

День ментального здоров'я: підтримка жінок, чиї близькі перебувають на службі

Datum 11.10.2026
Subjekt Ministerstvo u spravakh veteraniv
Region Ukraine
Kategorie Healthcare and hospitals, Social services, State institutions

Сьогодні, у День ментального здоров'я, ми звертаємо увагу на досвід, який часто залишається поза публічним простором. Це досвід жінок — дружин, партнерок, матерів, доньок та сестер, які щодня чекають своїх близьких зі служби. Вони продовжують працювати, виховувати дітей, дбати про родину та побут, долаючи власну тривогу й невизначеність.

На цю групу припадає непропорційно велике навантаження, яке без належної підтримки може призвести до виснаження. Саме жінки, які чекають на своїх близьких з фронту, потребують сьогодні більшого визнання та доступу до психосоціальної підтримки. Важливо розуміти, що турбота про себе — це норма, а не прояв слабкості. Щоб бути опорою для когось, треба насамперед бути опорою для себе.

Для того щоб ветерани, ветеранки та члени їхніх сімей могли отримати кваліфіковану допомогу, Мінветеранів веде Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги, послуги яких є абсолютно безкоштовними: <https://mva.gov.ua/perelik-subektiv-psihsology>.

У разі, якщо потрібна термінова допомога або просто розмова, цілодобово діє Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду Мінветеранів: **0 800 33 20 29** (більше інформації: https://veteranfund.com.ua/projects/hot_line/).

Ми долучаємося до нової тематичної хвилі Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Ця кампанія дає слово самим жінкам, чиї близькі служать, спираючись на їхні справжні листи та життєвий досвід. Вона спрямована на зміцнення психологічної стійкості та зменшення стигми навколо звернення по допомогу.

Дізнатися більше про те, що підтримує жінок, чиї близькі служать, можна на платформі «Ти як?» за посиланням: <https://howareu.com/>

Тематичну хвилю «Підтримка жінок, чиї близькі служать» створено спільно з ЮНІСЕФ Україна в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської.

<https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/den-mentalnogo-zdorovya-pidtrimka-zhinok-chii-bli-zki-perebuvaut-na-sluzhbi>