прогулянки, інформаційну гігієну, відпочинок і техніки самодопомоги.

Також кампанія наголошує: звертатися по допомогу — не соромно. Підтримка фахівців може допомогти краще зрозуміти свій психоемоційний стан і вчасно подбати про себе. На платформі доступна інформація про безкоштовні онлайн- та офлайн-сервіси підтримки, а також контакти гарячих ліній.

Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?» реалізується за ініціативою першої леді Олени Зеленської за експертної підтримки ВООЗ.

https://mincult.gov.ua/news/v-ukrayini-ta-sviti-prohodyt-misyacz-obiznanosti-pro-mentalne-zdorovya