

## Всеукраїнська програма ментального здоров'я



За ініціативою першої леді Олени Зеленської розпочалася всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка покликана створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними способами та дієвими механізмами підтримати українців у складні часи повномасштабної війни.

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Анкетування щодо **самодопомоги та підтримки інших** можна пройти за посиланням:

<https://forms.gle/4hVfDixJk4fXywRb6>

<https://forms.gle/1YMНkdEkH8wX3TD66>

### Гарячі лінії психологічної допомоги:

- Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні [ТУТ](#)

- Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Лінія емоційної підтримки MOM – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)
- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)