

Травень — місяць, коли про ментальне здоров'я говорять голосніше.

Щороку у травні в Україні та світі проводиться **Місяць обізнаності про ментальне здоров'я** — ініціатива, започаткована у 1949 році у США неурядовою організацією Mental Health America. Вона мала на меті просту, але дуже важливу річ: допомогти людям краще зрозуміти, що таке ментальне здоров'я, зменшити стигму навколо нього та заохотити до профілактики.

З часом ініціатива набула **глобального масштабу**. Тепер на всій планеті травень — це час, коли про ментальне здоров'я говорять у школах і на роботі, в громадах і соцмережах. Різні країни мають різні підходи та роблять власні акценти.

Наприклад, цього року у Канаді під час *Mental Health Week* звучатиме заклик «*Unmasking Mental Health*» — зняти маски й **говорити відкрито** про те, як ми себе насправді відчуваємо. У Великій Британії фокусуватимуться на темі «*Community*» — як соціальні зв'язки впливають на психоемоційний стан людини.

В Україні Місяць обізнаності про ментальне здоров'я пройде під закликом віднайти свої сенси, які у часи випробувань працюють як внутрішні опори: «Ти як? Сенси поряд. Віднайти свої на платформі howareu.com».

Сенси як теплі та підтримуючі послання зібрала у «СенсоТеку. Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світлоною Ройз.

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**.

Відсьогодні на **головній сторінці платформи «Ти як?» щодня з'являтимуться сенси** — теплі підтримуючі послання, які ведуть від роздумів до дії (з повним переліком можна ознайомитися [за посиланням](#)). **Усі сенси доповнені рекомендаціями щодо піклування про ментальне здоров'я і плекання стійкості**. Серед них корисні інсайти знайдуться для дорослих і дітей, для людей із бойовим досвідом і їхніх близьких. Усе це — щоб **кожен і кожна** могли знайти те, що справді працює саме для них.

Також на платформі «Ти як?» **оновлено розділ «Самодопомога»**: відтепер це **повноцінний онлайн-інструмент**, завдяки якому підтримка буде поруч у будь-який момент. Концепція сервісу проста, але дієва: **самодопомога — це не разова дія, а навичка**, яку можна розвивати щодня. Це про те, як поступово вчитися дбати про себе на фізичному, ментальному та соціальному рівнях — з опорою на науково обґрунтовані підходи, зручно структуровані матеріали та інтерактивні практики.

У розділі зібрані короткі техніки, тести, рекомендації **на щодень і для кризових станів**. Є вправи з дихання та стабілізації, моніторинг настрою, алгоритми дій у складних станах — наприклад, коли все ще «штормить» після небезпеки. Інфографіки, експлейнери, короткі відео — загалом, усі можливі формати, аби легше було втримати фокус і почати діяти.

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**. Упродовж дня на сторінках Facebook та в **YouTube** лунатимуть особисті й професійні роздуми на теми, що торкаються кожного: що для мене є **ментальними опорами**? І що я роблю, аби підтримати себе щодня?

Це буде простір чесних розмов — **про сенси й дії**, які дають опору в непростий час. У кожній історії — можливість побачити себе, почути знайоме, відчутти зв'язок. І, можливо, віднайти нові способи турботи про себе.

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.

Так, у травні ми говоримо про це особливо голосно.

Але слухати себе варто щодня

Для ваших дописів та новин підготували тематичний кі-візуал (ілюстрацію):

<https://drive.google.com/drive/folders/1mJLbillDIF4jWQwDkEqDIcIdfEE45dvj>