

**УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут медицини**  
**Кафедра прикладної медицини**

**ВІНСЕНТ ОЛЕНА СЕРГІЇВНА**

УДК 614.44

Дипломна робота

На тему: «Розвиток вторинної профілактики психічних розладів на засадах просвітницьких заходів.»

Спеціальність 229 Громадське здоров'я

Освітня програма: Громадське здоров'я

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Дипломна магістерська робота містить результати власних доробок.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ О.С. Вінсент

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник: Солоненко Іван Миколайович  
доктор медичних наук, професор

( науковий ступінь, вчене звання)

м. Київ – 2024 рік

## АНОТАЦІЯ

Дипломна магістерська робота вищої освіти ступеня «магістр» спеціальності 229 «Громадське здоров'я» освітньої програми «Громадське здоров'я» на тему "Подолання стигматизації психічних розладів через просвітницькі заходи" містить 75 сторінок, 10 рисунків, список літератури з 24 найменувань, 4 додатки.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** стигматизація, психічні розлади, вторинна профілактика, просвітницька діяльність, психічне здоров'я.

**Мета роботи** – на основі дослідження сучасних міжнародних та українських підходів до вторинної профілактики психічних розладів, а також аналізу досвіду проєкту «МН4U – Психічне здоров'я для України», розробити напрями для розвитку просвітницьких заходів, спрямованих на зниження стигматизації та покращення підтримки осіб із психічними розладами в українському суспільстві.

### **Завдання роботи:**

- визначено сутність стигматизації психічних розладів та її прояви в суспільстві;
- досліджено вплив культурних традицій та історичних уявлень на сприйняття психічних розладів;
- проаналізовано чинники суспільного впливу на формування стигми, зокрема роль релігії, медіа та освіти;
- вивчено специфічні чинники, що впливають на стигматизацію в Україні;
- обґрунтовано значення вторинної профілактики у подоланні стигми;
- проаналізовано досвід просвітницьких програм у проєкті «МН4U»;
- розроблено рекомендації для покращення просвітницьких програм з метою вторинної профілактики.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі заходи на прикладі проєкту «Психічне здоров'я для України».

**Предмет дослідження** – теоретико-методичні та практичні аспекти розвитку вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі заходи, орієнтовані на зниження стигматизації в українському суспільстві.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез, структурний та порівняльний аналіз, комплексний підхід.

Практичне значення роботи полягає в розробці стратегічних напрямів та рекомендацій для зниження рівня стигматизації психічних розладів та вдосконалення просвітницьких програм у сфері психічного здоров'я. Запропоновані заходи сприятимуть формуванню більш толерантного суспільства та полегшенню доступу до медичних послуг і психологічної підтримки осіб із психічними розладами.

## ABSTRACT

This master's thesis, written in the field of "Public Health," explores the topic "Overcoming the Stigmatization of Mental Disorders through Educational Initiatives." The work consists of 75 pages, 10 figures, a bibliography of 24 sources, and 4 appendices.

**KEYWORDS:** stigmatization, mental disorders, secondary prevention, educational activities, mental health.

**Objective of the work** – Based on the study of modern international and Ukrainian approaches to secondary prevention of mental disorders, as well as an analysis of the "MH4U – Mental Health for Ukraine" project experience, the goal is to develop directions for educational activities aimed at reducing stigmatization and improving support for individuals with mental disorders in Ukrainian society.

### **Tasks of the work:**

- defined the essence of stigmatization of mental disorders and its manifestations in society;
- studied the impact of cultural traditions and historical perceptions on the perception of mental disorders;
- analyzed the societal factors influencing the formation of stigma, including the role of religion, media, and education;
- examined specific factors that affect stigmatization in Ukrainian society;
- justified the significance of secondary prevention in overcoming stigma;
- analyzed the experience of educational programs in the "MH4U" project;
- developed recommendations to improve educational programs for secondary prevention.

**Object of the research** – The process of developing secondary prevention of mental disorders through educational activities, using the "Mental Health for Ukraine" project as an example.

**Subject of the research** – Theoretical, methodological, and practical aspects of developing secondary prevention of mental disorders through educational activities aimed at reducing stigmatization in Ukrainian society.

**Research methods:** analysis and synthesis, structural and comparative analysis, integrated approach.

Practical significance of the work lies in the development of strategic directions and recommendations for reducing stigmatization of mental disorders and improving educational programs in the field of mental health. The proposed measures will contribute to forming a more tolerant society and improving access to medical services and psychological support for individuals with mental disorders.

## ЗМІСТ

Вступ .....	7
Розділ 1. Соціокультурні детермінанти стигматизації психічних розладів .....	10
1.1. Поняття стигматизації: форми прояву щодо психічних розладів.....	10
1.2. Вплив культурних традицій і історичних уявлень на ставлення до психічних розладів .....	13
1.3. Роль суспільних інститутів у формуванні та подоланні стигматизації ..	17
1.4. Специфічні чинники стигматизації в українському суспільстві .....	20
Розділ 2. Підходи та моделі вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі інтервенції .....	24
2.1. Концептуальні засади вторинної профілактики психічних розладів.....	24
2.2. Подолання стигматизації як ключовий компонент вторинної профілактики .....	26
2.3. Моделі просвітницької діяльності у вторинній профілактиці психічних розладів.....	27
Розділ 3. Практичний досвід та рекомендації з удосконалення вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі програми .....	35
3.1. Міжнародний досвід просвітницьких інтервенцій у вторинній профілактиці психічних розладів .....	35
3.2. Загальна характеристика проекту «МН4U – психічне здоров'я для України» .....	39
3.3. Вивчення підходів проекту МН4U до реалізації просвітницьких програм	46
3.4. Рекомендації щодо вдосконалення просвітницьких програм з вторинної профілактики психічних розладів.....	57
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	68

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Незважаючи на досягнення в галузі охорони психічного здоров'я, проблема стигматизації психічних розладів залишається однією з ключових перешкод на шляху до ефективної допомоги людям з такими розладами. У сучасному світі, де психічні розлади є важливою складовою структури загальної захворюваності, стигма значною мірою впливає на якість життя людей та їх доступ до медичної і психологічної допомоги. В Україні, як і в багатьох інших країнах, на сприйняття психічних розладів продовжують впливати історичні та культурні стереотипи, які лише поглиблюють соціальне відчуження осіб із такими розладами.

Теоретичне та практичне значення роботи полягає в узагальненні підходів до подолання стигми і розробці рекомендацій для ефективної вторинної профілактики психічних розладів, що сприятиме формуванню більш толерантного суспільства і розширенню доступу до послуг у сфері психічного здоров'я.

**Об'єктом дослідження** є процес розвитку вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі заходи, спрямовані на подолання стигматизації, на прикладі діяльності проєкту «Психічне здоров'я для України» (МН4U).

**Предметом дослідження** є теоретико-методичні та практичні аспекти розвитку вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі заходи, орієнтовані на зниження рівня стигматизації в українському суспільстві.

**Метою роботи** є, на основі дослідження сучасних міжнародних та українських підходів до вторинної профілактики психічних розладів, а також аналізу досвіду проєкту «МН4U – Психічне здоров'я для України», розробити напрями для розвитку просвітницьких заходів, спрямованих на зниження стигматизації та покращення підтримки осіб із психічними розладами в українському суспільстві.

Відповідно до мети, було поставлено та виконано такі **завдання роботи**:

- визначено сутність стигматизації психічних розладів та форм її прояву у суспільстві;

- досліджено вплив культурних традицій та історичних уявлень на сприйняття та ставлення до психічних розладів;
- проаналізовано чинники суспільного впливу на формування стигми, зокрема роль релігії, медіа та освітньої системи;
- вивчено специфічні чинники, що впливають на стигматизацію психічних розладів в українському суспільстві;
- обґрунтовано значення вторинної профілактики у подоланні стигми щодо психічних розладів;
- досліджено та порівняно моделі просвітницьких заходів, спрямованих на вторинну профілактику психічних розладів;
- проаналізовано досвід реалізації просвітницьких програм у проєкті «МН4U – Психічне здоров'я для України»;
- розроблено рекомендації для покращення просвітницьких програм з метою вторинної профілактики психічних розладів в Україні;
- запропоновано стратегії для підвищення ефективності та вдосконалення просвітницьких заходів, спрямованих на зменшення стигми у сфері психічного здоров'я.

**Джерела інформації.** Під час написання магістерської роботи було використано літературні джерела, що висвітлюють теоретико-методичні та практичні підходи до подолання стигматизації психічних розладів, а також обґрунтовують шляхи вторинної профілактики через просвітницькі заходи. Значну увагу було приділено нормативно-правовим документам, що регламентують діяльність у сфері охорони психічного здоров'я, зокрема законам, постановам і наказам, які стосуються профілактики психічних розладів та боротьби зі стигмою. Також активно використовувалися інтернет-джерела, офіційні матеріали з вебсайтів Міністерства охорони здоров'я, а також інформаційні ресурси проєкту «МН4U – Психічне здоров'я для України».

**Методи дослідження.** Для досягнення поставлених завдань у магістерській роботі було використано такі методи дослідження: методи аналізу та синтезу — для вивчення теоретико-методичних положень щодо подолання стигматизації психічних розладів та вторинної профілактики в сфері охорони психічного

здоров'я; структурний і порівняльний аналіз — для порівняння національних та міжнародних підходів до просвітницької діяльності, спрямованої на зменшення стигми; комплексний підхід — для формування рекомендацій та розробки стратегічних напрямів розвитку вторинної профілактики психічних розладів на основі досвіду проєкту «МН4U – Психічне здоров'я для України».

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в розробці рекомендацій та стратегічних напрямів зниження рівня стигматизації щодо психічних розладів та розвитку просвітницьких програм у сфері психічного здоров'я. Запропоновані заходи, базовані на досвіді реалізації проєкту «МН4U – Психічне здоров'я для України», спрямовані на підвищення обізнаності населення про психічні розлади, зменшення стигматизації та покращення доступу до інформації і послуг з охорони психічного здоров'я. Рекомендації включають інтеграцію просвітницьких ініціатив у громади та установи, що сприятиме формуванню толерантного ставлення до осіб з психічними розладами та розвитку ефективних підходів до їхньої підтримки.

# РОЗДІЛ 1. Соціокультурні детермінанти стигматизації психічних розладів

## 1.1. Поняття стигматизації: форми прояву щодо психічних розладів

Стигматизація психічних розладів — це соціальне явище, що проявляється у негативному ставленні, стереотипах та дискримінації щодо людей з психічними розладами. Вона ґрунтується на упередженнях та страхах, часто викликаних недостатньою обізнаністю та хибними уявленнями про природу психічних розладів. Стигматизація може посилювати соціальну ізоляцію, знижувати самооцінку людей, що живуть з психічними розладами, і навіть впливати на їхнє бажання звертатися за допомогою. Це явище створює бар'єри як для самих людей, які мають психічні розлади, так і для їхніх близьких, формуючи соціальні рамки, які ускладнюють інтеграцію та нормалізацію у суспільстві.

**Суспільна стигматизація:** це найпоширеніша форма стигматизації, коли суспільство загалом має негативні або упереджені погляди на психічні розлади. Люди з психічними розладами можуть бути сприйняті як «небезпечні», «некомпетентні», «непередбачувані» або «ліниві». Такий погляд формує соціальні упередження та відчуження, що посилюється через медіа, де часто зображуються хибні або перебільшені образи людей з психічними проблемами.

Стигматизація на рівні інституцій: інституційна стигматизація проявляється у формі дискримінаційних практик в організаціях та установах, таких як школи, університети, медичні заклади та місця роботи. Наприклад, люди з психічними розладами можуть відчувати утиски на роботі через неформальні обмеження в можливостях для просування, страх перед зверненням до психологічної підтримки через страх втратити місце роботи, або відмову в медичних послугах через їхній діагноз. Така стигматизація може також включати обмежений доступ до ресурсів, як-от недостатня кількість психологічної підтримки у навчальних закладах.

**Самостигматизація:** внутрішня стигматизація, або самостигматизація, виникає, коли людина з психічними розладами починає вірити в суспільні стереотипи щодо свого стану. Це може призвести до зниження самооцінки, почуття сорому і навіть страху перед зверненням за допомогою. Самостигматизація стає

особливо шкідливою, оскільки людина обмежує власні можливості, відмовляється від соціальних контактів, підтримки та лікування, що погіршує загальний стан і якість життя.

**Професійна стигматизація:** вона має місце в медичному і психологічному середовищі, коли навіть фахівці можуть виявляти упередженість щодо людей з психічними розладами. Це може включати небажання надавати повноцінну допомогу або надання менш ефективних методів лікування. Наприклад, є випадки, коли фахівці не враховують думки людей з психічними розладами у процесі лікування або приймають рішення, керуючись стереотипами, що призводить до зниження якості медичної допомоги.

**Структурна стигматизація:** це форма, яка проявляється в політиках та законах, що ускладнюють життя людей з психічними розладами. Наприклад, у багатьох країнах діють обмеження на певні професії або водіння для людей, які проходять лікування психічних розладів. Ці законодавчі обмеження можуть бути виправданими в деяких випадках, але часто вони носять дискримінаційний характер, оскільки передбачають, що людина з психічним розладом менш здатна контролювати свої дії чи приймати обґрунтовані рішення.

**Сімейна стигматизація:** навіть близьке оточення іноді може стигматизувати людину з психічним розладом. Сім'я та друзі, через страх осуду з боку інших людей або через власні упередження, можуть тримати інформацію про розлад у таємниці або уникати обговорень на цю тему. Така поведінка лише підсилює відчуження і самостигматизацію, залишаючи людину без важливої підтримки.

Стигматизація психічних розладів має глибоке коріння, що може бути пов'язане як з історичними, так і з культурними чинниками. У багатьох культурах психічні розлади довго асоціювалися з небезпекою, «одержимістю» або покаранням за моральні чи релігійні провини. Такі уявлення зберігалися протягом століть, створюючи в суспільстві страх і недовіру до людей з психічними розладами. Відтак, навіть сучасне суспільство все ще не повністю позбулося цих стереотипів, і вони виявляються у різних формах стигматизації.

Поширенню стигми також сприяє медіа, де часто зустрічаються негативні або спотворені образи людей з психічними розладами. Наприклад, у кіно та на

телебаченні вони часто показані як небезпечні, агресивні або неврівноважені особи. Такий тип зображень формує у глядачів хибні уявлення про психічні розлади, що лише зміцнює соціальні стереотипи та підвищує рівень суспільної недовіри до людей з подібними станами.



Рис. Форми та взаємозв'язки стигматизації психічних розладів

Джерело: побудовано автором на основі [18]

На схемі показано три основні форми стигматизації щодо психічних розладів: соціальна стигма, самостигма, та інституційна стигма. Кожна з форм має унікальні прояви та наслідки, але також можуть перетинатися, сприяючи посиленню стигматизаційного ефекту на людину. Через основні причини, такі як стереотипи, культурні традиції та медіа-вплив, стигматизація має серйозні наслідки для психічного здоров'я, зокрема знижує рівень довіри до медичних послуг та заважає людині отримати своєчасну допомогу.

Іншим важливим чинником є недостатня обізнаність суспільства про природу психічних розладів. Люди часто не розуміють, що психічні розлади мають біологічні та психологічні причини, які можна контролювати та лікувати за допомогою сучасних медичних підходів. Незнання часто призводить до страху перед «незрозумілими» проявами хвороби, що лише посилює стигматизацію.

Як стигматизація впливає на суспільство

Стигматизація психічних розладів є не лише проблемою для людей, які живуть з цими станами, але і для суспільства в цілому. Коли людина відчуває страх перед суспільним осудом, вона може не звертатися за допомогою, навіть якщо їй це необхідно. Це призводить до відтермінування лікування, погіршення стану та збільшення ризику хронічних проблем. Нездатність людей з психічними розладами інтегруватися у суспільство також позбавляє суспільство потенційних працівників, які могли б ефективно виконувати свої обов'язки за умов належної підтримки.

Крім того, стигматизація породжує економічні наслідки: збільшення витрат на лікування запущених станів, втрата продуктивності праці та зниження якості життя людей з психічними розладами. Суспільство, яке не створює умов для підтримки ментального здоров'я своїх громадян, втрачає як у соціальній, так і економічній сфері.

Вплив стигматизації на людей з психічними розладами

Стигматизація має серйозні наслідки для людей з психічними розладами, зокрема:

Соціальна ізоляція: відсутність підтримки та страх бути осудженим змушують багатьох людей уникати соціальних контактів.

Обмеження можливостей: через стигматизацію вони часто стикаються з обмеженнями у професійних та особистих можливостях, не можуть повноцінно реалізувати свій потенціал.

Психологічний тиск: самостигматизація та страх звертатися за допомогою погіршують психічний стан людини, посилюючи розлади.

Висновок

Зменшення стигматизації психічних розладів потребує комплексного підходу, включаючи просвітництво, залучення людей з власним досвідом до активної участі у громадських заходах, зміну стереотипів у медіа та підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я у суспільстві.

## **1.2. Вплив культурних традицій і історичних уявлень на ставлення до психічних розладів**

Культурні традиції та історичні уявлення формували ставлення до психічних розладів століттями, укорінюючи в суспільстві уявлення, що підживлюють стереотипи і стигматизацію. Психічні розлади в різні історичні епохи сприймалися через призму релігійних, моральних та соціальних поглядів, що призводило до нерозуміння та часто до страху.

Психічні розлади в давніх суспільствах зазвичай пов'язували з надприродними силами або втручанням божеств. Наприклад, у Месопотамії та Стародавньому Єгипті психічні проблеми часто розглядалися як результат покарання богами за провину чи як одержимість злими духами. Служителі культів могли проводити спеціальні ритуали очищення для «вигнання» цих злих сил. Подібно, у стародавньому Китаї психічні розлади теж вважалися наслідком втручання духів предків або порушенням енергетичного балансу.

В античній Греції і Римі також існували релігійні пояснення. Однак саме там з'явилися перші наукові спроби зрозуміти психічні розлади, зокрема завдяки роботам Гіппократа, який вважав, що вони можуть мати фізичну природу. Попри це, навіть у Греції люди з вираженими психічними симптомами зазнавали суспільного виключення і часто вважалися небезпечними.

Середньовічна Європа була особливо суворою до людей з психічними розладами. В цей період, коли релігія мала величезний вплив на суспільне життя, психічні розлади нерідко пояснювали як ознаку зв'язку з дияволом чи одержимості. Особливо це стосувалося жінок, яких часто звинувачували у чаклунстві та «нечистоті», якщо їх поведінка або емоційний стан були незвичними. Полювання на відьом, що відбувалося у 15-17 століттях, зокрема в Німеччині та Британії, стало кульмінацією цього періоду, коли суспільство прагнуло «очистити» себе від тих, хто вважався небезпечним через свої психічні стани.

Завоювання й колоніалізм у 18-19 століттях розповсюдили західні уявлення про психічні розлади на різні регіони світу, зокрема в Африку, Індію та Південно-Східну Азію. Західні колонізатори не враховували місцеві традиції зцілення та сприйняття психічного здоров'я, натомість намагалися нав'язати власні підходи. В результаті місцеві громади інколи вбачали в психіатричній допомозі засіб

соціального контролю, а не підтримки, і часто недовірливо ставилися до такого втручання.

Так, наприклад, у деяких африканських культурах існували традиційні способи лікування, де психічні розлади пояснювалися як порушення зв'язку з предками чи порушення соціального балансу. Подібні системи зазнали репресій та осуду з боку колонізаторів, що вплинуло на місцеве сприйняття і залишило відбиток на ставленні до людей із психічними розладами.

Психіатричні заклади, що почали з'являтися у Європі в кінці 18 століття, частково розглядалися як прогресивний крок, але одночасно стали символом відчуження. Умови утримання в цих закладах були суворими та часто негуманними: пацієнтів утримували в клітках, використовували методи обмеження, що лише підсилювало образ людей з психічними розладами як небезпечних і «непридатних» для нормального життя. Відокремлення таких пацієнтів в психіатричні лікарні, що розташовувалися за межами міст, підтримувало стереотип про психічно хворих як ізольованих «інших».

На початку 20 століття, завдяки розвитку науки, почала зростати увага до психологічних аспектів і людського підходу до психічних розладів. Зокрема, розвиток психоаналізу і психологічної терапії сприяв зменшенню жорстокого поводження з пацієнтами. Однак культурний спадок і суспільна недовіра до психічних розладів залишилися сильними.

Радянська каральна психіатрія стала одним із найтемніших проявів стигматизації психічних розладів у ХХ столітті, коли держава використовувала психіатричну систему як інструмент політичного контролю. У СРСР психіатрія відійшла від своєї медичної суті і часто перетворювалася на засіб придушення інакомислення. Тих, хто висловлював незгоду з офіційною лінією партії, критикував владу чи демонстрував альтернативні погляди, могли оголосити психічно хворими та помістити в психіатричні заклади.

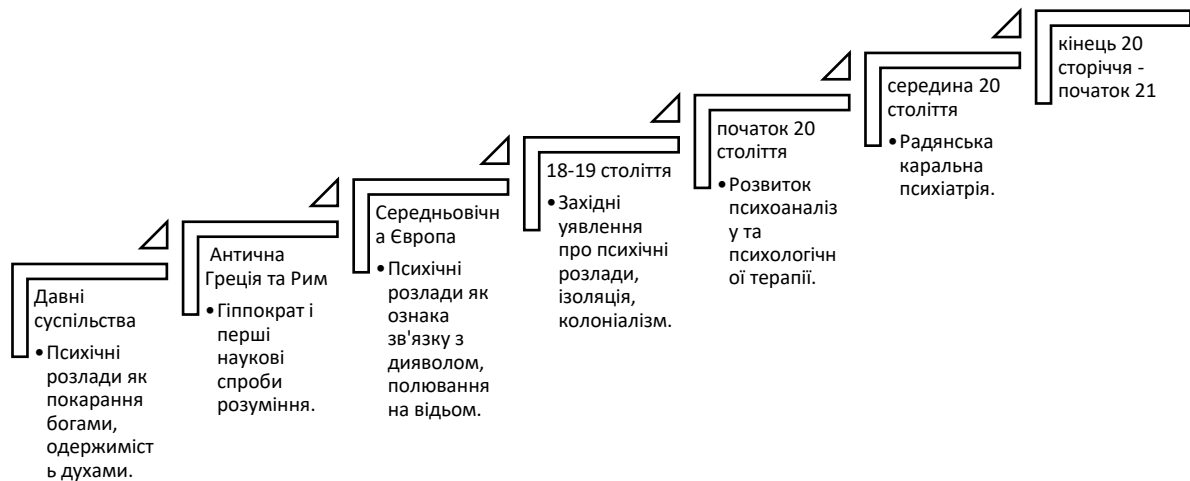


Рис. Історичні етапи у сприйнятті психічних розладів

Джерело: побудовано автором на основі [36], [19].

Такі пацієнти не завжди мали діагнози, що відповідали реальним психічним захворюванням. Натомість їм часто присвоювали діагноз «вялотекущая шизофрения» (млявоплинна шизофренія), який у Радянському Союзі був розроблений та широко використовувався для виправдання ізоляції «незручних» для системи людей. У цьому контексті психічні розлади не лише стали інструментом дискримінації, а й стали асоціюватися з небезпечністю та непередбачуваністю, що лише посилювало страх і стигму.

Пацієнтів, що потрапляли до психіатричних лікарень за політичними мотивами, часто піддавали різноманітним формам жорстокого поводження, таким як ізоляція, надмірне застосування медикаментів, електрошокова терапія без належного обґрунтування. Це не лише слугувало покаранням для самих пацієнтів, а й мало символічний ефект, показуючи суспільству, що інакодумство є «психічною хворобою», яку необхідно лікувати.

Така практика мала тривалий вплив на пострадянські суспільства. Після розпаду СРСР психіатрія залишилася глибоко стигматизованою сферою, і багато людей відчувають страх звертатися за допомогою, оскільки психіатричні установи часто асоціюються з порушенням прав людини і суворими методами лікування. Цей спадок формує і сучасне ставлення до людей із психічними розладами, оскільки каральна психіатрія залишила в суспільстві негативний відбиток, що асоціює психічні розлади з небезпекою, викривленням дійсності та відокремленням від суспільства.

Таким чином, радянська каральна психіатрія посилила стигматизацію психічних розладів у суспільній свідомості, підсиливши асоціацію психічних розладів із соціальною «небезпечністю» та невиліковністю. Це важливий аспект для розуміння сучасних бар'єрів у боротьбі зі стигмою та побудови довіри до психіатричної системи.

У багатьох сучасних суспільствах вплив історичних та культурних факторів продовжує залишатися значним. Наприклад, у країнах Східної Азії та Близького Сходу психічні розлади досі вважаються «сімейною ганьбою» і рідко обговорюються відкрито. Люди, які стикаються з такими проблемами, часто приховують свій стан або навіть уникають звертатися за професійною допомогою через страх втратити статус і репутацію. Навіть у країнах із високим рівнем охорони здоров'я, таких як Японія, самогубство та психічні розлади залишаються табуєваними темами через вплив традиційного уявлення про суспільний обов'язок і збереження «гармонії».

#### Висновок

Історичні та культурні чинники впливають на сучасне ставлення до психічних розладів, і це вимагає комплексного підходу для боротьби зі стигматизацією. Розуміння глибинного впливу історії і культури дозволяє більш чутливо і толерантно підходити до теми психічного здоров'я та вибудовувати просвітницькі програми, які враховують цей контекст.

### **1.3. Роль суспільних інститутів у формуванні та подоланні стигматизації**

Соціальні чинники значною мірою впливають на формування та поширення стигматизації психічних розладів. У суспільствах із сильними релігійними, медійними та освітніми традиціями роль цих інститутів може як посилювати, так і зменшувати стигму щодо психічних захворювань. Вплив цих чинників проявляється у формуванні суспільних уявлень про психічне здоров'я, обізнаності про проблему та ставлення до людей, які стикаються з психічними розладами.

Релігійні переконання часто відіграють важливу роль у формуванні ставлення до психічних розладів. У деяких культурах і релігіях, де психічні захворювання

асоціюються з духовними проблемами, вони можуть розглядатися як наслідок гріхів, одержимості злими духами або як випробування від Бога. Такий підхід може поглиблювати стигматизацію, оскільки люди з психічними розладами розглядаються як такі, що "втрачають контроль над собою" через гріх або божественне покарання.

Наприклад, у деяких консервативних громадах психічні захворювання можуть вважатися ознакою слабкості духу або браку віри, і замість медичної допомоги таким людям можуть радити молитися або звертатися до духовних наставників. Відповідно, відвідування психіатра чи психолога сприймається як недостатній рівень віри або навіть як виклик релігійним нормам, що посилює страх перед зверненням за допомогою та поглиблює ізоляцію.

Однак релігія також може відігравати позитивну роль у зменшенні стигми. Наприклад, багато сучасних релігійних лідерів та громад активно працюють над поширенням більш емпатичного ставлення до людей із психічними розладами, наголошуючи на важливості підтримки та милосердя. У деяких громадах проводяться освітні програми, які підвищують рівень обізнаності щодо психічного здоров'я і сприяють нормалізації звернення за допомогою.

Медіа мають потужний вплив на формування суспільних уявлень про психічні розлади. Через новини, телебачення, кіно та соціальні мережі формуються стереотипи, які можуть сприяти як стигматизації, так і її зменшенню.

На жаль, медіа часто представляють людей із психічними розладами як небезпечних або неконтрольованих, що формує страх і недовіру. У новинах інколи акцентується увага на психічному здоров'ї злочинців, що підсилює асоціацію психічних розладів із агресією та насиллям. Крім того, у фільмах та телепередачах психічні розлади часто зображуються у вигляді екстремальних станів або "двійного життя" героя, що лише підживлює викривлені уявлення.

Соціальні мережі також можуть бути джерелом як підтримки, так і стигматизації. З одного боку, у соціальних мережах активні різні спільноти людей із досвідом життя з психічними розладами, які діляться своїми історіями, підтримують одне одного і сприяють створенню більш толерантної атмосфери. З іншого боку, люди, які відкрито говорять про свої проблеми у соціальних мережах,

можуть стикатися з негативною реакцією, образами та неприйняттям, що знову ж таки поглиблює страх бути відкритими.

Останніми роками з'являється все більше соціальних ініціатив і кампаній, спрямованих на просвіту щодо психічного здоров'я. Кампанії на кшталт «It's OK to not be OK» чи «#MentalHealthAwareness» допомагають руйнувати стереотипи, створюючи простір для відкритих розмов про психічне здоров'я, сприяючи емпатії та зменшуючи бар'єри до звернення за допомогою.

Освіта може стати найважливішим засобом боротьби зі стигматизацією психічних розладів, оскільки вона впливає на формування уявлень ще з раннього віку. Залежно від підходу, освіта може або сприяти обізнаності та толерантності, або ж залишатися нейтральною чи навіть відчуженою.

У країнах, де в навчальну програму інтегровані теми психічного здоров'я, значно знижується рівень стигматизації. Освітні програми, що включають обговорення психічних розладів, їх природи та методів лікування, допомагають дітям і підліткам зрозуміти, що психічне здоров'я є частиною загального здоров'я і що кожен може зіштовхнутися з емоційними труднощами. Крім того, такі програми можуть допомогти зруйнувати стереотипи про те, що звернення за допомогою – це «слабкість» або «ганьба», що важливо для створення здоровішого середовища у школах та поза ними.

На жаль, у багатьох системах освіти ще недостатньо уваги приділяється психічному здоров'ю. Іноді вчителі самі не готові обговорювати цю тему через відсутність спеціальних знань або через культурні упередження. Це призводить до того, що діти можуть отримувати інформацію про психічні розлади із ненадійних джерел, часто вбираючи в себе стереотипи та упередження з медіа або суспільного середовища.

Більше того, навчальні заклади іноді не готові надавати підтримку дітям із психічними проблемами, що може підсилювати ізоляцію таких учнів та їх стигматизацію з боку однокласників. Інклюзивна освіта, яка розроблена з урахуванням потреб дітей із різними типами психічних та емоційних труднощів, є кроком до подолання цієї проблеми. Школи, де створено умови для підтримки

психічного здоров'я, сприяють формуванню толерантного ставлення, відкритості та довіри.

#### Висновок

Релігія, медіа та освітня система мають величезний потенціал як для поглиблення, так і для зменшення стигматизації психічних розладів. Використання цих інструментів у поєднанні з чітко розробленими політичними та громадськими ініціативами може сприяти руйнуванню стереотипів та створенню суспільства, де питання психічного здоров'я є нормальною частиною розмови про загальне благополуччя.

#### 1.4. Специфічні чинники стигматизації в українському суспільстві

У контексті українського суспільства стигматизація психічних розладів має специфічні риси, які формувалися під впливом історичних, соціальних, економічних і культурних чинників. Розглянемо ці особливості докладніше, враховуючи комплексні впливи радянської спадщини, поточних соціально-економічних умов, особливостей національної ідентичності, війни та посттравматичного стресу в суспільстві.

Українське суспільство досі відчуває наслідки десятиліть радянської політики, що не тільки ігнорувала проблему психічних захворювань, але й використовувала психіатрію як інструмент політичного тиску. У Радянському Союзі психічні розлади були не лише стигматизовані, а й часто пов'язувалися з девіантною або "неправильною" поведінкою. Це вело до карального використання психіатрії для ізоляції, примусової госпіталізації та пригнічення інакодумців. Ця практика породила глибоке недовір'я до психіатрії, яке поширилося серед населення України і залишило в суспільстві слід, який і досі відчутний.

Через радянську спадщину в українському суспільстві збереглася тенденція асоціювати психіатричні установи з небезпекою та "місцями для божевільних". Багато хто продовжує боятися звертатися за допомогою через страх бути ізольованим або зіткнутися з соціальним неприйняттям. Як наслідок, громадяни часто намагаються уникати офіційної психіатричної допомоги, натомість обираючи приховування своїх проблем.

Система охорони психічного здоров'я в Україні досі недостатньо розвинена і має обмежений доступ до ресурсів, що обмежує можливості надання якісної допомоги людям із психічними розладами. Брак фінансування, низькі зарплати медичних працівників, нестача спеціалістів, а також обмежена кількість програм підтримки ведуть до того, що люди з психічними розладами не завжди можуть отримати кваліфіковану допомогу.

До того ж, медичний персонал, особливо у віддалених регіонах, часто має недостатній рівень підготовки, щоб ефективно працювати з пацієнтами із психічними розладами. Це призводить до недостатнього розуміння проблеми серед медиків, що може як підсилювати стигматизацію, так і обмежувати доступ до якісного лікування. Така ситуація змушує багатьох людей ігнорувати симптоми, приховувати свої стани та уникати звернення за допомогою.

Економічна нестабільність, низькі рівні доходів, безробіття та інші соціальні труднощі значно впливають на психічне здоров'я українців. Проблеми з працевлаштуванням і фінансові труднощі призводять до постійного стресу, депресії та тривожності. У таких умовах люди часто не приділяють належної уваги психічному здоров'ю, вважаючи це "примхою" або "розкішшю" для більш забезпечених країн.

Соціально-економічний тиск також веде до зростання випадків депресій, тривожних розладів та інших проблем із психічним здоров'ям, які часто залишаються без уваги через недостатню освіченість суспільства в цьому питанні. Крім того, багато українців покладаються на самостійні методи подолання стресу, такі як алкоголь або навіть наркотичні речовини, що також посилює проблему стигматизації.

Українське суспільство має глибокі релігійні та культурні традиції, які іноді можуть сприяти стигматизації психічних розладів. У деяких громадах психічні захворювання розглядаються як наслідок гріха, прокляття або як духовна проблема, що потребує духовного лікування, а не медичної допомоги. Таке ставлення особливо поширене в сільській місцевості, де сильніша прив'язаність до традицій та релігійних переконань.

Завдяки таким переконанням люди часто бояться звертатися за допомогою до психіатрів, адже це може сприйматися як ознака браку віри або духовної слабкості. Відповідно, вони шукають альтернативні методи лікування, зокрема звертаються до релігійних лідерів або народних цілителів. Хоча такі практики іноді можуть бути корисними як частина підтримки, вони не замінюють кваліфіковану допомогу, а подекуди лише ускладнюють процес звернення до психіатрів.

Російсько-українська війна залишила глибокий відбиток на психічному здоров'ї населення. У багатьох українців, особливо серед ветеранів та цивільного населення, що перебувало в зоні бойових дій, розвинулися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії, тривожні розлади та інші психічні проблеми. Водночас у суспільстві лише починає формуватися розуміння, що ці розлади є природною реакцією на екстремальні умови, а не ознакою слабкості або відхилення.

Попри зростання обізнаності про ПТСР серед ветеранів та їхніх сімей, суспільство все ще має упередження щодо цього розладу. Люди, які пережили травматичні події, інколи стикаються з недовірою, страхом і навіть осудом з боку інших. Наприклад, ветерани з ПТСР можуть розглядатися як "небезпечні" або такі, що мають проблеми з агресією, через що стикаються з дискримінацією у пошуку роботи, побудові стосунків та інших сферах життя.

Українська освітня система до сьогодні недостатньо охоплює питання психічного здоров'я. Через брак шкільних програм, спрямованих на обговорення психічних захворювань та емоційного здоров'я, багато молодих людей не отримують базової інформації про психічні розлади. Відсутність освітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності про психічне здоров'я, формує незнання та упередження вже з раннього віку.

Медіа в Україні також нерідко сприяють поширенню негативних стереотипів, представляючи психічні розлади як небезпеку або соціальну проблему. Хоча останніми роками з'являються програми та ініціативи, спрямовані на просвіту про психічне здоров'я, масова культура все ще часто зображає людей із психічними розладами через негативні образи, що підтримує страх і стигму.

**Висновок**

Українське суспільство стикається з унікальними викликами у питанні стигматизації психічних розладів через комплекс історичних, соціально-економічних, культурних та поточних військових факторів. Зниження рівня стигматизації вимагає комплексного підходу, який включатиме реформи у сфері психічного здоров'я, підвищення обізнаності серед населення, просвітницькі кампанії у медіа та освітніх установах, а також підтримку з боку релігійних і культурних лідерів. Лише таким чином можна досягти більш толерантного ставлення до психічних розладів у суспільстві.

## **РОЗДІЛ 2. Підходи та моделі вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі інтервенції**

### **2.1. Концептуальні засади вторинної профілактики психічних розладів**

Вторинна профілактика психічних розладів є критично важливим аспектом системи охорони психічного здоров'я, оскільки націлена на виявлення і лікування розладів на ранніх стадіях, що значно зменшує їхній вплив на життя людини та суспільства загалом.

Вторинна профілактика психічних розладів визначається як комплекс заходів, спрямованих на виявлення захворювання на ранніх етапах його розвитку з метою зменшення тяжкості, тривалості і наслідків психічних розладів. Головна мета — запобігти прогресуванню хвороб, підтримуючи пацієнтів у стабільному стані та сприяючи їхній соціальній адаптації.

Важливість вторинної профілактики полягає в тому, що більшість психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, шизофренія та інші, проявляються спочатку легшими симптомами, які можуть бути проігноровані або неправильно трактовані. Затримка у лікуванні може призвести до серйозних наслідків, таких як загострення симптомів, розвиток супутніх захворювань і збільшення ризику суїциду.

Просвітництво виконує важливу роль у процесі вторинної профілактики психічних розладів, оскільки допомагає підвищити обізнаність населення про психічне здоров'я. Ось кілька ключових аспектів цього процесу:

Просвітницькі кампанії, які охоплюють широке коло питань, пов'язаних із психічними розладами, дозволяють людям зрозуміти, що таке психічні захворювання, які їхні симптоми і як їх виявити. Це включає навчальні матеріали, інформаційні буклети, вебінари та інтерактивні семінари, що підвищують обізнаність про ранні ознаки і симптоми психічних розладів.

Просвітництво також включає надання інформації про доступні ресурси, такі як психотерапевтичні служби, гарячі лінії, групи підтримки та інші допоміжні програми. Це допомагає людям знати, куди звернутися за допомогою, і зменшує бар'єри для доступу до лікування.

Одна з головних цілей просвітницьких заходів — це боротьба зі стигмою, що оточує психічні розлади. Стигматизація може призвести до ізоляції, дискримінації та уникнення лікування, тому просвітництво, яке сприяє відкритому обговоренню психічних захворювань, може допомогти розвіювати міфи та стереотипи, що існують у суспільстві.

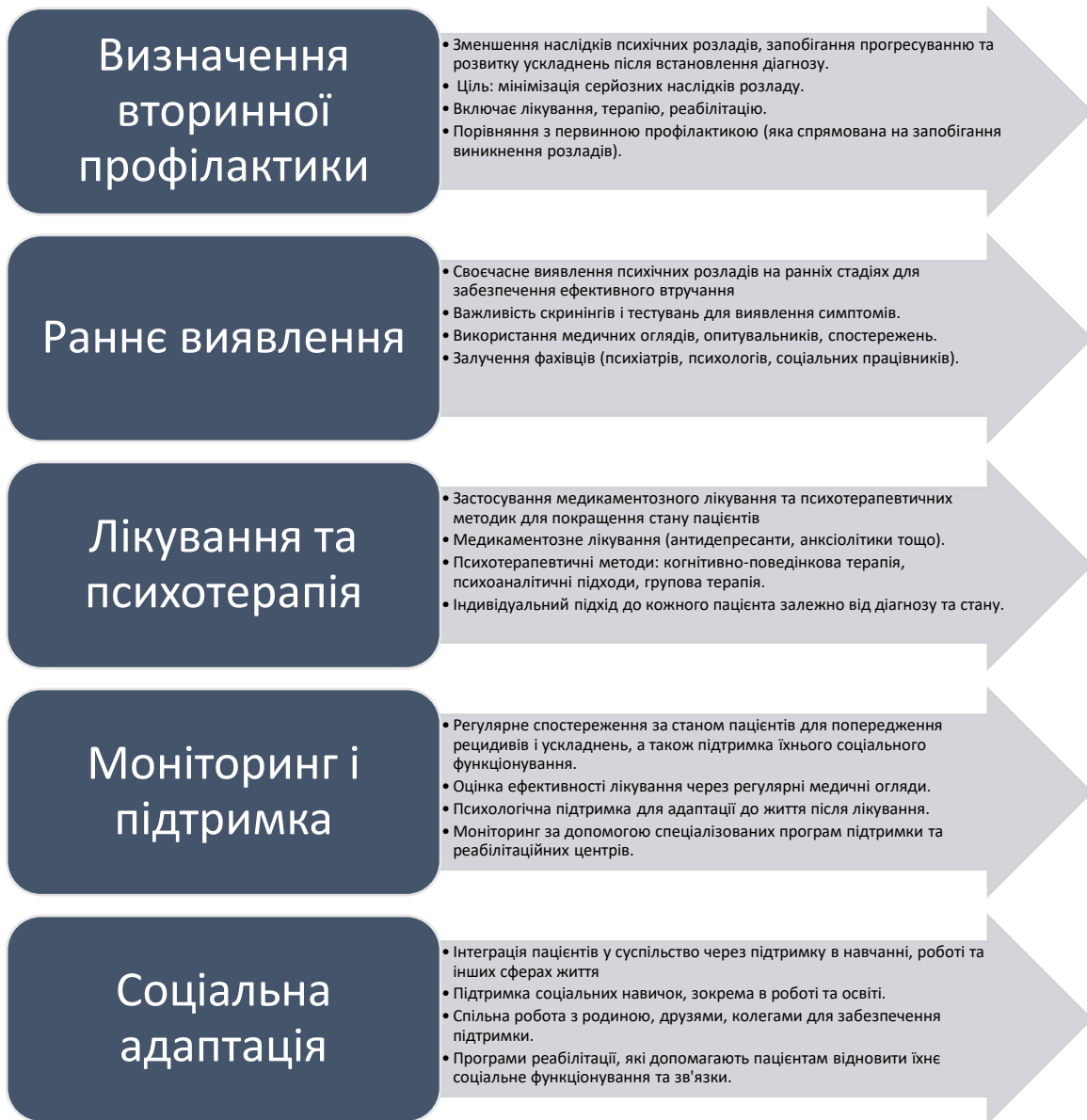


Рис. 2 Концептуальна модель вторинної профілактики психічних розладів  
Джерело: побудова автором на основі [21].

Проекти з залучення громади до просвітництва можуть створити більш підтримуюче середовище для осіб, які страждають на психічні розлади. Наприклад, програми, які заохочують людей з досвідом психічних розладів ділитися своїми історіями, можуть допомогти іншим зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях і що одужання можливе.

Інтеграція просвітницьких програм у шкільну освіту може забезпечити дітям і молоді знання про психічне здоров'я, формуючи позитивні установки з раннього віку. Це допоможе знизити ризик виникнення психічних розладів у майбутньому.

### Висновок

Таким чином, вторинна профілактика психічних розладів через просвітництво є важливим інструментом, що сприяє зменшенню тягаря психічних захворювань. Своєчасне виявлення, інформування та підтримка людей, які можуть страждати на психічні розлади, допоможуть не лише покращити якість їхнього життя, але й сприятимуть створенню більш толерантного та обізнаного суспільства.

## **2.2. Подолання стигматизації як ключовий компонент вторинної профілактики**

Подолання стигми, пов'язаної з психічними розладами, є критично важливим аспектом для забезпечення ефективної вторинної профілактики. Стигма не лише заважає людям із психічними розладами звертатися по допомогу, але й впливає на їхнє повсякденне життя, заважаючи їм інтегруватися у суспільство та отримувати підтримку.

### 1. Психологічні наслідки стигми

Стигматизація людей з психічними розладами часто призводить до зниження самооцінки, відчуття сорому та ізоляції. Це може викликати у них відчуття безнадійності, що, в свою чергу, заважає їм активно шукати допомогу. Коли люди не відчують підтримки з боку суспільства, вони менш ймовірно звертаються до медичних фахівців або беруть участь у програмах профілактики. Таким чином, подолання стигми є необхідним для покращення психічного здоров'я та заохочення людей до раннього виявлення симптомів і отримання допомоги.

### 2. Зниження бар'єрів для звернення по допомогу

Ефективна вторинна профілактика вимагає активної участі людей, які можуть мати або вже мають психічні розлади. Подолання стигми може знизити бар'єри, що заважають їм звертатися за медичною допомогою. Коли суспільство почне розуміти, що психічні розлади – це частина людського досвіду, люди будуть менш налякані або соромно визнати свою ситуацію. Це, у свою чергу, сприятиме

ранньому зверненню по допомогу, що дозволить фахівцям вчасно реагувати і запобігати подальшому розвитку розладів.

### 3. Соціальна підтримка і реабілітація

Подолання стигми також сприяє розвитку соціальної підтримки для людей з психічними розладами. Соціальні зв'язки і підтримка з боку сім'ї, друзів і громади грають важливу роль у процесі реабілітації. Коли люди відчувають, що їх підтримують, вони більш відкриті до участі у профілактичних заходах, терапії та групах підтримки. Ця підтримка може суттєво поліпшити їхнє психічне здоров'я і сприяти позитивним змінам у житті.

### 4. Зміна суспільної свідомості

Подолання стигми також вимагає зміни у суспільній свідомості. Освітні програми та просвітницькі кампанії можуть допомогти формувати більш позитивне ставлення до психічних розладів, що в свою чергу призводитиме до більшої толерантності та розуміння. Коли суспільство стане більш відкритим і прийнятним, це не лише покращить умови для людей, які мають психічні розлади, а й підвищить загальний рівень обізнаності про важливість психічного здоров'я.

### 5. Участь в ухваленні рішень

Подолання стигми також відкриває двері для активної участі людей з психічними розладами у формуванні політики, яка безпосередньо стосується їхнього життя. Коли вони стають частиною процесу ухвалення рішень, їхні голоси і досвід можуть допомогти створити більш адекватні та чутливі програми вторинної профілактики.

Важливість подолання стигми для ефективної вторинної профілактики не можна переоцінити. Це критичний елемент, який впливає на доступність та якість психічного здоров'я у суспільстві. Зменшення стигми забезпечить не лише покращення індивідуального благополуччя, а й зміцнення громади в цілому, що є необхідним для створення здоровішого і більш підтримуючого середовища для всіх.

## **2.3. Моделі просвітницької діяльності у вторинній профілактиці психічних розладів**

Вторинна профілактика психічних розладів через просвітницькі заходи може бути реалізована через різноманітні моделі, які відповідають специфіці потреб суспільства та ресурсам, наявним у конкретній місцевості. Важливо, щоб ці моделі були адаптовані до культурних, соціальних та економічних умов, у яких вони впроваджуються. Розглянемо кілька основних моделей просвітницької діяльності, які можуть бути ефективними у контексті вторинної профілактики.

### 1. Модель "Рівний рівному"

Ця модель передбачає залучення людей з досвідом життя з психічними розладами до просвітницьких заходів. Вона базується на принципі, що особи, які самі пережили психічні труднощі, можуть надати цінну інформацію та підтримку іншим, хто стикається з подібними проблемами.

Переваги: залучення "рівних" дає можливість зменшити стигму, оскільки вони не тільки розповідають про власний досвід, а й демонструють, що життя з психічним розладом можливе та може бути успішним.

Приклади: групи підтримки, семінари та тренінги, в яких беруть участь особи з аналогічними переживаннями.

### 2. Модель інформування та освіти

Ця модель фокусується на створенні навчальних програм, які розвивають обізнаність про психічне здоров'я та способи його підтримки.

Зміст програм: теми можуть варіюватися від вивчення симптомів психічних розладів до стратегій самодопомоги і ресурсів для лікування.

Методи: використання різних форм навчання, таких як семінари, тренінги, вебінари, а також розповсюдження інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, відео).

### 3. Модель співпраці з громадськими організаціями

Співпраця з неурядовими організаціями, фондами та асоціаціями може допомогти в реалізації просвітницьких кампаній на місцевому рівні.

Переваги: громадські організації можуть забезпечити ресурси, експертизу та мережу, яка сприятиме більш ефективному охопленню населення.

Ініціативи: організація тематичних заходів, акцій, марафонів на підтримку психічного здоров'я, інформаційні кампанії у соціальних мережах.

#### 4. Модель інтеграції в систему охорони здоров'я

Інтеграція просвітницьких заходів у систему охорони здоров'я дозволяє лікарям та медичним працівникам активно брати участь у процесі вторинної профілактики.

Роль медичних працівників: лікарі можуть надавати пацієнтам інформацію про психічне здоров'я, ранні ознаки проблем і ресурси для допомоги.

Проекти: проведення семінарів для медичних працівників, щоб вони могли навчатися, як краще комунікувати про психічне здоров'я з пацієнтами.

#### 5. Модель освітніх установ

Школи та університети можуть стати платформою для просвітництва, інтегруючи теми психічного здоров'я у навчальні програми.

Програми навчання: включення курсів з психічного здоров'я, тренінгів для викладачів та студентів, розробка матеріалів для підвищення обізнаності про психічні розлади.

Активності: організація тематичних днів, семінарів, майстер-класів, які сприяють відкритому обговоренню проблем психічного здоров'я.

#### 6. Модель мультимедійних кампаній

Ця модель зосереджена на використанні різноманітних медіаформатів для підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

Зміст: використання відео, подкастів, анімаційних роликів та графіки для роз'яснення тем, пов'язаних з психічними розладами.

Кампанії: організація соціальних кампаній у ЗМІ та на соціальних мережах для підвищення обізнаності про психічне здоров'я та розвінчання міфів, пов'язаних зі стигматизацією.

#### 7. Модель воркшопів і тренінгів

Воркшопи та тренінги можуть стати важливою складовою просвітницьких заходів.

Формати: проведення інтерактивних тренінгів, на яких учасники можуть вивчати навички самопомоги, підтримки близьких та розпізнавання ранніх ознак психічних розладів.

Цільова аудиторія: ці заходи можуть бути націлені на різні групи — від професіоналів у сфері охорони здоров'я до звичайних громадян.

#### 8. Модель "Психічне здоров'я в трудовій сфері"

Ця модель фокусується на інтеграції питань психічного здоров'я у корпоративну культуру.

Ініціативи: проведення тренінгів для співробітників, створення груп підтримки, формування політик, які сприяють психічному здоров'ю на робочому місці.

Переваги: це не лише сприяє благополуччю працівників, але й покращує загальну продуктивність компанії.

#### 9. Модель співпраці з сім'ями

Залучення родичів та близьких осіб до просвітницької діяльності є важливим аспектом вторинної профілактики.

Проблеми: сім'ї часто є першим джерелом підтримки для людей з психічними розладами, тому важливо навчити їх, як правильно реагувати на проблеми та надавати допомогу.

Формати: проведення семінарів, груп підтримки для сімей, де вони можуть ділитися досвідом та отримувати знання про психічні розлади.

#### 10. Модель просвітництва у спільнотах

Ця модель передбачає активне залучення громади до просвітницьких заходів.

Спільні проекти: організація заходів у місцевих громадах, таких як фестивалі, інформаційні дні, лекції та круглі столи, що стосуються психічного здоров'я.

Взаємодія: сприяння обміну досвідом між різними групами населення, що може допомогти в зменшенні стигми.

#### 11. Модель інтеграції психічного здоров'я в медичні установи

Опис: ця модель передбачає впровадження програм підвищення обізнаності про психічне здоров'я в загальні медичні практики.

Клінічні програми: інтеграція навчальних компонентів щодо психічного здоров'я в первинну медичну допомогу, щоб лікарі могли не лише лікувати фізичні, а й виявляти ранні ознаки психічних розладів.

Навчання медичного персоналу: організація семінарів та курсів для лікарів, медсестер та іншого персоналу з метою підвищення їх обізнаності та навичок у сфері психічного здоров'я.

Співпраця з психіатрами: встановлення тісної взаємодії між загальною медициною і психіатрією для забезпечення комплексного підходу до лікування пацієнтів.

## 12. Модель шкільного просвітництва

Опис: фокус на просвітницькій роботі в освітніх закладах для формування свідомості про психічне здоров'я у молоді.

Програми для шкіл: впровадження навчальних програм у школах, що охоплюють теми психічного здоров'я, емоційної підтримки та управління стресом.

Включення батьків: залучення батьків у навчальні процеси для забезпечення підтримки дітей у їхньому розвитку та психічному здоров'ї.

Організація семінарів: проведення інформаційних заходів для учнів та вчителів, що допомагають розвивати навички підтримки однокласників.

## 13. Модель просвітницької роботи в навчальних закладах

Опис: розширення просвітницької діяльності на всі рівні навчальних установ для зміцнення обізнаності про психічне здоров'я.

Тренінги для викладачів: підготовка викладачів для розуміння психічних проблем, щоб вони могли краще підтримувати учнів.

Крос-дисциплінарні програми: включення теми психічного здоров'я в різні предмети, щоб забезпечити цілісний підхід до освіти.

Підтримка учнів: створення служб психологічної підтримки в навчальних закладах для надання допомоги учням у разі необхідності.

## 14. Модель "Залучення медичних працівників"

Опис: залучення медичних працівників до просвітницьких ініціатив для покращення знань про психічні розлади.

Організація тренінгів: проведення тренінгів для медичних працівників, що включають теми щодо виявлення та підтримки пацієнтів із психічними розладами.

Волонтерські програми: створення можливостей для медичних працівників, щоб вони могли брати участь у програмах підтримки та просвітництва в громадах.

Співпраця з громадами: партнерство медичних установ з місцевими організаціями для спільного проведення заходів, спрямованих на підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

#### 15. Модель інтерактивних онлайн-платформ

Опис: використання цифрових технологій для просвітництва та надання інформації про психічне здоров'я.

Вебінари та онлайн-курси: проведення вебінарів, онлайн-курсів та відеосемінарів на тему психічного здоров'я, доступних для широкої аудиторії.

Інтерактивні платформи: розробка онлайн-платформ, які дозволяють користувачам отримувати інформацію, задавати питання та ділитися досвідом.

Соціальні мережі: використання соціальних мереж для поширення інформації про психічне здоров'я та забезпечення підтримки в онлайн-форматі.

#### 16. Модель "Комунікації через мистецтво"

Опис: використання мистецтва як інструменту для підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

Арт-терапія: проведення арт-терапевтичних заходів, які дозволяють людям виражати свої почуття через творчість, покращуючи їх психоемоційний стан.

Творчі кампанії: організація виставок, фестивалів та конкурсів, присвячених темам психічного здоров'я, що сприяє обговоренню та розумінню проблеми.

Мистецькі заходи: проведення заходів за участю художників, які діляться своїм досвідом та думками про психічні розлади через свої твори.

#### 17. Інноваційні методи та інструменти вторинної профілактики в просвітництві

Опис: інноваційні підходи в просвітницькій діяльності, зокрема в галузі психічного здоров'я, можуть суттєво поліпшити ефективність вторинної профілактики. Ці методи дозволяють залучати ширшу аудиторію, забезпечувати доступ до інформації та створювати підтримуюче середовище для обговорення психічних розладів.

#### 18. Використання цифрових платформ, медіа та соціальних мереж для проведення просвітницьких кампаній

Створення спеціалізованих веб-сайтів та мобільних додатків, що надають користувачам доступ до інформації про психічне здоров'я, ресурси підтримки та можливість анонімного спілкування з фахівцями.

Використання інтерактивних елементів, таких як опитування та вікторини, для підвищення залученості та інтересу до теми психічного здоров'я.

Проведення просвітницьких кампаній через соціальні мережі, зокрема Facebook, Instagram та TikTok, що дозволяє досягати молодшої аудиторії.

Використання візуального контенту, зокрема інфографіки та відео, для донесення важливої інформації про психічні розлади та способи їх розпізнавання.

Організація безкоштовних вебінарів та онлайн-курсів, що охоплюють теми, пов'язані з психічним здоров'ям, такі як управління стресом, техніки релаксації, розпізнавання ранніх ознак психічних розладів.

Залучення фахівців, які можуть ділитися своїм досвідом та знаннями, забезпечуючи якісну інформацію.

19. Використання особистісних історій та свідчень людей, які пережили психічні розлади, для підвищення обізнаності та розуміння теми.

Організація зустрічей, на яких ці люди можуть поділитися своїм досвідом, допомагаючи зменшити стигму та запобігти ізоляції.

Залучення однолітків до роботи з молоддю, які мають досвід психічних розладів, для забезпечення підтримки та інформації в неформальній обстановці.

Формування груп підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку.

## 20. Творчі ініціативи

Використання мистецтва, музики та театру як засобів для висловлення емоцій і підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

Організація виставок, концертів та театралізованих вистав, які сприяють обговоренню важливих тем психічного здоров'я.

## Висновки

Інноваційні методи та інструменти, які використовуються в рамках вторинної профілактики, здатні значно підвищити ефективність просвітницьких заходів. Завдяки використанню цифрових платформ, інтерактивних методів навчання та

залученню людей з особистісним досвідом, можна створити потужну мережу підтримки, яка допоможе зменшити стигму та покращити доступ до необхідних ресурсів для тих, хто стикається з психічними розладами.

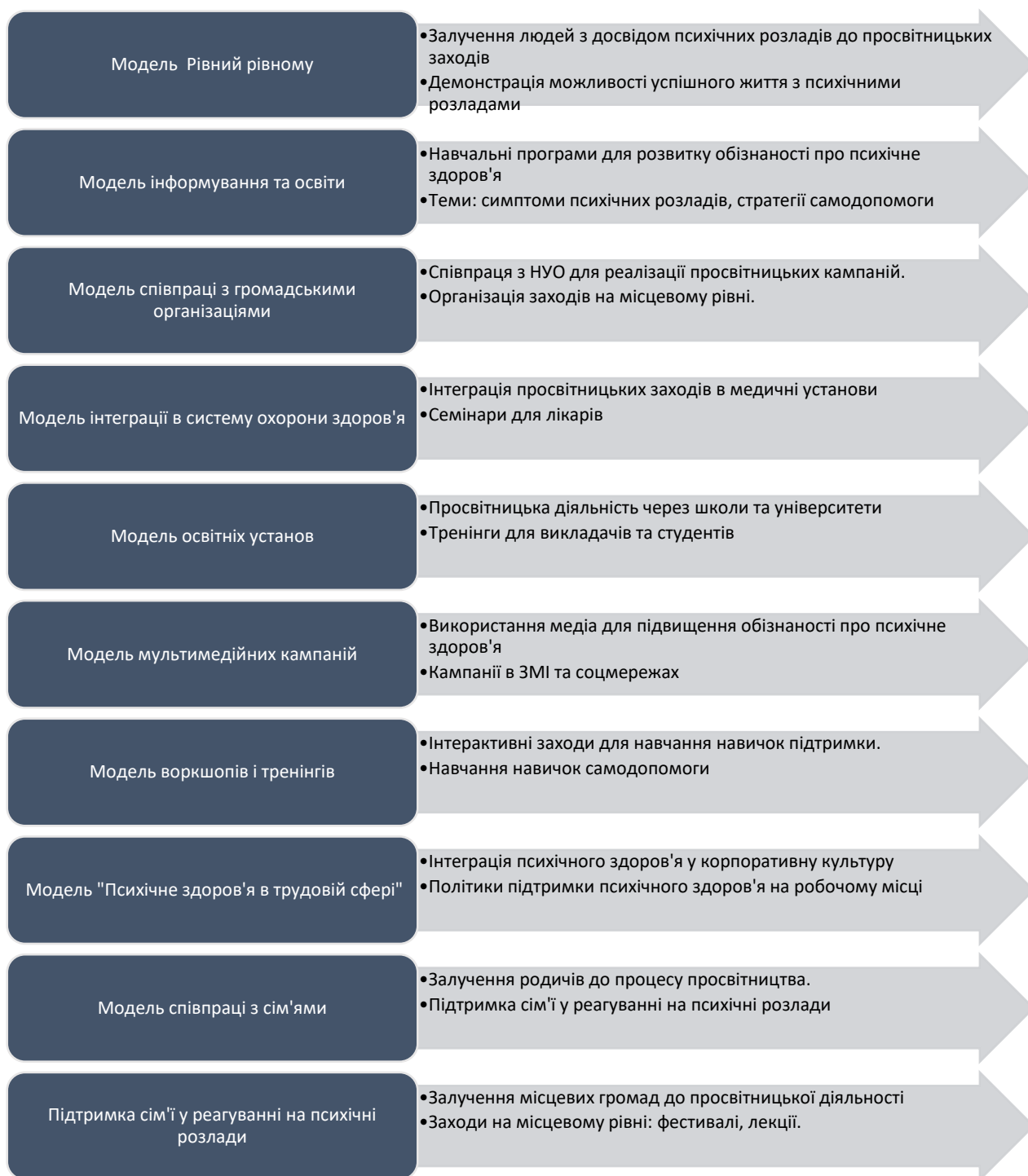


Рис. 2 Моделі просвітницької діяльності у вторинній профілактиці психічних розладів

Джерело: побудовано автором на основі [3].

## **РОЗДІЛ 3. Практичний досвід та рекомендації з удосконалення вторинної профілактики психічних розладів через просвітницькі програми**

### **3.1. Міжнародний досвід просвітницьких інтервенцій у вторинній профілактиці психічних розладів**

#### **1. Програми національної просвіти у Великобританії та США**

У Великобританії, окрім кампанії "Time to Change", існують також програми, як-от "See Me" в Шотландії, яка працює над підвищенням обізнаності про психічні розлади та боротьбою зі стигмою. Ця кампанія зосереджена на зборі особистих історій та досвіду, щоб продемонструвати, що психічні розлади — це не привід для стигматизації, а частина реального життя, з якою стикаються багато людей.

У США відзначається програма "Mental Health First Aid", яка навчає громадян надавати допомогу людям з психічними розладами до того, як буде потрібна професійна підтримка. Програма включає навчання основам розуміння психічного здоров'я та навичок комунікації, що дозволяє учасникам виявляти симптоми психічних розладів і надавати відповідну допомогу.

Рекомендації: В Україні можна запровадити подібні програми, зокрема проведення тренінгів для ширшої аудиторії, що навчають розпізнавати симптоми психічних розладів та надавати базову допомогу. Це допоможе формувати підтримуюче середовище та зменшувати ризик подальшого розвитку психічних розладів.

#### **2. Залучення людей з досвідом психічних розладів у Швеції та Нідерландах**

Швеція також реалізує програму "Voices", яка залучає людей з досвідом психічних розладів до створення кампаній, які надають інформацію та підтримку іншим. Учасники програми виступають як промоутери психічного здоров'я, делегуючи свій досвід і допомагаючи зменшити стигму через реальні свідчення.

У Нідерландах важливу роль відіграє проект "Hear Us", який зосереджується на забезпеченні платформи для обговорення питань психічного здоров'я, залучаючи людей з різним досвідом. Цей проект пропонує підтримуючі групи та програми самопомоги, що сприяє активному залученню учасників до спільноти.

Рекомендації: Україні слід вивчити досвід таких програм та запровадити ініціативи, що забезпечать підтримку та ресурсні центри для людей з досвідом психічних розладів, а також організувати підтримуючі групи, які можуть дати можливість ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку.

### 3. Використання цифрових платформ у Канаді

Канадські ініціативи, такі як "BounceBack", є ще одним прикладом успішного використання цифрових платформ. Це програма для дорослих, яка надає онлайн-ресурси та відео для підтримки психічного здоров'я, а також безкоштовні консультації через телефон чи відеозв'язок. "BounceBack" пропонує структуровану підтримку, що включає інформаційні матеріали, планування цілей та навички управління стресом.

Крім того, "Wellness Together Canada" надає ресурси для психічного здоров'я, зокрема онлайн-консультації, тренінги та інформаційні статті, доступні для всіх. Ця платформа забезпечує зручний доступ до різноманітних інструментів, що підвищують обізнаність про психічне здоров'я та надають підтримку людям, які її потребують.

Рекомендації: Україні варто розглянути можливість створення подібних цифрових платформ, які забезпечать доступ до ресурсів психічного здоров'я для різних вікових груп. Це може включати інтерактивні модулі навчання, підтримку через соціальні мережі та створення онлайн-спільнот для обміну досвідом і підтримки.

### 4. Кампанії в Австралії

Австралія реалізує кампанії, такі як "R U OK?", які стимулюють відкриті розмови про психічне здоров'я. Ця ініціатива спрямована на те, щоб запитати людей про їхнє самопочуття та підштовхнути їх до підтримки один одного. Кожного року проводяться заходи, які заохочують людей ставити запитання, ділитися своїм досвідом і створювати підтримуючу атмосферу.

Рекомендації: Україні корисно впроваджувати подібні кампанії, які сприяють відкритим діалогам про психічне здоров'я, підвищують обізнаність та мотивують громадськість долучатися до підтримки один одного.

### 5. Програми в Японії

У Японії програми, такі як "Mindfulness-based Stress Reduction", зосереджуються на розвитку майндфулнес-навичок як засобу профілактики психічних розладів. Ці програми навчають людей управляти стресом і емоціями, що сприяє покращенню психічного здоров'я та зниженню ризику виникнення психічних розладів.

Рекомендації: Україні варто розглянути можливість інтеграції майндфулнес-програм у освітні системи та робочі місця, що може допомогти знизити стрес та підвищити загальне психічне здоров'я населення.

#### 6. Програма "Mental Health Awareness Month" в США

У США щорічно у травні відзначають "Mental Health Awareness Month", метою якого є підвищення обізнаності про психічні розлади, їх симптоми та лікування. Програма включає в себе кампанії в соціальних мережах, освітні матеріали, та місцеві заходи, які надають платформу для обговорення питань психічного здоров'я. У рамках цієї ініціативи проводяться вебінари, семінари та зустрічі для обміну досвідом.

Рекомендації: Україні слід запровадити подібний місячник, що зосередиться на підвищенні обізнаності, надаючи ресурси та підтримку для людей, які страждають на психічні розлади, а також їхнім родинам.

#### 7. Програма "Befrienders Worldwide"

Befrienders Worldwide — це міжнародна мережа, яка забезпечує підтримку людям, які відчувають самотність, депресію або суїцидальні думки. Організація працює з волонтерами, які навчаються надавати емоційну підтримку через телефонні лінії допомоги та онлайн-чати. Це дозволяє людям відкритися та поділитися своїми переживаннями в безпечному середовищі.

Рекомендації: Україні варто створити аналогічні програми, що забезпечать доступ до безкоштовних телефонних ліній або онлайн-сервісів підтримки, де люди зможуть отримати емоційну допомогу.

#### 8. Ініціатива "Mental Health First Aid Australia"

У Австралії реалізована програма "Mental Health First Aid", яка надає навчання для громадян у питаннях першої допомоги в ситуаціях психічного

здоров'я. Це навчання охоплює різні аспекти, такі як розпізнавання ознак психічних розладів, надання підтримки, а також як реагувати на кризові ситуації.

Рекомендації: Україні доцільно впроваджувати подібні тренінги для широкої аудиторії, що навчають людей реагувати на ситуації, пов'язані з психічним здоров'ям, що може значно поліпшити обізнаність та реакцію суспільства на ці проблеми.

#### 9. Проект "Sane Australia"

Sane Australia — це організація, яка надає ресурси та підтримку для людей з психічними розладами. Вони пропонують програми навчання для родичів і близьких людей, що допомагають зрозуміти, як підтримувати особу з психічним розладом. Також проводяться кампанії, які сприяють розвитку позитивного ставлення до психічного здоров'я.

Рекомендації: Україні варто розробити програми навчання для сімей, які мають членів з психічними розладами, з метою підвищення їх обізнаності та навчання ефективним стратегіям підтримки.

#### 10. Ініціативи у Норвегії

У Норвегії програма "Mental Health and Work" зосереджується на інтеграції людей з психічними розладами у трудову діяльність. Ця програма передбачає надання підтримки та ресурсів для людей, які хочуть повернутися на роботу, а також консультації для роботодавців щодо створення інклюзивного середовища на робочому місці.

Рекомендації: Україні варто розглянути можливість запровадження ініціатив, які б підтримували людей з психічними розладами в їхньому поверненні до роботи, а також навчали роботодавців про важливість створення інклюзивних умов праці.

#### Висновок

Ці приклади демонструють, як різні країни підходять до проблеми психічного здоров'я та просвітницької діяльності. Запровадження аналогічних ініціатив в Україні може суттєво поліпшити ситуацію з психічним здоров'ям у суспільстві, забезпечивши людей ресурсами, підтримкою та знаннями, необхідними для зменшення стигми і підвищення обізнаності.

### **3.2. Загальна характеристика проєкту «МН4U – психічне здоров'я для України»**

**Mental Health for Ukraine (МН4U)** — це організація, яка займається питаннями психічного здоров'я в Україні. Заснована як частина міжнародних ініціатив, організація прагне інтегрувати передові практики у сфері психічного здоров'я в українську систему охорони здоров'я, а також забезпечити доступ до якісної допомоги та підтримки для всіх верств населення.

Проєкт, створений для підтримки реформування системи психічного здоров'я в Україні. Проєкт впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC) на підтримку реформи системи охорони психічного здоров'я в Україні. МН4U втілює підходи «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», що передбачає створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини. 2019-2023 рік – перша фаза впровадження проєкту [9; - с.10].

#### **Місія та цілі**

Основна місія МН4U полягає у поліпшенні психічного здоров'я населення України шляхом впровадження ефективних моделей допомоги, підвищення обізнаності про психічні розлади та зниження стигми, пов'язаної з ними. Серед головних цілей організації — розробка та впровадження національних програм з підтримки психічного здоров'я, підвищення кваліфікації медичних працівників та працівниць у цій сфері, а також створення умов для доступу до необхідних послуг для вразливих груп населення.

#### **Основна діяльність**

Організація фокусується на декількох ключових напрямках:

- **Проведення освітніх тренінгів та семінарів** для медичних працівників, соціальних працівників та широкої громадськості з метою покращення обізнаності та навичок у сфері психічного здоров'я.

- **Розробка інформаційних кампаній**, спрямованих на підвищення обізнаності населення про важливість психічного здоров'я та зниження стигми.
- **Надання консультативної допомоги**, включаючи кризові інтервенції та підтримку у складних психологічних ситуаціях.
- **Співпраця з урядовими та неурядовими організаціями** для інтеграції програм підтримки психічного здоров'я у національну систему охорони здоров'я.
- **Моніторинг та оцінка ефективності програм**, що впроваджуються, з метою їх подальшого вдосконалення та адаптації до потреб цільових груп.

**Цільова аудиторія:** основними бенефіціарами діяльності МН4U є населення України, зокрема особи, які мають психічні розлади, їхні родини, медичні працівники, освітяни, а також загальна громадськість. Особлива увага приділяється вразливим групам населення, таким як внутрішньо переміщені особи, ветерани, діти та підлітки, що знаходяться в складних життєвих обставинах.

**Структура організації:** МН4U має багаторівневу структуру управління, яка включає керівництво, проектні команди, відділи з фандрейзингу та комунікацій, а також підтримуючі служби. Організація активно залучає волонтерів та експертів для реалізації своїх програм і проектів. На чолі організації стоїть виконавчий директор, який координує роботу всіх підрозділів та відповідає за стратегічний розвиток організації.

**Географічний охоплення:** МН4U здійснює свою діяльність по всій території України, зокрема у великих містах, сільських регіонах, а також у зонах, що зазнали впливу збройного конфлікту. Організація активно використовує як фізичні, так і онлайн платформи для надання своїх послуг, що дозволяє охопити широку аудиторію та забезпечити доступність послуг незалежно від місця проживання клієнтів.



Рис. 3 Структура напрямів роботи проєкту.

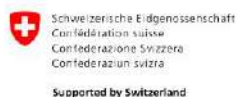
Джерело: побудовано автором на основі сайта організації Джерело: сайт організації «МН4U – Психічне здоров'я для України».

Mental Health for Ukraine (МН4U) активно взаємодіє з різноманітними зовнішніми стейкхолдерами, включаючи урядові та неурядові організації, міжнародні партнери, донори, медичні заклади та громадськість. Ця взаємодія є критично важливою для досягнення місії організації — покращення психічного здоров'я населення України.

#### ПРОЄКТ ВПРОВАДЖУЄТЬСЯ



#### ЗА ПІДТРИМКИ



Проект реалізується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC)

Рис. 3 Організації, що впроваджують проєкт.

Джерело: сайт організації «МН4U – Психічне здоров'я для України»

## Партнерства та співпраця

МН4U розбудовує стратегічні партнерства з метою розширення можливостей та впливу своїх програм. Організація активно співпрацює з Міністерством охорони здоров'я України, іншими державними органами, а також міжнародними організаціями, такими як ВООЗ, UNICEF, та іншими, для впровадження сучасних стандартів надання послуг у сфері психічного здоров'я [16; - с.47].

### Партнерські проекти включають:

- Розробка та впровадження національних програм для підтримки психічного здоров'я, які інтегруються у загальнодержавну систему охорони здоров'я.
- Співпраця з освітніми установами для підвищення обізнаності серед молоді про психічне здоров'я та розвиток навичок самопомоги.
- Обмін досвідом з міжнародними партнерами, що дозволяє впроваджувати в Україні найкращі світові практики.
- Взаємодія з громадськими організаціями та професійними спільнотами



### НАШІ МІЖНАРОДНІ ПАРТНЕРИ



Рис. 3 Організації-партнери проекту «МН4U – Психічне здоров'я для України»

Джерело: сайт організації «МН4U – Психічне здоров'я для України»

МН4U активно співпрацює з громадськими організаціями, які спеціалізуються на психічному здоров'ї та соціальній підтримці. Спільні зусилля спрямовані на

розвиток локальних ініціатив, які орієнтовані на конкретні потреби спільнот. Взаємодія з професійними асоціаціями психіатрів, психологів та соціальних працівників забезпечує високий рівень фаховості у наданні послуг та сприяє постійному професійному розвитку фахівців [10; - с.3].

Однією з важливих складових діяльності МН4U є комунікація з громадськістю з метою підвищення обізнаності про питання психічного здоров'я та зниження стигматизації. Організація активно використовує соціальні медіа, вебінари, публічні заходи та інформаційні кампанії для поширення важливої інформації серед населення. Це сприяє формуванню більш толерантного ставлення до людей з психічними розладами та покращує загальний рівень психічної грамотності [1; - с.101].

#### НАШІ УКРАЇНСЬКІ ПАРТНЕРИ



Рис. 3. Організації-партнери проекту «МН4U – Психічне здоров'я для України»

Джерело: сайт організації «МН4U – Психічне здоров'я для України»

МН4U бере участь у міжнародних проектах, які фінансуються грантовими організаціями та донорами. Ці проекти спрямовані на розвиток інноваційних підходів до психічного здоров'я, таких як впровадження цифрових технологій, створення нових моделей надання допомоги та інші. Співпраця з донорами, такими

як Європейський Союз, Світовий банк та інші, дозволяє МН4U залучати ресурси для масштабування своєї діяльності та впровадження інновацій[15; - с.82].

Організація постійно підтримує зворотний зв'язок з клієнтами та користувачами своїх послуг. Це забезпечує можливість адаптації програм до реальних потреб клієнтів, що підвищує ефективність роботи МН4U. Зворотний зв'язок отримується через опитування, інтерв'ю, а також за допомогою цифрових платформ, що дозволяє оперативно реагувати на зауваження та побажання [1; - с.52].



Перший форум амбасадорів та амбасадорок психічного здоров'я

Рис. 3. Амбасадори та амбасадорки психічного здоров'я проєкта «МН4U – Психічне здоров'я для України»

Джерело: соціальні мережі організації МН4U – Психічне здоров'я для України»

МН4U активно співпрацює з засобами масової інформації для поширення інформації про свою діяльність, а також для підвищення обізнаності населення про питання психічного здоров'я. Організація надає експертні коментарі, проводить

прес-конференції, бере участь у телевізійних та радіо-програмах, що сприяє поширенню важливої інформації та розширенню аудиторії [20; - с. 9].

Таким чином, взаємовідносини МН4U із зовнішнім середовищем є багаторівневими і охоплюють співпрацю з різними групами стейкхолдерів, що забезпечує комплексний підхід до покращення психічного здоров'я в Україні.

Проєкт “Психічне здоров'я для України” зібрав спільноту небайдужих людей, які з особистого досвіду знають, що таке психічний розлад та можуть поділитись цим досвідом з іншими. Все це для того, аби створити дружнє та безпечне суспільство, вільне від стигми та дискримінації. Суспільство, де ми можемо покластися один на одного, підтримати й отримати підтримку взамін.

Станом на червень 2023 року до програми долучилося понад 200 амбасадорів.

Амбасадорки/амбасадори психічного здоров'я — це люди, що самостійно і добровільно виявили бажання взяти участь у програмі амбасадорів психічного здоров'я проєкту “Психічне здоров'я для України”. Будь-який примус до участі чи тиск на людей з метою участі в програмі суперечить цінностям проєкту. Амбасадорки/амбасадори розуміють та погоджуються з цінностями та правилами програми, розуміють умови участі і свої права. Вони розділяють бажання позбутися стигми та дискримінації щодо людей з психічними розладами, поширювати якісну, науково-доказову інформацію про психічне здоров'я і сприяти розбудові інклюзивного суспільства, а також готові працювати для цього на волонтерських засадах (див. Додаток А).

Кандидатом/кандидаткою програми амбасадорів можуть бути:

- Люди із власним досвідом проживання психічного розладу
- Близькі родичі людей із досвідом проживання психічного розладу

Мета: створити та підтримувати інклюзивну спільноту амбасадорів та амбасадорок психічного здоров'я, сприяючи підвищенню видимості амбасадорів та амбасадорок у публічному просторі, зокрема, у соціальних мережах, забезпечуючи доступ до інформації та підтримки для всіх, хто потребує допомоги у збереженні та покращенні свого психічного благополуччя.

Цілі:

1. Сформувати групу амбасадорів та амбасадорок, об'єднаних спільними цінностями та цілями.
2. На запит проєкту забезпечувати залучення амбасадорів до прийняття рішень у проєктній роботі, зокрема до законодавчих ініціатив, розбудови підтриманого проживання та центрів психічного здоров'я.
3. Забезпечити ефективну співпрацю між амбасадорами та амбасадорками, а також іншими спеціалістами та спеціалістками МН4U.
4. Підвищити видимість амбасадорів та амбасадорок у соціальних мережах для поширення усвідомленості про психічне здоров'я.
5. Створити та підтримувати групи рівний-рівному, де кожен може вільно ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку та розуміння від інших учасників.
6. Провести просвітницьку роботу в кількох університетах з метою інформування про те, що люди з різними психічними захворюваннями можуть успішно навчатися та досягати академічних та особистісних досягнень.
7. Покращити інформацію про психічне здоров'я у Вікіпедії для забезпечення доступності та достовірності.
8. Підготувати та провести літню школу для амбасадорів та амбасадорок з метою заохочувати їх до ведення власних блогів та поширення знань про життя з психічними розладами.
9. Організувати другий щорічний форум амбасадорів та амбасадорок для обміну досвідом та стратегічного планування на наступний рік.

### **3.3. Вивчення підходів проєкту МН4U до реалізації просвітницьких програм**

#### **Виставка "Ментал трек": використання мистецтва у вторинній профілактиці психічних розладів**

Виставка "Ментал трек" є інноваційною освітньою ініціативою, спрямованою на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я серед молоді. Проєкт поєднує мистецькі інсталяції та мультимедійні експонати з метою привернути увагу до питань психічного здоров'я, зокрема, через інклюзивний формат, що дозволяє відвідувачам залучитися до процесу інтерактивної взаємодії з матеріалами

виставки. Виставка представляє як художні роботи, так і інсталяції, що відображають внутрішні переживання людини з психічними розладами, стимулюючи емпатію та руйнуючи суспільні стереотипи.

Метою "Ментал трек" є не лише інформування аудиторії про психічні розлади, але й зменшення стигматизації, що є суттєвою перешкодою для ранньої діагностики та надання допомоги. Вторинна профілактика в контексті даного проєкту зосереджена на залученні відвідувачів до більш глибокого розуміння власного психічного стану та виявлення ознак можливих розладів. Формування свідомого ставлення до психічного здоров'я через естетичне сприйняття та емоційну залученість сприяє створенню більш відкритої суспільної атмосфери для розмов про психічне здоров'я.

Використання мистецтва у вторинній профілактиці дає можливість поєднати інформативний та емоційний підходи. Мистецькі образи та символи дозволяють відвідувачам краще зрозуміти емоційні аспекти психічних розладів, що є важливим для зменшення стереотипів та упереджень. Інтерактивні елементи, зокрема, занурюють глядачів у середовище, яке моделює психологічні переживання людини з розладами, таким чином сприяючи глибшому усвідомленню їхнього стану.

Досвід "Ментал трек" свідчить про високу ефективність інтерактивного мистецького формату як інструменту вторинної профілактики. Виставка сприяє підвищенню рівня психологічної обізнаності серед молоді, мотивує на обговорення теми психічного здоров'я та зменшує бар'єри для звернення за допомогою.

### **Форуми амбасадорів психічного здоров'я: Роль у просвітницьких заходах та вторинній профілактиці**

Форуми амбасадорів психічного здоров'я, організовані в рамках проєкту "Психічне здоров'я для України", мають на меті підтримку людей з досвідом психічних розладів, розвиток взаємодії між ними та побудову стратегії співпраці задля просвітницької діяльності. Перший форум, проведений у Трускавці, зібрав 20 амбасадорів, які представляють спільноту людей з психічними розладами. Ця зустріч стала унікальною можливістю для обміну досвідом та спільного створення напрямків розвитку на основі принципу «нічого для людей з психічними розладами без їх участі».

Основними завданнями форуму є формування спільноти амбасадорів, побудова командної підтримки, а також планування подальшої програми розвитку. Під час форумів учасники знайомляться один з одним, визначаючи ресурси для підтримки; розвивають кола взаємодопомоги та підтримки; обговорюють стратегії залучення осіб з досвідом психічних розладів до формування державної політики; розробляють план заходів на наступний рік.

Такі форуми є важливим інструментом вторинної профілактики, оскільки вони не лише допомагають амбасадорам підтримувати психічне здоров'я одне одного, але й сприяють формуванню загальної громадської обізнаності. Спільнота, що створюється на основі підтримки та взаємодопомоги, знижує рівень стигматизації та покращує готовність суспільства до активного прийняття та розуміння людей з психічними розладами.

Завдяки форумам амбасадори отримують можливість долучитися до процесу розробки та реалізації програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я в Україні. Цей підхід базується на принципах участі осіб з досвідом психічних розладів у всіх стадіях планування та реалізації політик, що забезпечує їхню відповідність реальним потребам громади. Такий підхід є ключовим для ефективної вторинної профілактики, оскільки допомагає формувати сприятливе середовище, де люди з психічними розладами мають можливість отримати своєчасну підтримку та необхідні ресурси.

### **Групи самопомоги "рівний-рівному": роль у вторинній профілактиці психічних розладів**

Групи самопомоги "рівний-рівному" мають на меті створення підтримуючого простору для людей з психічними розладами, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати взаємну підтримку і покращувати своє емоційне та психологічне благополуччя. Основна концепція цих груп полягає в тому, що люди з подібним досвідом можуть надавати більш релевантну допомогу та краще розуміти один одного, ніж особи, які не стикалися з подібними труднощами.

На сьогодні діє шість груп "рівний-рівному", одна з яких зустрічається щотижня вже понад півтора року. Постійна участь та активність цієї групи є

свідченням ефективності даного формату підтримки, адже вона дозволяє учасникам не лише отримувати допомогу, але й розвивати емоційні та соціальні навички, що є важливими для вторинної профілактики психічних розладів.

**Основні переваги підходу "рівний-рівному" включають:**

- **Зниження відчуття ізоляції та самотності.** Учасники груп отримують можливість взаємодіяти з людьми, які стикаються з подібними викликами. Це знижує рівень ізоляції та сприяє створенню довірливих взаємовідносин.
- **Підтримка мотивації до терапії та особистісного розвитку.** Учасники надихають один одного на роботу над собою, що позитивно впливає на процес відновлення та зменшує ризик погіршення симптомів.
- **Зменшення стигматизації.** Через відкриті обговорення та обмін досвідом учасники навчаються приймати свої особливості, що сприяє зниженню внутрішньої стигми. Учасники також можуть ділитися своїм досвідом з іншими поза межами групи, що зменшує стигматизацію психічних розладів на рівні суспільства.
- **Формування навичок емоційного регулювання.** Групи допомагають розвивати навички керування емоціями, що є особливо важливим для людей з тривожними та депресивними розладами.
- **Зменшення симптомів психічних розладів.** Психологічна підтримка, яку вони отримують, допомагає їм справлятися з симптомами та уникати їх загострення.
- **Зміцнення соціальних зв'язків.** Групи сприяють формуванню тісних соціальних зв'язків, що є важливим для збереження стабільного емоційного стану.
- **Покращення самооцінки та впевненості у собі.** Можливість отримати підтримку від людей з подібним досвідом сприяє зростанню почуття власної цінності та впевненості у своїй здатності долати труднощі.

Кожна група "рівний-рівному" організована у формі інтерактивного обговорення, де учасники мають рівні можливості висловлюватися і ділитися своїм досвідом. Зустрічі зазвичай проводяться на регулярній основі, що сприяє

формуванню постійного кола підтримки та зменшенню ризику рецидиву розладу. Учасники мають можливість як отримувати, так і надавати підтримку, що сприяє розвитку навичок емпатії та взаємної відповідальності.

Групи "рівний-рівному" є ефективним інструментом у боротьбі зі стигмою навколо психічних розладів. Досвід регулярної взаємодії з іншими учасниками груп дозволяє людям більше приймати себе і свій стан, зменшуючи почуття провини та сорому, що часто асоціюються з психічними проблемами. Учасники також можуть ділитися здобутими знаннями та досвідом у своїх громадах, тим самим сприяючи поширенню обізнаності про важливість підтримки для людей з психічними розладами.

Досвід учасників груп "рівний-рівному" свідчить про значні позитивні зміни у їхньому психоемоційному стані та поведінкових моделях. Завдяки регулярним зустрічам та активній взаємодії в межах групи, учасники демонструють:

Регулярні зустрічі, що тривають понад півтора року, свідчать про високу потребу в таких групах і про їхню ефективність у підтримці людей із психічними розладами.

**Роль соцмереж як платформи для відкритого діалогу про психічне здоров'я, особливо серед молоді.**

Ведення соціальних мереж про досвід життя з психічними розладами є суттєвим елементом вторинної профілактики психічних захворювань з кількох ключових причин, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

Соціальні мережі забезпечують платформу для активного обміну інформацією про психічне здоров'я. Завдяки публікаціям особистих історій, інфографіці та освітнім матеріалам, користувачі можуть ознайомитися з різними аспектами психічних розладів, їх симптомами, методами лікування та стратегіями самопомоги. Підвищення обізнаності серед широкої аудиторії є критично важливим для зменшення невідомості, яка часто супроводжує психічні захворювання, адже знання про ці стани дозволяє формувати адекватні уявлення про них.

Однією з найзначніших перешкод на шляху до отримання допомоги є стигматизація людей з психічними розладами. Ведення соціальних мереж, де

відкрито обговорюються проблеми психічного здоров'я, сприяє руйнуванню стереотипів, що супроводжують ці захворювання. Коли люди публічно діляться своїм досвідом, це не лише підвищує рівень розуміння проблеми, але й демонструє, що психічні розлади є звичайними, а не чимось, що слід приховувати. Внаслідок цього зменшується страх осуду, що сприяє зростанню готовності людей звертатися за професійною допомогою.

Соціальні мережі виступають майданчиком для формування підтримуючих спільнот. Учасники таких спільнот можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати емоційну підтримку та взаємодопомогу. Це особливо важливо для осіб, які відчувають ізоляцію через свої психічні розлади. Спільноти підтримки, що виникають у соціальних мережах, забезпечують не лише емоційне підкріплення, а й практичні поради, що можуть суттєво полегшити повсякденне життя осіб з психічними захворюваннями.

Соціальні мережі забезпечують доступ до різноманітних ресурсів, які можуть бути корисними для осіб з психічними розладами. Це можуть бути рекомендації щодо терапії, груп підтримки, інформація про гарячі лінії допомоги, статті та інші матеріали, що містять корисні поради щодо управління своїм станом. Завдяки наявності таких ресурсів, користувачі мають можливість отримувати інформацію, яка може бути критично важливою для їхнього самопочуття та здатності справлятися з труднощами.

Публікація історій успіху, а також досягнень людей з психічними розладами, може слугувати потужним джерелом мотивації для інших. Це дозволяє створювати позитивний імідж життя з психічним розладом і демонструє, що можливо подолати труднощі та досягти успіху, незважаючи на виклики. Такий мотиваційний аспект може заохочувати інших шукати допомогу, розвиватися і активно працювати над своїм психічним здоров'ям.

Ведення соціальних мереж відкриває можливості для залучення людей до просвітницької діяльності. Учасники можуть не лише ділитися своїм досвідом, але й активно брати участь у кампаніях, спрямованих на підвищення обізнаності про психічне здоров'я, проведення акцій, які сприяють зменшенню стигми. Це

забезпечує додатковий рівень активності в суспільстві та сприяє загальному поліпшенню ставлення до психічних розладів.

Зростання популярності та активності обговорень психічного здоров'я у соціальних мережах може впливати на формування політики в цій галузі. Залучення широкої аудиторії до дискусій про психічне здоров'я може спонукати уряди та організації до розробки нових програм і ініціатив, спрямованих на покращення психічного здоров'я населення. Це може включати розвиток державних кампаній з просвіти, інтеграцію психічного здоров'я в освітні програми та інші важливі зміни.

Таким чином, ведення соціальних мереж про досвід життя з психічними розладами є важливим інструментом вторинної профілактики, що дозволяє підвищувати обізнаність, зменшувати стигму, створювати підтримуючі спільноти, забезпечувати доступ до ресурсів і надихати людей на активні дії в напрямку поліпшення свого психічного здоров'я.

### **Курс блогінгу для амбасадорів психічного здоров'я: ведення соціальних мереж про досвід життя з психічними розладами**

З травня по серпень 2024 року наша організація успішно реалізувала курс блогінгу для амбасадорів психічного здоров'я, щоб підтримати розвиток вторинної профілактики психічних розладів через особистий досвід. Курс мав на меті навчити учасників створювати якісний контент у соціальних мережах, ділитися особистими історіями, розповідати про досвід життя з психічними розладами та сприяти зменшенню стигми й підвищенню обізнаності в суспільстві.

Курс зібрав 30 амбасадорів, серед яких були як новачки, так і більш досвідчені користувачі соціальних мереж. Програма включала 9 вебінарів, кожен з яких супроводжувався домашніми завданнями для практичного застосування отриманих знань. Після завершення курсу 19 учасників виконали всі завдання та продемонстрували прогрес у розвитку своїх блогів. Деякі з них досягли вражаючих результатів, зібравши аудиторію понад 10,000 підписників.

Детальна програма курсу:

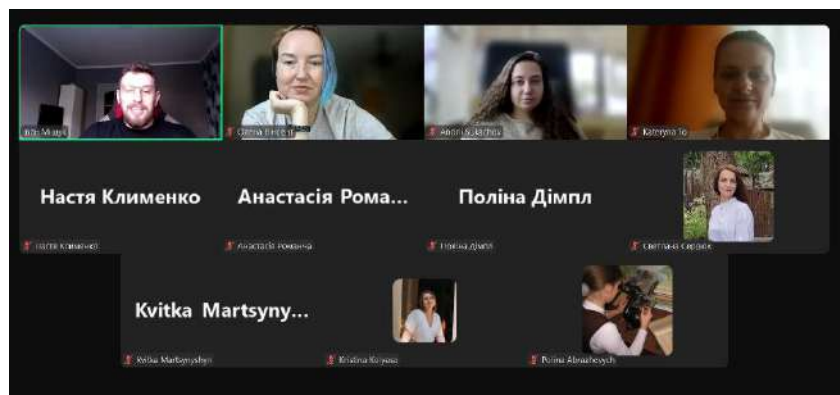


Рис. 3. Знімок екрана під час курсу блогінгу.

Джерело: сайт організації «Психічне здоров'я для України»

- Вступ та мотивація (22 червня)

Перший вебінар розпочався з відкриття курсу та знайомства учасників. Відомі блогери та ментори, такі як Іван Міщук і Олена Вінсент, розповіли про свій досвід та поділилися історіями, як вони стали блогерами. Ця зустріч мала на меті надихнути амбасадорів і підкреслити важливість їхнього внеску у сферу психічного здоров'я.

- Основи блогінгу (27 червня)

Учасники розглядали ключові питання, зокрема: Чому я хочу вести блог? Хто є моєю аудиторією? Які теми я хочу висвітлювати? Лектор Марина Говорухіна допомогла амбасадорам визначити мету та місію їхніх блогів. Учасники отримали практичні завдання для визначення своєї цільової аудиторії та формування початкового контенту.

Платформи та соціальні мережі (6 липня) У рамках цього заняття Іван Міщук розповів про різні платформи для ведення блогів (Instagram, Facebook, Telegram, YouTube), їхні особливості та вимоги до контенту. Учасники вивчили, як аналізувати конкурентів, формати взаємодії з аудиторією та як вибрати оптимальну платформу для свого контенту.

- Візуальний контент (13 липня)

Цей блок був присвячений створенню привабливого візуального контенту, зокрема роботи з вертикальними відео (Reels, Stories, TikTok). Учасники дізналися, як

знімати відео, як працювати з трендами, звуком та фотоконтентом, а також як створювати відео, що можуть стати вірусними.

- Контент-план та генерація ідей (20 липня)

Наступний вебінар охоплював створення контент-плану та пошук тем. Учасники розглянули, як підбирати теми для постів, балансувати між серйозним і розважальним контентом, черпати натхнення та правильно працювати з текстом. Вони також обговорили співпрацю з іншими авторами.

- Просування блогу (27 липня)

Амбасадори дізналися, як просувати свої блоги, навіть не маючи бюджету. Вони розглянули різні інструменти просування, такі як Instagram, Telegram, TikTok, YouTube, та обговорили типові помилки новачків. Окрему увагу було приділено коментарям, колабораціям і побудові відносин з аудиторією.

Психологічна стійкість (3 серпня) Лектор Володимир Станчишин розповів про те, як працювати з власними страхами, пов'язаними з публічністю, та приймати свою роль амбасадора. Учасники дізналися, як зберігати психологічну стійкість, підтримуючи свою автентичність і при цьому залишаючись відкритими до аудиторії.

- Інформаційна безпека (10 серпня)

Лектор Генрі Дем'янович ознайомив учасників з правилами інформаційної безпеки в соціальних мережах. Учасники дізналися, як захистити свої акаунти, уникати шахрайства та зберегти репутацію в онлайн-середовищі.

- Монетизація та розвиток блогу (17 серпня)

Завершальний вебінар, який провів Іван Міщук, був присвячений питанням монетизації блогу. Амбасадори розглянули можливості перетворення блогінгу на стабільний дохід, дізналися, як оцінювати вартість своїх послуг, працювати з брендами та створювати особистий бренд.

Цей курс став важливим кроком для учасників у розвитку їхніх блогів та допоміг багатьом розкрити потенціал. Завдяки отриманим знанням деякі

амбасадори змогли досягти значної аудиторії, яка налічує понад 10,000 підписників. Загалом курс позитивно вплинув на амбасадорів, дозволивши їм не лише краще розуміти особливості блогінгу, а й знайти власний стиль комунікації, спрямований на підтримку інших людей з психічними розладами та на зниження стигми в суспільстві.

### **Виступи амбасадорів на онлайн та офлайн заходах**

Виступи амбасадорів психічного здоров'я на онлайн та офлайн заходах мають важливе значення для підвищення обізнаності про психічні розлади та зменшення соціальної стигми. Ці заходи надають платформу для осіб, які мають досвід життя з психічними захворюваннями, щоб ділитися своїми історіями, надавати інформацію та підтримувати інших. Розглянемо детальніше значення цих виступів та рекомендації щодо їх проведення.

Виступи амбасадорів створюють можливість для широкої аудиторії дізнатися про реалії життя з психічними розладами. Оскільки багато людей мають обмежене уявлення про цю тему, особисті історії можуть слугувати могутнім інструментом для просвіти. Амбасадори, які самі пережили психічні захворювання, можуть розповісти про:

Ділення інформацією про різноманітні симптоми, які можуть проявлятися при психічних розладах, допомагає слухачам зрозуміти, як ці проблеми можуть вплинути на повсякденне життя.

Виступаючи, амбасадори можуть підкреслити важливість терапії, медикаментозного лікування та підтримуючих програм, які вони використовували, щоб впоратися з психічними розладами.

Окрім клінічної інформації, амбасадори можуть ділитися своїми емоційними переживаннями, що робить їхні виступи більш персоналізованими та зрозумілими для слухачів.

Стигма стосується негативних уявлень і стереотипів, які оточують людей з психічними розладами. Виступи амбасадорів можуть допомогти розвіяти ці міфи, адже:

- **Розуміння через особистий досвід:** Коли амбасадори відкрито говорять про свій досвід, вони демонструють, що психічні розлади можуть вражати будь-

кого, незалежно від статі, віку чи соціального статусу. Це сприяє руйнуванню стереотипів і заохочує інших ділитися своїм досвідом.

- **Модернізація уявлень про психічне здоров'я:** показуючи, що лікування можливе, а життя може бути повноцінним, амбасадори змінюють сприйняття психічних захворювань у суспільстві. Це може спонукати людей, які страждають від подібних проблем, звертатися за допомогою.
- **Інформувати про ресурси:** учасники заходів можуть дізнатися про доступні програми підтримки, психологічні служби та групи взаємодопомоги. Знання про ці ресурси може стати вирішальним фактором у виборі шляху до одужання.
- **Створювати мережу підтримки:** Під час виступів амбасадори можуть заохочувати слухачів взаємодіяти один з одним, обмінюватися контактами та підтримувати одне одного у процесі лікування. Це може сприяти формуванню громади, що підтримує.

**Для забезпечення постійного просвітницького процесу рекомендується:**

- **Організація регулярних зустрічей:** проведення лекцій раз на місяць або квартал забезпечить сталий потік інформації і заохотить людей активно обговорювати теми психічного здоров'я.
- **Запрошення різних спікерів:** включення не лише амбасадорів, але й фахівців у галузі психології, психіатрії та соціальних наук дозволить забезпечити різноманітність підходів та поглядів на питання психічного здоров'я.
- **Використання інтерактивних форматів:** залучення слухачів через запитання, дискусії та групові вправи сприятиме активнішому обговоренню та глибшому засвоєнню інформації.
- **Інтеграція тем психічного здоров'я у публічні обговорення**
- Психічне здоров'я має стати невід'ємною частиною суспільних дискусій:
- **Панельні дискусії:** організація панельних обговорень на важливі теми психічного здоров'я дозволить не лише підвищити обізнаність, але й створити платформу для відкритого діалогу.

- **Тематика заходів:** включення тем психічного здоров'я у фестивалі, культурні події, конференції тощо, дозволить залучити ширшу аудиторію, що може спонукати до зміни ставлення до цих проблем.
- **Залучення медіа:** співпраця з медіа для висвітлення проблем психічного здоров'я допоможе донести цю інформацію до ще більшої аудиторії та підвищити загальне розуміння важливості психічного здоров'я.

## Висновок

Виступи амбасадорів на онлайн та офлайн заходах є потужним інструментом для підвищення обізнаності про психічні розлади та зменшення стигми. Регулярні просвітницькі лекції та інтеграція тем психічного здоров'я в публічні обговорення можуть суттєво сприяти створенню підтримуючого середовища для осіб, які страждають від психічних розладів, і, в кінцевому підсумку, поліпшити стан психічного здоров'я в суспільстві загалом.

## **3.4. Рекомендації щодо вдосконалення просвітницьких програм з вторинної профілактики психічних розладів**

Важливість просвітницьких програм з вторинної профілактики психічних розладів не може бути переоцінена, адже вони відіграють критичну роль у зменшенні стигми, підвищенні обізнаності та поліпшенні доступу до лікування. Для досягнення максимального ефекту необхідно вжити ряд заходів, які включають залучення державних структур, освітніх закладів, бізнесу, а також систематичне навчання амбасадорів.

### **1. Залучення державних структур та освітніх закладів**

Актуальність інтеграції теми психічного здоров'я у навчальні програми

Інтеграція психічного здоров'я у навчальні програми є необхідною умовою для створення обізнаної та стійкої молоді. Дослідження показують, що раннє навчання учнів основам психічного здоров'я допомагає формувати позитивне ставлення до цього аспекту життя, зменшувати стигму та сприяти здоровій поведінці. Включення даних тем до навчальних курсів може бути реалізовано через:

Спеціалізовані курси: розробка навчальних програм, які охоплюють основи психічного здоров'я, його значення, поширені розлади, їхні симптоми, а також способи надання першої допомоги у кризових ситуаціях.

Тематичні заходи: організація семінарів, тренінгів, дискусій і проектів, присвячених психічному здоров'ю. Такі заходи можуть проводитися у формі класних годин, факультативів чи шкільних акцій.

Крос-дисциплінарний підхід: інтеграція тем психічного здоров'я в різні предмети, такі як біологія, етика, громадянська освіта та фізичне виховання, що дозволить сформувати уявлення про психічне здоров'я як частину загального здоров'я.

Співпраця з громадськими організаціями: державні структури можуть співпрацювати з НУО та експертами у сфері психічного здоров'я для розробки і впровадження ефективних просвітницьких програм.

Завдяки інтеграції теми психічного здоров'я у навчальні програми, очікується, що учні будуть:

Краще обізнані про психічне здоров'я: мМолодь зможе розпізнавати симптоми психічних розладів у себе та оточуючих, а також знати, як отримати допомогу.

Зменшити стигматизацію: включення теми в освіту сприятиме формуванню толерантності та підтримки серед молоді.

Сприяти здоровій поведінці: психічне здоров'я стане невід'ємною частиною загального благополуччя, що спонукатиме молодь дотримуватися здорового способу життя.

## **2. Проведення регулярних тренінгів для освітян та медичних працівників з основ психічного здоров'я**

Регулярні тренінги для вчителів і медичних працівників є критично важливими для ефективного виявлення та реагування на проблеми психічного здоров'я. Ці тренінги повинні охоплювати:

Знання про різноманітні психічні розлади, їхні симптоми, причини та вплив на поведінку та навчання.

Тренінги повинні навчати освітян і медичних працівників виявляти ранні ознаки психічних розладів та кризових ситуацій у молоді.

Освітняни повинні бути ознайомлені з методами надання психологічної першої допомоги та знати, як правильно підтримати учнів у кризовій ситуації.

Важливо навчити вчителів і медиків, як вести конструктивні діалоги з учнями, які можуть мати труднощі з психічним здоров'ям, а також як взаємодіяти з батьками для вирішення проблем.

Регулярні тренінги дозволяють:

Покращити якість підтримки: освітяни та медичні працівники зможуть більш ефективно підтримувати молодь, виявляючи та реагуючи на проблеми психічного здоров'я.

Створити безпечніше середовище: знання про психічне здоров'я сприятиме формуванню довіри та безпеки у стосунках між учнями, учителями та медиками.

Зменшити ризики: завдяки підвищеній обізнаності та навичкам, можливо зменшити ризик розвитку серйозних психічних розладів у молоді.

Формувати позитивну культуру: освіта про психічне здоров'я на всіх рівнях створює культурну основу, яка заохочує відкритість і підтримку, що є важливим у боротьбі зі стигмою.

Інтеграція теми психічного здоров'я у навчальні програми та регулярне навчання освітян і медичних працівників створює базу для формування здорового, обізнаного і підтримуючого суспільства. Ці заходи є важливими кроками в реалізації ефективних стратегій вторинної профілактики психічних розладів і підвищують загальну якість життя населення.

### **3. Підвищення рівня обізнаності серед населення**

Національні медіа мають вирішальне значення для формування громадської думки, оскільки вони здатні впливати на ставлення суспільства до різноманітних тем, включаючи психічне здоров'я. В рамках підвищення обізнаності про психічні розлади, важливо:

ЗМІ повинні активно впроваджувати програми та матеріали, що висвітлюють питання психічного здоров'я, а також успішні історії людей, які подолали труднощі.

Це може включати статті, ток-шоу, документальні фільми та спеціалізовані програми.

Публікації, які зосереджуються на позитивних аспектах підтримки психічного здоров'я, допоможуть змінити уявлення про людей з психічними розладами, зменшуючи стигму та дискримінацію.

Соціальні медіа можуть стати потужним інструментом для досягнення молодіжної аудиторії, розповсюджуючи інформацію про психічне здоров'я у форматі відео, постів, інфографіки та челенджів.

Спільні кампанії з громадськими організаціями, що спеціалізуються на психічному здоров'ї, можуть підвищити охоплення та ефективність просвітницьких ініціатив, задіявши впливових спікерів, експертів та знаменитостей.

Завдяки активному поширенню інформації через медіа та співпраці з громадськими організаціями можна досягти наступних результатів:

Підвищення обізнаності: громадськість стане краще поінформованою про різні аспекти психічного здоров'я, що допоможе в ранньому виявленні розладів і наданні необхідної допомоги.

Зменшення стигми: відкриті дискусії в медіа можуть допомогти руйнувати стереотипи і створювати атмосферу підтримки.

Залучення громади: люди почнуть більш активно залучатися до ініціатив, пов'язаних з психічним здоров'ям, що сприятиме створенню спільноти, яка підтримує один одного.

#### **4. Створення комплексної державної кампанії**

Державна кампанія повинна бути продуманою та стратегічно спланованою, включаючи:

Важливо розробити прості, зрозумілі та влучні меседжі, які пояснюють, що таке психічне здоров'я, чому воно важливе та як його підтримувати. Це може бути реалізовано через брошури, плакати, відео та інформаційні матеріали.

Кампанія повинна акцентувати увагу на важливості виявлення симптомів на ранніх стадіях, навчаючи громадськість розпізнавати перші ознаки проблем з психічним здоров'ям та знати, коли і куди звертатися за допомогою.

Включення елементів, які показують, що психічні розлади можуть торкатися кожного, незалежно від віку, статі чи соціального статусу, допоможе зменшити стигму, пов'язану з психічними захворюваннями.

Кампанія може включати заходи, такі як відкриті лекції, семінари, групи підтримки, які сприяють залученню громади та створенню підтримуючого середовища.

Розробка та реалізація державної кампанії зосередиться на таких результатах: Зростання обізнаності населення: завдяки постійній інформаційній кампанії населення буде краще розуміти важливість психічного здоров'я та способи його підтримки.

Зменшення бар'єрів до звернення за допомогою: зменшення стигми сприятиме тому, що люди будуть більш відкритими до звернень за допомогою, що позитивно вплине на їхнє здоров'я.

Формування свідомої громади: громадяни будуть більше залучатися до дискусій про психічне здоров'я, що сприятиме формуванню свідомого та підтримуючого суспільства.

Підвищення рівня обізнаності серед населення через медіа та державні кампанії є критично важливим кроком у формуванні культури підтримки психічного здоров'я. Чітке розуміння питань психічного здоров'я не лише сприяє зменшенню стигми, а й забезпечує більш якісну допомогу людям, які її потребують, що в цілому позитивно впливає на суспільство.

## **5. Систематичне навчання амбасадорів**

Систематичне навчання амбасадорів є важливим аспектом підвищення ефективності просвітницьких програм з вторинної профілактики психічних розладів. Амбасадори, які є обличчям кампаній на підтримку психічного здоров'я, повинні мати глибокі знання, навички та етичні принципи, щоб успішно виконувати свої обов'язки.

### **1. Курси з комунікації**

Комунікаційні навички є основою для будь-якої просвітницької діяльності. Регулярні курси з комунікації повинні охоплювати:

Навички активного слухання: Амбасадори мають навчитися не лише говорити, але й слухати своїх співрозмовників. Це допоможе їм краще розуміти потреби та проблеми людей, з якими вони спілкуються. Курси повинні включати навчання щодо адаптації комунікаційного стилю до різних аудиторій, що дозволить амбасадорам краще доносити інформацію про психічне здоров'я до різних соціальних груп. Амбасадори повинні отримати навички ведення дискусій на чутливі теми, такі як психічні розлади, для зменшення стигми і заохочення відкритого обговорення.

## 2. Основи психології

Знання психології дозволяє амбасадорам краще розуміти природу психічних розладів та способи їхнього впливу на життя людей. Важливі елементи навчання. Амбасадори повинні отримати знання про різні типи психічних розладів, їх симптоми та вплив на повсякденне життя. Це дозволить їм краще ідентифікувати потреби людей, які можуть потребувати допомоги. Курси можуть включати навчання методам надання підтримки та емоційної допомоги, що допоможе амбасадорам ефективно взаємодіяти з особами, які мають досвід психічних розладів. Важливо навчити амбасадорів розуміти соціальні, культурні та економічні фактори, які можуть впливати на психічне здоров'я, щоб вони могли більш чутливо підходити до різних аудиторій.

## 3. Етичні стандарти

Амбасадори повинні розуміти, як важливо зберігати конфіденційність інформації про людей, з якими вони працюють. Це включає навчання про закони та норми, що регулюють обробку особистих даних. Важливо, щоб амбасадори вчилися поважати досвід та почуття людей, які мають психічні розлади, уникаючи стереотипів і упереджень. Курси повинні навчати амбасадорів розуміти межі своєї ролі, включаючи коли і як направляти людей до фахівців у випадках, коли це необхідно. Підвищення професійного рівня амбасадорів, що веде до більш ефективної комунікації та взаємодії з громадськістю.

Зменшення стигми, пов'язаної з психічними розладами, завдяки відкритим, чутливим та інформативним бесідам. Поліпшення доступу до ресурсів і підтримки для людей, які переживають психічні труднощі, завдяки обізнаності та

підготовленості амбасадорів. Таким чином, систематичне навчання амбасадорів у сферах комунікації, психології та етики є ключовим для підвищення ефективності їхньої просвітницької діяльності та покращення загального ставлення до психічного здоров'я в суспільстві.

## **6. Залучення бізнесу до просвітницької діяльності**

Залучення приватного сектору до просвітницької діяльності в сфері психічного здоров'я має стратегічне значення, оскільки бізнес-середовище охоплює величезну кількість людей. Програми з психічного здоров'я, що реалізуються на робочих місцях, можуть суттєво підвищити обізнаність працівників про важливість психічного здоров'я та допомогти створити підтримуючу культуру.

### **1. Розробка програм психічного здоров'я**

Успішна програма психічного здоров'я на робочому місці повинна включати кілька ключових компонентів:

#### *Оцінка психічного здоров'я:*

Методи: регулярне проведення опитувань, анкетування, анонімних консультацій, щоб виявити рівень стресу, тривожності, вигорання серед працівників. Це дозволяє отримати об'єктивну картину психічного стану співробітників.

Аналіз даних: вивчення зібраних даних для виявлення основних проблем, що турбують працівників. На основі цих даних можуть бути розроблені цільові програми підтримки.

#### *Навчальні семінари та тренінги:*

Теми: заняття можуть охоплювати такі теми, як управління стресом, техніки релаксації, основи психології, комунікаційні навички, виявлення ознак психічних розладів у себе та колег.

Формати: семінари можуть проводитися як в особистому форматі, так і в режимі онлайн. Важливо, щоб на них були присутні досвідчені психологи або тренери.

#### *Доступ до ресурсів:*

Інформаційні матеріали: надання буклетів, брошур, електронних ресурсів, що містять інформацію про психічне здоров'я, симптоми розладів та способи самопомоги.

Контакти: створення бази даних контактів фахівців у сфері психічного здоров'я, до яких працівники можуть звертатися за підтримкою.

## 2. Створення підтримуючої робочої культури

Кампанії: організація кампаній з підвищення обізнаності, на яких акцентується важливість психічного здоров'я, заохочення працівників ділитися своїми переживаннями та запитаннями.

Відкриті зустрічі: регулярні зустрічі для обговорення питань психічного здоров'я, де працівники можуть відверто говорити про свої переживання без страху осуду.

### *Гнучкий графік роботи*

Моделі роботи: впровадження можливостей для гнучкого графіка, часткової зайнятості або віддаленої роботи, що дозволяє працівникам краще управляти своїм часом і зменшує рівень стресу.

Відпустки: надання можливостей для короткострокових відпусток або відпусток за станом здоров'я, що дозволяє працівникам відновитися та повернутися до роботи у кращому стані.

### *Програми підтримки*

Групи підтримки: створення груп підтримки для обговорення проблем, що стосуються психічного здоров'я, де працівники можуть отримувати підтримку від колег.

Терапевтичні програми: співпраця з психологами для проведення терапевтичних групових занять на робочому місці.

## 3. Партнерство з організаціями та експертами

### *Співпраця з психологами та консультантами*

Залучення фахівців: власники бізнесу можуть співпрацювати з професійними психологами для розробки та проведення програм з психічного здоров'я.

Консультації: фахівці можуть надавати індивідуальні консультації працівникам, що потребують допомоги.

### *Партнерство з неурядовими організаціями*

Спільні кампанії: організації, що займаються психічним здоров'ям, можуть допомогти у проведенні кампаній на підвищення обізнаності, а також у реалізації навчальних програм для працівників.

Обмін досвідом: залучення організацій, які вже мають досвід у впровадженні подібних програм, може допомогти бізнесу уникнути помилок та розробити більш ефективні стратегії.

### *Очікувані результати*

Підвищення обізнаності: працівники стають більш обізнаними про важливість психічного здоров'я та вчаться виявляти проблеми як у себе, так і у своїх колег.

Зменшення стигми: Відкритий діалог про психічне здоров'я сприяє зменшенню стигми та страху звертатися за допомогою.

Поліпшення психічного здоров'я: застосування комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я може призвести до зменшення випадків вигорання, стресу та тривожності серед працівників, що позитивно вплине на загальну продуктивність та задоволення роботою.

Залучення бізнесу до просвітницької діяльності у сфері психічного здоров'я є важливим кроком до створення більш здорового та підтримуючого середовища, що не лише покращує благополуччя працівників, але й підвищує ефективність організацій у цілому.

Таким чином, вторинна профілактика психічних розладів через просвітництво є важливим інструментом, що сприяє зменшенню тягаря психічних захворювань. Своєчасне виявлення, інформування та підтримка людей, які можуть страждати на психічні розлади, допоможуть не лише покращити якість їхнього життя, але й сприятимуть створенню більш толерантного та обізнаного суспільства.

## ВИСНОВКИ

Зменшення стигматизації психічних розладів потребує комплексного підходу, включаючи просвітництво, залучення людей з власним досвідом до активної участі у громадських заходах, зміну стереотипів у медіа та підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я у суспільстві.

Історичні та культурні чинники впливають на сучасне ставлення до психічних розладів, і це вимагає комплексного підходу для боротьби зі стигматизацією. Розуміння глибинного впливу історії і культури дозволяє більш чутливо і толерантно підходити до теми психічного здоров'я та вибудовувати просвітницькі програми, які враховують цей контекст.

Медіа та освітня система мають величезний потенціал як для поглиблення, так і для зменшення стигматизації психічних розладів. Використання цих інструментів у поєднанні з чітко розробленими політичними та громадськими ініціативами може сприяти руйнуванню стереотипів та створенню суспільства, де питання психічного здоров'я є нормальною частиною розмови про загальне благополуччя.

Українське суспільство стикається з унікальними викликами у питанні стигматизації психічних розладів через комплекс історичних, соціально-економічних, культурних та поточних військових факторів. Зниження рівня стигматизації вимагає комплексного підходу, який включатиме реформи у сфері психічного здоров'я, підвищення обізнаності серед населення, просвітницькі кампанії у медіа та освітніх установах, а також підтримку з боку релігійних і культурних лідерів. Лише таким чином можна досягти більш толерантного ставлення до психічних розладів у суспільстві.

Важливість подолання стигми для ефективної вторинної профілактики не можна переоцінити. Це критичний елемент, який впливає на доступність та якість психічного здоров'я у суспільстві. Зменшення стигми забезпечить не лише покращення індивідуального благополуччя, а й зміцнення громади в цілому, що є необхідним для створення здоровішого і більш підтримуючого середовища для всіх.

Інноваційні методи та інструменти, які використовуються в рамках вторинної профілактики, здатні значно підвищити ефективність просвітницьких заходів. Завдяки використанню цифрових платформ, інтерактивних методів навчання та залученню людей з особистісним досвідом, можна створити потужну мережу підтримки, яка допоможе зменшити стигму та покращити доступ до необхідних ресурсів для тих, хто стикається з психічними розладами.

Міжнародні приклади демонструють як різні країни підходять до проблеми психічного здоров'я та просвітницької діяльності. Запровадження аналогічних ініціатив в Україні може суттєво поліпшити ситуацію з психічним здоров'ям у суспільстві, забезпечивши людей ресурсами, підтримкою та знаннями, необхідними для зменшення стигми і підвищення обізнаності.

Mental Health for Ukraine (MH4U) — це організація, яка займається питаннями психічного здоров'я в Україні. Заснована як частина міжнародних ініціатив, організація прагне інтегрувати передові практики у сфері психічного здоров'я в українську систему охорони здоров'я, а також забезпечити доступ до якісної допомоги та підтримки для всіх верств населення.

Таким чином, вторинна профілактика психічних розладів через просвітництво є важливим інструментом, що сприяє зменшенню тягаря психічних захворювань. Своєчасне виявлення, інформування та підтримка людей, які можуть страждати на психічні розлади, допоможуть не лише покращити якість їхнього життя, але й сприятимуть створенню більш толерантного та обізнаного суспільства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. mhGAP Community toolkit: посібник. World Health Organization, 2019. 120 с.
2. Аналіз законодавства у сфері психічного здоров'я в Україні / МН4U. 2020. 194 с.
3. Бойко І. В. Право на охорону здоров'я та обмеження, пов'язані з його реалізацією / І. В. Бойко // Медичне право. 2018. № 1. С. 11-22.
4. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: підручник. К.: Алатон, 2008. 160 с.
5. Громадське здоров'я і громадське медсестринство: підручник / за ред. Є. Я. Склярова, М. Б. Шегедин, Б. Б. Лемішка. 3-є вид. К.: ВСВ "Медицина", 2011. 225 с.
6. Двірська О. В. Медіація у сфері охорони здоров'я – правові проблеми та перспективи розвитку / О. В. Двірська // Правничий вісник Університету "КРОК". 2015. Вип. 21. С. 123-129.
7. Дешко Л. Конституційно-правові гарантії прав людини і основоположних свобод у сфері охорони здоров'я / Л. Дешко // Право України. 2011. № 11/12. С. 53-61.
8. Квірке Е., Климчук В., Гусак Н. Реалізація національної політики у сфері охорони психічного здоров'я в регіонах, що постраждали від збройного конфлікту: на шляху до кращої соціальної інклюзії (приклад України). МН4U, 2022. 16 с.
9. Климчук В. Аналітична записка: Компоненти психологічної допомоги у програмі медичних гарантій — 2023. Аналіз та рекомендації. МН4U, 2023. 34 с.
10. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я в громадах: посібник для місцевих координаційних органів. МН4U, 2021. 32 с.
11. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В. Б. Самойленко [та ін.]. 2-е вид., переробл. і допов. К.: ВСВ "Медицина", 2018. 464 с.

12. Медична психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко [та ін.]; за заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. К.: Видавничий дім "Слово", 2014. 520 с.
13. Огляд системи послуг у сфері психічного здоров'я у Львівській області / Implemental, 2019. 69 с.
14. Права людини в сфері охорони здоров'я: практикум / за ред. Р. А. Майданника. К.: Алерта, 2013. 116 с. (Медичне право України).
15. Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації. Звіт. World Bank Group, 2017. 146 с.
16. Психічне здоров'я у Донецькій та Луганській областях. Звіт. КМІС, 2018. 115 с.
17. Посібник mhGAP з надання допомоги за гуманітарних надзвичайних станів (mhGAP-ГУМ): посібник. World Health Organization, 2016. 68 с.
18. Посібник для фасилітування інтерактивної освітньої виставки Mental Trek / МН4У, ГО «Альянс за громадянські права». Київ, 2023. 113 с.
19. Поширені психічні розлади у дорослого населення: рекомендації для України / National Institute for Health and Care Excellence (NICE), МН4У, 2021. 96 с.
20. Результати дослідження ставлення українців до психічного здоров'я та розладів / Masiyenko-Zagryvenko Hub, One Health, МН4У, 2021. 24 с.
21. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. Г. Терлецька. К.: Видавничий дім "Слово", 2016. 152 с.
22. Тимофіїва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навчальний посібник / М. П. Тимофіїва, О. В. Двіжона. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 296 с.
23. Фесенко Є. В. Злочини проти здоров'я населення та системи заходів з його охорони: монографія / Є. В. Фесенко. К.: Атіка, 2004. 280 с.
24. Універсальний тренінг з психічного здоров'я: посібник. МН4У, 2021. 202 с.

## Додаток А

### Загальні принципи амбасадорської роботи:

- Добровільність

**Амбасадорки/амбасадори психічного здоров'я** — це люди, що самостійно і добровільно виявили бажання взяти участь у програмі амбасадорів психічного здоров'я проєкту “Психічне здоров'я для України”. Будь-який примус до участі чи тиск на людей з метою участі в програмі суперечить цінностям проєкту. Амбасадорки/амбасадори розуміють та погоджуються з цінностями та правилами програми, розуміють умови участі і свої права. Вони розділяють бажання позбутися стигми та дискримінації щодо людей з психічними розладами, поширювати якісну, науково-доказову інформацію про психічне здоров'я і сприяти розбудові інклюзивного суспільства, а також готові працювати для цього на волонтерських засадах.

- Визнання та повага до гідності кожної людини

Амбасадорки/амбасадори визнають і поважають гідність і цінність усіх людей у своїх ставленні, словах і вчинках. Однак, учасники амбасадорської програми своїми переконанням і діями звертають увагу у випадку приниження чи стигматизації себе чи інших в межах існуючих суспільних норм та законодавства.

- Відстоювання прав людини

Амбасадорки/амбасадори приймають і заохочують до відстоювання фундаментальних та невід'ємних прав всіх людей. Амбасадорська робота ґрунтується на повазі до цінності, гідності всіх людей та та інших прав кожної людини, які з цього випливають.

- Боротьба з дискримінацією

Амбасадорки/амбасадори сприяють встановленню соціальної справедливості у суспільстві загалом і по відношенню до людей, що мають психічні розлади.

- **Повага до різноманітності**

Амбасадорки/амбасадори працюють над зміцненням інклюзивності спільнот, які поважають етнічну, релігійну та культурну різноманітності, враховуючи індивідуальні, сімейні, групові та суспільні відмінності.

- **Боротьба з несправедливою політикою та практикою**

Амбасадорки/амбасадори працюють над тим, щоб привернути увагу своїх роботодавців, політиків та громадськості до ситуацій, коли політика та ресурси є неадекватними або коли політика та практика є репресивними, несправедливими чи шкідливими. При цьому амбасадорки/амбасадори не повинні бути покарані. Амбасадорки/амбасадори повинні знати про ситуації, які можуть загрожувати їхній власній безпеці, і вони повинні робити виважений вибір у таких обставинах. Амбасадорки/амбасадори не змушені діяти, якщо це наражає їх на небезпеку.

- **Розбудова солідарності**

Амбасадорки/амбасадори активно працюють у громадах та зі своїми колегами, як у професії, так і за її межами, щоб побудувати мережі солідарності. Створюють ресурси для підтримки людей з психічними розладами. Сприяють гідній репрезентації проблем психічного здоров'я в інших сферах.

- **Обізнаність та особиста відповідальність**

Амбасадорки/амбасадори прагнуть до підвищення власної обізнаності в питаннях психічного здоров'я, покращують свої знання та навички. Слідкують за оновленням інформації про психічне здоров'я. Свідомо та відповідально ставляться до поширення інформації в межах своєї діяльності. Кожен амбасадор/амбасадорка відповідають виключно за свої дії і не несуть відповідальність за дії інших учасників і учасниць проекту.

- Відповідальне ставлення до свого здоров'я і благополуччя

Амбасадорки/амбасадори адекватно оцінюють свої можливості і ризики, пов'язані з амбасадорською діяльністю. Вони поважають і ставлять на перше місце власне здоров'я та інтереси. За необхідності звертаються за допомогою і підтримкою. При виникненні небажаних ситуацій під час волонтерської діяльності звертаються за консультацією до фахівців (в тому числі рекомендованих проєктом).

Кандидатом/кандидаткою програми амбасадорів можуть бути:

- ❖ Люди із власним досвідом проживання психічного розладу
- ❖ Близькі родичі людей із досвідом проживання психічного розладу
- ❖ Люди, які уважно ознайомились з принципами викладеними в цьому документі та прийнявши їх
- ❖ Зацікавленість в участі в амбасадорській програмі
- ❖ Люди з високою особистою відповідальністю та розумінням основ амбасадорської діяльності.

Правила, яких мають притримуватися амбасадори/амбасадорки під час просвітницької діяльності, підготовки інформаційних матеріалів та публічних виступів:

- Амбасадор/амбасадорка мають ретельно перевіряти інформацію, яку вони транслюють під час спілкування та в межах волонтерської діяльності. Поширення псевдонаукових поглядів, стигматизуючих тверджень, упередженого ставлення до осіб з психічними розладами є несумісним з продовженням амбасадорської діяльності і призведе до виключення учасника/учасниці з програми.
- В межах програми не допускається популяризація недоказових методів

лікування, народної медицини, неперевічених методів психотерапії.

- Проєкт МН4U з повагою відноситься до релігійних поглядів кожної людини. Однак, в межах публічної діяльності амбасадор/амбасадорка не повинні апелювати до духовних практик чи згадок будь-яких релігійних організації як до єдиного шляху до покращення психічного здоров'я.
- Звання Амбасадора/Амбасадорки не може використовуватися як самостійний аргумент наведеної думки. В публічних виступах та дискусіях ми радимо спиратися на перевірену і якісну інформацію, а також на власний досвід чи професійну освіту.
- Якщо амбасадор/амбасадорка виступають від імені програми у проєкті МН4U, зміст виступу/інтерв'ю потрібно попередньо узгодити з комунікаційною менеджеркою проєкту та за потреби з іншими членами команди.
- Категорично заборонено розповсюджувати конфіденційну інформацію інших людей у відповідності до чинного законодавства.
- Близькі родичі людей з психічним розладом мають подбати про захист особистої інформації та медичної таємниці іншої людини. А також відноситися з повагою до вибору людини не ділитися подробицями свого життя публічно. Родичі людей із досвідом психічного розладу можуть розповідати про свої переживання щодо психічного розладу близької людини. Але категорично заборонено поширювати подробиці особистого життя особи, що має психічний розлад без її згоди та бажання. Заборонено поширювати особисту інформацію дітей навіть за їх згоди. Батьки дітей з психічними розладами мають впевнитися, що інформація, яку вони поширюють, не нашкодить дитині та не порушить її права.
- Заборонено поширювати інформацію про людей з психічними розладами, яка потенційно може сприяти стигматизації та дискримінації.
- Під час публічних виступів та просвітницької діяльності амбасадор/амбасадорка не мають права використовувати стигматизуючу або дискримінуючу лексику (виняток становить цитування). Також заборонено

вживати альтернативні класифікації психічних розладів, що не відповідають медичним (наприклад, поділ психічних розладів на “безпечні/небезпечні”, “серйозні/несерйозні”, “підліткові/дорослі” тощо). У комунікації ми радимо спиратися на рекомендації та словник, які містяться в цьому [документі](#).

- Заборонено вживати інформацію про психічний розлад особи в якості пояснення її поведінки чи висловлювань («Він так каже, бо в нього МРО», «Він порушив закон бо в нього була манія» і т.д.).
- Амбасадори не повинні використовувати участь в програмі в комерційних цілях, для реклами своїх послуг чи будь-якої іншої діяльності, яка не має відношення до реалізації програми проєкту “Психічне здоров’я для України”.
- Якщо амбасадор/амбасадорка вважають, що вони ненавмисно порушили одне з наведених вище правил, ми рекомендуємо негайно звернутися до спільноти амбасадорів та представників проєкту для розробки спільного плану подальших дій. Будь-хто може припуститися помилки, однак ми будемо докладати всіх зусиль, щоб допомогти вирішити проблему і запобігти негативним наслідкам.
- Проєкт МН4U за можливості має допомагати спільноті амбасадорів та амбасадорок вдосконалювати свої знання та навички, необхідні для роботи.

#### Внутрішні правила комунікації амбасадорів:

- Амбасадори/амбасадорки поважають один одного та не допускають стигматизації чи дискримінації у своїй спільноті.
- Амбасадори/амбасадорки толерантно відносяться до можливих відмінностей у поглядах, які не стосуються амбасадорської діяльності і не порушують правил спільноти.
- Амбасадори/амбасадорки конструктивно вирішують конфлікти та не допускають цькування чи приниження гідності інших осіб.
- Амбасадори/амбасадорки обережно ставляться до особистої інформації інших осіб, до якої вони мають доступ. Не поширюють та не зберігають

конфіденційну інформацію інших амбасадорів і амбасадорок без дозволу.

- Розкриття інформації про діагноз амбасадором/амбасадоркою в приватному спілкуванні не дає автоматичного права на поширення цієї інформації як публічної.
- Амбасадори/амбасадорки доброзичливо ставляться до своїх колег та зацікавлені у розбудові спільноти.
- Амбасадори/амбасадорки не ставлять діагнози та не дають рекомендацій без запиту і згоди іншої людини.

Правила, яких мають притримуватися амбасадори/амбасадорки під час висвітлення інформації про психічні розлади в соцмережах та під час

**професійної діяльності:**

- Проект з повагою відноситься до конфіденційності та особистого життя учасників та учасниць амбасадорської програми. Амбасадор/амбасадорка можуть бути виключені з програми, якщо стане відомим порушення ними наступних правил:
  - Амбасадор/амбасадорка не повинні сприяти стигматизації і дискримінації осіб з психічними розладами.
  - Амбасадор/амбасадорка не повинні публічно поширювати шкідливу і псевдонаукову інформацію яка стосується психічного здоров'я.
  - Амбасадор/амбасадорка не повинні будь-яким чином сприяти дискримінації інших людей під час професійної діяльності.
  - Амбасадор/амбасадорка не повинні використовувати вразливе

становище людей з психічними розладами у власних цілях. Категорично заборонено поширювати конфіденційну інформацію чи порушувати медичну таємницю.

- о Амбасадор/амбасадорка не повинні порушувати етичні стандарти своєї професії, порушувати законодавство під час своєї волонтерської діяльності та за її межами.
- о Амбасадор/амбасадорка не повинні використовувати участь в програмі в комерційних цілях, для реклами своїх послуг чи будь-якої іншої діяльності, яка не має відношення до реалізації проєкту “Психічне здоров’я для України”.

Правила особистої безпеки та права амбасадора/амбасадорки:

- Амбасадор/амбасадорка виконують певну волонтерську роботу лише за умови, що це не шкодить їх психічному, фізичному здоров’ю та будь-яким іншим сферам життя.
- Якщо амбасадорська діяльність викликає погіршення стану чи відбирає занадто багато ресурсу, то краще знизити обсяг роботи, взяти перерву чи тимчасово припинити амбасадорську діяльність.
- Особисте благополуччя амбасадорів є першим пріоритетом і ніхто не в праві вимагати виконання будь-яких завдань, якщо це суперечить інтересам амбасадора/амбасадорки.
- Амбасадор/амбасадорка мають право на конфіденційність відповідно до законодавства України та внутрішніх правил амбасадорської програми.
- Амбасадор/амбасадорка вільно обирають обсяг особистої інформації, якою вони готові ділитися під час волонтерської діяльності, свідомо і відповідально відносяться до поширення інформації про себе в соцмережах чи ЗМІ.
- Амбасадорам та амбасадоркам рекомендується опанувати базові навички з

кібербезпеки.

- Якщо передбачається публікація матеріалів, що містять чутливі теми/особисту інформацію, амбасадор/амбасадорка мають ретельно перевірити політику обраного ЗМІ чи соцмережі (в т.ч. можливість відкриття матеріалу).
- Амбасадор/амбасадорка мають впевнитися, що публікація матеріалів з його/її участю відповідає його/її інтересам та відбувається за його/її згодою.
- Амбасадор/амбасадорка мають право в будь-який момент звернутися до спільноти чи членів команди проєкту МН4U за отриманням допомоги і підтримки.
- Амбасадор/амбасадорка можуть вимагати гідного ставлення до себе, відсутності дискримінації та стигматизації.
- Амбасадор/амбасадорка мають право припинити співпрацю з проєктом в будь-який момент за власним бажанням, повідомивши про це менеджерку амбасадорської програми будь-якими зручними для себе засобами зв'язку (повідомлення в соцмережі, лист на електронну пошту, під час особистої зустрічі).

Обов'язки та відповідальність проєкту перед амбасадорами та амбасадорками. Програма Амбасадорів психічного здоров'я, що є частиною проєкту МН4U, зобов'язується:

- Ставитися з повагою до всіх учасників та учасниць програми. Підтримувати рівність та інклюзивність спільноти. Не допускати будь-яких форм дискримінації.
- Розглянути усі можливості щодо якомога більшого надання амбасадорам/амбасадоркам підтримки, захисту та ресурсів, що необхідні їм для виконання завдань в межах програми.
- Інформувати амбасадорів/амбасадорок про їхні права і можливості. Надавати чітку і правдиву інформацію про участь в програмі. Завчасно попереджати

про зміни умов та правил.

- За потреби надавати повну інформацію про діяльність проекту, джерел його фінансування, керівництво.
- Сприяти у професійному розвитку амбасадорам/амбасадоркам в сфері психічного здоров'я.
- Інформувати про події, пов'язані з амбасадорською програмою, та можливі шляхи залучення амбасадорів до діяльності проекту.
- Попереджати про ризики (якщо такі відомі) тієї чи іншої діяльності в межах програми та шляхи їх подолання.
- Враховувати особисті навички та сильні сторони кожного учасника і учасниці для створення максимально сприятливих умов роботи.
- Не допускати тиску на амбасадорів/амбасадорок щодо виконання волонтерських завдань.
- Не використовувати роботу амбасадорів та амбасадорок в комерційних цілях проекту.
- Не створювати конкуренцію в амбасадорській спільноті. Поважати внесок кожного учасника/учасниці.
- Повідомляти про можливості вільного припинення співпраці з проектом, видалення всієї інформації про людину з внутрішніх баз та публічних ресурсів.

## Додаток Б



## Літня школа блогінгу

Для амбасадорів та амбасадорок психічного здоров'я



MnZU

## Програма

## 22 червня 11:00 - 13:30

- Відкриття літньої школи блогінгу для амбасадорів та амбасадорок психічного здоров'я. Знайомство.
- **Іван Міщук: "Як я захотів стати блогером і що з цього вийшло"**  
Учасники/ці: Іван Міщук, Маргарита Тулуп, Олена Вінсент

**З чого почати блог.  
Лекторка блоку Марина Говорухіна**

## 27 червня 19:00 - 20:30

- **Мета і ціль мого блогу**
  - Чи правда мені потрібен блог?
  - Як визначити свою цільову аудиторію?
  - Чого я хочу досягти блогом?
  - Про що розповідати у блозі?
  - Практична робота
  - Домашнє завдання та коментування

**Усі секрети соцмереж.  
Лектор блоку Іван Міщук**

## 6 липня 11:00-13:00

- **Обираємо платформу для блогу: інстаграм, фейсбук, телеграм, ютуб?**
  - Обираємо платформу для блогу: критерії
  - Інстаграм: формати і типи контенту
  - Фейсбук: формати і типи контенту
  - Телеграм: як працюють канали
  - Ютуб: як працюють канали
  - Дослідження, аналіз, наявність успішних конкурентів
  - Формати взаємодії із аудиторією

## 13 липня 11:00-13:00

- **Вертикальний формат: ТікТок, Рілз, Шортс**
  - Чому вертикальні відео рулять?
  - Суть платформ вертикального формату
  - Огляд ТікТоку, Рілз та Шортс, різниця між ними
  - Як знімати правильно
  - Правило 3 секунд
  - Фотоконтент
  - Тренди й звуки
  - Як зняти відео на 100 тисяч переглядів?

## 20 липня 11:00-13:00

- **Контент-план та пошук тем**
  - Що таке контент-план
  - Як правильно оцінити свої можливості
  - Як підбирати теми для матеріалів
  - Співвідношення серйозного й веселого у блозі
  - Порядок створення контенту
  - Де брати натхнення на роботу?
  - Робота із текстом
  - Співпраця із ШІ для творчої роботи

## 27 липня 11:00-13:00

- **Ідеї є, грошей — нема: як просувати свій блог**
  - Як просувати свій блог
  - Типові помилки блогерів-початківців
  - Бюджетне просування у інстаграм, ютуб, телеграм, тікток
  - Робота із коментарями
  - Колаборації

**Психологічна стійкість.  
Лектор Володимир Станчишин**

## 3 серпня 11:00-13:00

- **Публічність і прийняття: як працювати зі своїми страхами**

**Інформаційна безпека.  
Лектор Генрі Дем'янович**

## 10 серпня 11:00-13:00

- **Безпека в соцмережах: як не втратити блог**

## 17 серпня 11:00 - 13:00 — Іван Міщук

- **Як перетворити блогінг з хобі на роботу. І чи варто це робити?**
  - Нащо гроші блогеру?
  - Скільки можна заробляти на блозі?
  - Як знайти рекламодавців
  - Як оцінити свій блог для реклами
  - Мерч
  - Патреон, БайМіЕКофі
  - Особистий бренд



## Додаток В

# ПРОГРАМА АМБАСАДОРІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

## Говори проти стигми

Посібник для  
майбутніх Амбасадорів



### ЗМІСТ ЦЬОГО ПОСІБНИКА

- **Розділ 1:**  
Про психічне здоров'я, стигму та дискримінацію в Україні
- **Розділ 2:**  
Як ми можемо протидіяти стигмі?
- **Розділ 3:**  
Бути Амбасадором психічного здоров'я
- **Розділ 4:**  
Сила Амбасадора – соціальний контакт
- **Розділ 5:**  
Практичні поради на шляху амбасадорства
- **Розділ 6:**  
Наша подальша взаємодія





Люди з таким досвідом, наші Амбасадори, є важливими агентами змін та грають ключову роль у допомозі іншим зрозуміти краще сферу психічного здоров'я та розладів, а також в забезпеченні того, аби політики, процеси чи інші ініціативи у сфері психічного здоров'я були актуальними для тих людей, хто потребує допомоги.

*Саме особистий досвід та його поширення – наш шлях до справедливого ставлення, включеності у суспільство й розширення прав та можливостей людей з психічними розладами.*

## ЩО ТАКЕ «ОСОБИСТИЙ ДОСВІД»

Особистий досвід значить, що ви особисто маєте досвід життя з психічним розладом у минулому чи зараз. Або ж – підтримуєте близьку людину, яка знаходилась чи все ще перебуває на шляху життя з психічним розладом, незалежно від того чи був поставлений діагноз та отримано лікування, чи ні.





**Ключовий критерій для успіху** – це люди, які діляться власним досвідом з близькими, на роботі чи публічних заходах, а також онлайн.

"Time to Change" поділився з нами своїм досвідом – тепер наш час зробити крок назустріч кращому майбутньому.



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## ЧОМУ САМЕ ЦЕ СПРАЦЮЄ НАЙКРАЩЕ

*Ми розуміємо, що залучати людей говорити про свій досвід завжди не просто. Але ми віримо, що з вашою допомогою ми запустимо хвилю, що матиме видимий ефект.*

У цьому нас підтримує міжнародний досвід – багато інших схожих програм по всьому світу вже змогли успішно змінити ставлення та поведінку громадськості щодо людей з психічними розладами.

Наприклад, британська кампанія "Time to Change" ("Час змінювати") змогла значно знизити рівень дискримінації та розширити можливості людей з психічними розладами.



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ В ОСНОВІ БОРОТЬБИ ЗІ СТИГМОЮ

**Ділитись особистими історіями** – один із найпотужніших способів змінити ставлення та покращити розуміння психічного здоров'я в нашому середовищі. Саме тому ми цінуємо ваш досвід життя з психічним розладом чи підтримки близької людини на цьому шляху, аби з його допомогою допомогти іншим.

Коли люди спілкуються та знаходять спільну мову, забобони та припущення часто зникають, а на їх місці з'являються взаєморозуміння та повага. Обмін реальним досвідом допоможе змінити спосіб думок людей про психічне здоров'я й психічні розлади та залучити їх на сторону створення дружнього середовища для всіх.



ЯК МИ МОЖЕМО  
ПРОТИДІЯТИ  
СТИГМІ?





## ЧОМУ ВИНИКАЄ СТИГМА ТА ДИСКРИМІНАЦІЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ В УКРАЇНІ

Стереотипи, культурні норми та упереджене ставлення до проблем із психічним здоров'ям

Дуже обмежені знання населення про психічне здоров'я та психічні розлади, як вони проявляються та як лікуються

Історичний контекст: у часи СРСР психіатричне лікування використовували як елемент репресій

Недостатня підтримка людей із психічними розладами, брак кваліфікованої медичної допомоги та підтримки зі сторони держави

Нестача освітніх та соціальних програм для боротьби зі стигмою та дискримінацією

Недовіра до системи охорони здоров'я



## СТИГМА ТА ДИСКРИМІНАЦІЯ МОЖУТЬ



- Спонукає людей приховувати хворобу від близьких та рідних, щоб уникнути дискримінації та «особливого ставлення»
- Заважає просити про медичну допомогу та підтримку близьких
- Спонукає людей уникати соціальних контактів



## ЩО ТАКЕ СТИГМА?

Стигма працює через стереотипи, які й досі живуть у суспільстві

**Існує й самостигма** – людина звинувачує себе у захворюванні та відмовляється від кваліфікованої допомоги, вважає себе «не вартою нічого»



людина, яка має розлад, не здатна жити якісно та повноцінно



люди з розладами небезпечні



депресія – це не хвороба



психічні розлади невиліковні

## ЩО ТАКЕ СТИГМА?

Негативна асоціація, хибні переконання та упередження щодо людини або групи людей, які чимось пов'язані. У нашому випадку – це соціальна стигма людей із психічними розладами.

Через стигму на людей вішають ярлики, дискримінують та ізолюють від суспільства. **Відсутність знань** провокує страх та інші негативні емоції, які змушують відвертатися від людей, що мають психічні розлади.



## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

**8 000 000  
УКРАЇНЦІВ  
живуть  
із психічними  
розладами**

Найчастіше це депресія, тривожний розлад та розлади, пов'язані з вживанням алкоголю. З них близько 6,4 млн людей не отримують допомогу



**У більшості випадків люди не звертаються за допомогою через:**

- відсутність довіри до системи охорони здоров'я
- стигму та дискримінацію людей із психічними розладами
- низький рівень знань про психічне здоров'я
- відсутність розуміння, як живуть люди із такими захворюваннями

**ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я,  
СТИГМУ ТА ДИСКРИМІНАЦІЮ  
В УКРАЇНІ**



## ВІТАЄМО НАШОГО МАЙБУТНЬОГО АМБАСАДОРА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Програма Амбасадорів – наша спільна можливість створити дружне та безпечне суспільство, вільне від стигми та дискримінації людей з психічними розладами.

І ми шалено раді, що ви з нами в команді, бо тепер можливість такого суспільства стане реальністю. Крок за кроком. І, якщо ви тут, ви вже зробили перший важливий крок, приєднавшись до нас. Дякуємо вам за це.

Попереду на нас чекає цікавий амбасадорський шлях, в якому цей посібник стане вашим вірним супутником. Тож давайте поглянемо, що тут цікавого у нас є.



Я

## ПРОГРАМА АМБАСАДОРІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МНЧУ



### Наша ціль

Створити спільноту Амбасадорів психічного здоров'я, які за допомогою просвітницької та інформаційної діяльності допоможуть побороти стигму, що існує навколо психічних розладів, та підвищити рівень толерантності до людей, які мають психічні розлади.

### Навіщо це потрібно

- Ми хочемо підвищити обізнаність про психічне здоров'я та толерантність серед людей
- Ми прагнемо допомогти людям з психічними розладами побороти самостигму та стати Амбасадорами психічного здоров'я у своєму житті
- Ми мріємо створити спільноту Амбасадорів для взаємопідтримки, допомоги та дружби



## ЯК ЗАКІНЧУВАТИ РОЗМОВУ

- Запитайте людину, чи змінить вона щось після почутого (поведінку, мислення, ставлення)
- Розкажіть про місця або сайти, де можна знайти більше інформації
- «Дякую за розмову. Бажаю гарного закінчення дня»
- «Я маю вже йти. Було дуже приємно поспілкуватись із тобою».
- «Дякую за розмову. Зараз мені потрібно зробити перерву»



## ЯК ВЕСТИ РОЗМОВУ?

- Ставте відкриті запитання – ті, які потребують розгорнутої відповіді, а не «так чи ні»
- Запитуйте про те, як пройшов їх день та як їх справи – будьте привітні та доброзичливі
- Запитуйте про те, чи чули вони про MH4U (поділіться матеріалами та сайтом)
- Запитайте, чи бачили вони останнім часом статті або телепрограми про психічне здоров'я



## ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ РОЗМОВУ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ:

### Чому?

Пам'ятайте, що особиста історія та пережитий досвід дозволяє людям зрозуміти, як живуть та відчуваються люди із психічними розладами. І саме завдяки вашій історії хтось змінить своє ставлення до психічного здоров'я.

### Де?

Не потрібно чекати, поки інші зрозуміють, що депресія – це таке ж захворювання, або почнуть говорити про психічне здоров'я. Ви можете починати ці розмови самостійно і показати іншим, що тема психічного здоров'я – буденна і зовсім не табуована.



## ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ РОЗМОВУ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ:

### Що?

Подумайте заздалегідь, що хочете і що комфортно розповідати людям про свій досвід життя із психічним розладом. Можливо, є певні відрізки історії, які приносять біль, і ви поки не готові ними ділитись. Це нормально – не розповідати те, що не хочеться. Ви самі можете ставити межі.

### Хто?

Подумайте, з ким ви б могли поділитись своєю історією та скільки ви можете їм розповісти. Наприклад, скільки ви готові розповісти друзям і скільки – колегам.

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ НА ШЛЯХУ АМБАСАДОРСТВА



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



## СКІЛЬКИ ТИ ГОТОВИЙ РОЗПОВІДАТИ – ЗАЛЕЖИТЬ ЛИШЕ ВІД ТЕБЕ

- "Я розкажу тобі все про свій досвід життя із депресією"
- "У мене психічний розлад – депресія. Її мені діагностували у 2002 році і я два роки приймав антидепресанти" (Однак я не розкажу, що два місяці я провів у лікарні через депресію)
- "У мене проблеми з психічним здоров'ям. Мені діагностували депресію"
- "У мене є проблеми з психічним здоров'ям"



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



## СКІЛЬКИ ТИ ГОТОВИЙ РОЗПОВІДАТИ – ЗАЛЕЖИТЬ ЛИШЕ ВІД ТЕБЕ

- Я розкажу усе (поки це сприймає людина)
- Я залишу певні елементи історії при собі, однак розкажу багато про власний досвід
- Більшість своєї історії я поширювати не буду, однак розкажу деякі елементи пережитого досвіду
- Я скажу лише, що маю досвід психічного розладу і більше нічого



## ЯК ПРАЦЮЄ СОЦІАЛЬНИЙ КОНТАКТ?



Соціальний контакт допомагає людям, які нічого не знають про психічне здоров'я, зрозуміти як це – жити з психічним розладом.



## ЯК ПРАЦЮЄ СОЦІАЛЬНИЙ КОНТАКТ?

Соціальний контакт краще працює проти стигми та дискримінації, ніж освітні програми.

Люди спілкуються між собою, діляться досвідом, знаходять спільну мову – це дозволяє їм побороти упередження та припущення. Натомість приходить взаєморозуміння та повага.



## ЩО ТАКЕ СОЦІАЛЬНИЙ КОНТАКТ?

Соціальний контакт стається, коли людина, що пережила досвід психічного розладу, спілкується з людиною, яка такого досвіду не має.

## СИЛА АМБАСАДОРА – СОЦІАЛЬНИЙ КОНТАКТ



## АМБАСАДОРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНІ:

- ✘ Надавати терапевтичні послуги чи поради
- ✘ Бути експертами у сфері психічного здоров'я
- ✘ Досягати якогось конкретного результату
- ✘ Робити будь-що, що є некомфортним

**Амбасадори психічного здоров'я** – експерти свого особистого досвіду, які можуть ділитись інформацією про свій шлях життя з розладом, а також інструментами, що допомогли у цьому конкретному випадку. Психічне здоров'я та стан кожної людини індивідуальний, тож найкращою порадою тут стане звернення по допомогу до кваліфікованого фахівця.



## БУТИ АМБАСАДОРОМ ЩОДНЯ

Говоріть про своє психічне здоров'я у щоденних розмовах з друзями та родиною

Розповідайте про своє психічне здоров'я та підіймайте цю тему у своїх соціальних мережах

Поділіться своєю історією у своїх громадах (наприклад, на місцевому фестивалі, у спортивному клубі чи групі за інтересами)

Об'єднуйтеся разом з іншими Амбасадорами, щоб проводити спільні активності

Поговоріть про свій досвід, про вплив стигми та дискримінації й загалом про тему психічного здоров'я на вашому робочому місці чи в навчальному закладі



## ВАША РОЛЬ У ЯКОСТІ АМБАСАДОРА

Ви в праві долучатись лише до тих активностей, які комфортні для вас.

А ми б дуже хотіли, щоб разом з нами ви:

Ділились своїм особистим досвідом у локальних громадах, спільнотах та онлайн: у соціальних мережах та на нашому сайті

Долучались до партнерських заходів з іншими організаціями, де ми б могли поширити ідею про нашу Програму на ширшу аудиторію

Долучатись до створення спільноти Амбасадорів психічного здоров'я та управління нею

**І пам'ятайте:** кожна дія, велика чи мала, яку ви зробите у якості Амбасадора, має потужну силу змінити ставлення до психічних розладів та психічного здоров'я загалом



## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ ВІД АМБАСАДОРСТВА

- Підвищити впевненість у собі
- Отримати нові навички
- Познайтись з новими людьми та розширити коло спілкування
- Привнести важливу зміну у суспільство
- Нормалізувати тему психічного здоров'я для себе та інших
- Покращити свій рівень життя та в перспективі – рівень життя інших



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## ЧОМУ ВАШЕ АМБАСАДОРСТВО ЦІННЕ

- Ваш особистий життєвий досвід
- Можливість охопити різні спільноти та мати ширший вплив
- Ваше знання та розуміння вашої локальної спільноти
- Знання та навички з вашого особистого та професійного життя. Наприклад, досвід проведення заходів, навички з маркетингу, комунікації та фасилітації



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



## ШЛЯХ АМБАСАДОРА В ПРОГРАМІ

1. Заповнення форми на сайті
2. Участь у тренінгу Амбасадорів
3. Визначення активностей, до яких може доєднатись Амбасадор
4. Приєднання до закритої спільноти Амбасадорів
5. Підготовка реалізації запланованих активностей
6. Поширення результатів у закритій спільноті, підтримка та спілкування з однодумцями
7. Участь у додаткових заходах та медійних активностях на підтримку Програми
8. Генерування ідей та прояв ініціативи у просуванні Програми та залученні нових Амбасадорів в перспективі

ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## БУТИ АМБАСАДОРОМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



МН4U

ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



## СТАТИ АМБАСАДОРОМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – ЗРОБИТИ СВІЙ ВНЕСОК У ВЕЛИКУ СПРАВУ

### Допомогти іншим

дізнатись більше про психічне здоров'я та стани, які його обумовлюють

### Створити дружнє суспільство,

де різні люди мають рівні права та можливості

### Боротися зі стигмою

психічних розладів у суспільстві, де кожен заслуговує на право бути собою

### Долучитись до спільноти,

де вас зрозуміють та підтримають



## ЩО МОЖЕ РОБИТИ АМБАСАДОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

### Розказати свою історію

Поділіться власним досвідом життя з психічним розладом зі своїм близьким оточенням, на роботі та/або навчальному закладі

### Підтримати Програму онлайн

- поділіться власною історією для сайту [MH4U](#)
- розкажіть її у своїх соціальних мережах зі згадкою про Програму та проєкт [MH4U](#)

### Провести лекцію про психічне здоров'я

Розкажіть своїм близьким, знайомим та колегам про те, чому важливо піклуватись про своє психічне здоров'я. А наші допоміжні матеріали зроблять цю зустріч ще цікавішою

### Розказати про Програму в своєму оточенні

За посиланням ви можете завантажити матеріали, з якими розказати про програму буде ще простіше: постери, листівки, картинки для постів та сторіс. Ці матеріали можна роздрукувати чи поширити в мережі.

## ЯК ГОВОРИТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ІЗ БЛИЗЬКИМИ?



Це нормально – відчувати тривогу та переживати перед розмовою про психічне здоров'я. Ви вже зробили великий та сміливий крок, коли наважились розповісти про життя із розладом або свій досвід.

Почніть із планування, якщо розмова вічна-віч лякає. Наприклад, «Я маю розповісти тобі щось важливе – давай заплануємо розмову».

Починайте розмову лише тоді, коли є достатньо часу у запасі – щонайменше 30 хвилин, а краще – година. Це дозволить відповісти на всі питання, аби нікому з вас не довелося переривати розмову.



## Крок 2:

- Щоб відчуті амбасадорство на повну, подумайте, що особисто ви хотіли би зробити в межах Програми, що буде для вас комфортним та прийнятним.
- Після роздумів заповніть коротеньку форму [за посиланням](#) та позначте ті активності, які вам до вподоби – таким чином нам буде зручніше планувати нашу діяльність.
- І згодом перейдемо до реалізації – наші координатори будуть з вами на зв'язку, якщо вам потрібна допомога. А ще ціла група Амбасадорів!

Маєте питання?

Ми на зв'язку: [ambassador.mh4u@gmail.com](mailto:ambassador.mh4u@gmail.com)



## ТЕПЕР ВИ – АМБАСАДОРІ!

Але залишилося ще кілька кроків – назвемо це посвятою у спільноту Амбасадорів

### Крок 1:

На цьому шляху краще рухатись разом – ділитись думками, отримувати підтримку й підтримувати інших у середовищі людей, яким близький ваш досвід. Для цього ми створили закриту групу Амбасадорів, де ви можете знайомитись один з одним, ділитись досягненнями амбасадорства та новинами й просто насолоджуватись товариством.

Також ми будемо публікувати там новини Програми та можливості нашої взаємодії. Приєднуйтесь!

[Посилання на групу в Facebook](#)

## НАША ПОДАЛЬША ВЗАЄМОДІЯ



ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## ЯК ПІКЛУВАТИСЬ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЩОДНЯ



1. **Перезарядження та релакс:** відпочинок, сон, гаряча ванна
2. **Вправи та свіже повітря:** прогулянка, стретчинг
3. **Майндфулнес:** вправи на дихання та концентрація на моменті
4. **Робити те, що подобається:** слухати музику, читати, дивитись фільм
5. **Творчість:** писати, малювати, ліпити
6. **Здорове харчування та водний баланс**
7. **Спілкування з людьми, які вас наповнюють**
8. Техніки, що допомагають **боротись зі стресом**
9. **Бережіть себе**, коли щось йде не так
10. Не бійтеся **просити про допомогу**, коли потрібно

ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



## 4. ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ІЗ ТРОЛЯМИ ТА НЕГАТИВОМ

У мережі досі є люди, які негативно та зневажливо ставляться до психічного здоров'я.

Боротьба з негативом дає позитивні результати, адже наша ціль – змінити ставлення до людей із психічними розладами. Однак ви не зобов'язані самостійно виступати проти кожного випадку стигми чи дискримінації.

**Це не ваш обов'язок відповідати на кожен негативний коментар чи питання. Ось кілька запитань для перевірки, перш ніж захочеться відповідати на негатив у соцмережах:**

- Як ви почуваетесь зараз? Для вашого здоров'я буде краще відповісти чи проігнорувати?
- Як думаєте – людина може змінити думку після ваших слів? Вони починають дискусію з добрими намірами чи критикують щось, аби викликати негативну реакцію?

Якщо ви таки вирішили відповісти на негативний коментар – відповідайте спокійно і старайтесь обґрунтувати свою думку зрозуміло та конструктивно. Людина може бути неправа, але образа – не найкращий спосіб змінити її думку.



## 3. УНИКАЙТЕ ТРИГЕРІВ

Чесність – дуже потужний інструмент. Але деякі фрагменти історії можуть стати тригером для інших. Наприклад, розповіді про насильство, аб'юз чи булінг, суїцидальні наміри. Якщо ви пережили щось схоже і хочете цим поділитись – додайте дисклеймер про це на початку посту чи відео.

### — Однак краще уникати:

- Детального опису – найкраще будувати розповідь навколо думок та емоцій, які ви переживали, а не на діях.
- Використовувати одиниці вимірювання у контексті розповіді про розлади харчової поведінки. Наприклад, не згадувати про калорії чи кілограми



## 2. ОСОБИСТІ МЕЖІ ТА КОРДОНИ

Після публікації історії, люди можуть звертатись до вас за підтримкою чи порадою. Важливо вибудувати міцні межі та кордони, аби бути у безпеці самому та не нашкодити іншим.

### Як підтримувати свої межі онлайн:

Подумайте, як впливає на вас ця комунікація. Скільки сил ви витрачаєте? Чи займає це багато часу? Ви не повинні бути єдиним джерелом підтримки для людини.

Якщо спілкування з кимось змушує почуватись некомфортно або впливає на ваш емоційний стан – нормально припинити її чи дистанціюватись. Наприклад, коректно повідомивши, не відповідаючи на повідомлення чи заблокувавши користувача. Ваше здоров'я – найважливіше.



## 1. ВИЗНАЧТЕ, ЩО, СКІЛЬКИ, ДЕ І КОМУ ВИ ХОЧЕТЕ РОЗПОВІДАТИ

Перед тим як публікувати будь-що особисте, подумайте та уявіть як різні люди у житті можуть відреагувати на інформацію. Наприклад, колеги, друзі чи родичі можуть вперше почути про ваш розлад саме з соцмереж чи відео.

**Ви контролюєте ситуацію, вирішуєте, що і скільки розповідати.** Таке рішення слід прийняти заздалегідь, аби участь у Програмі була для вас комфортною та безпечною.

## ЯК БУТИ У БЕЗПЕЦІ ОНЛАЙН (І НЕ ТІЛЬКИ) ПІД ЧАС АКТИВНОСТЕЙ ПРОГРАМИ?

ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ



### ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Це публіці пощастило почути вашу історію та дізнатись більше про психічне здоров'я. А не навпаки.
- Без Амбасадорів кампанія не може існувати. Завдяки вашій сміливості та рішенню говорити – ми можемо змінити ставлення суспільства до психічного здоров'я.
- Ваш особистий досвід – це те, що допоможе змінити ставлення людей до теми психічного здоров'я. Ваша історія – джерело змін. Використовуйте її так, як вам комфортно.

ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ АМБАСАДОРІВ

## ЯК ПІКЛУВАТИСЬ ПРО СЕБЕ ПІСЛЯ АКТИВНОСТЕЙ У ПРОГРАМІ

- Подумайте про зміни, які ви помітили у людях після лекції/розмови.
- Відсвяткуйте хороші новини – поділіться історією про власну активність у спільноті Амбасадорів.
- Потурбуйтеся про себе, якщо щось пішло не так – поділіться цим зі знайомими, влаштуйте прогулянку з рідними та подумайте, що можна змінити наступного разу.
- Пам'ятайте, що відмова, негативні коментарі чи поведінка – не направлені персонально до вас. Складні розмови часто є найважливішими – саме вони приносять зміни.



## ЯК ПРОВЕСТИ ЛЕКЦІЮ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Виберіть ключові моменти, про які хочете розповісти. Їх повинно бути не більше 3-4 для однієї лекції. Логічно структуруйте їх.
- Залучайте аудиторію – ставте питання, розповідайте історії та жартуйте. Так інформацію сприйматимуть краще і довіра до вас буде більшою.
- Робіть репетиції. Так, можна навіть перед дзеркалом :) Так ви зрозумієте, що треба видалити, а чого навпаки – додати.
- Знайте свою аудиторію та адаптуйте розповідь відповідно до слухачів.





## ЯК ПРОВЕСТИ ЛЕКЦІЮ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Підготуйтеся технічно та інформаційно. Зробіть нотатки та підготуйте матеріал для презентації, оберіть сервіс для проведення онлайн-лекції, зберіть потрібну інформацію.

### Сервіси для презентації

PowerPoint  
Google Presentations  
Keynote

### Сервіси для лекції онлайн

Zoom  
Skype

### Де шукати інфо

Сайт [MH4U](#)  
Перевірені джерела з  
доказовою базою

Щоб вам було простіше готуватися, ми ділимося з вами шаблоном презентації з фірмовим оформленням та базовою інформацією, яку ви можете завантажити та доповнювати за бажанням – [презентація тут](#).

Якщо у вас виникне потреба у допомозі під час підготовки, напишіть нашим координаторам на [ambassador.mh4u@gmail.com](mailto:ambassador.mh4u@gmail.com).



## ЯК РОЗПОВІСТИ СВОЮ ІСТОРІЮ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Використовуйте зображення та фото. Це можуть бути як ваші особисті фото, так і матеріали [Програми амбасадорів психічного здоров'я](#)

Будьте готові до зворотного зв'язку або до його відсутності. Ваші друзі можуть ставити питання та поширювати публікації. Публікуйте лише те, що вам комфортно розповідати.





## ЯК РОЗПОВІСТИ СВОЮ ІСТОРІЮ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Розповідайте про свій досвід та себе – **одна історія** розкаже про проблему краще, ніж статистика та цифри.

**Одна тема – один пост.** Постарайтеся, щоб кожен допис відповідав на конкретне запитання.

Пишіть доступно та просто. **Не використовуйте складних аббревіатур чи наукових термінів** або пояснюйте їх.



## ЯК ВИ МОЖЕТЕ БОРОТИСЬ ЗІ СТИГМОЮ ЩОДНЯ?

- Поділіться почуттями щодо того, що людина говорить:  
*«Мені боляче, що ти думаєш, що люди з депресією – просто ледачі»*
- Порівняйте психічне здоров'я із фізичним, наголошуйте на важливості піклування про тіло і про психіку
- Розкажіть свою історію життя із психічним розладом або лише її фрагмент. Наприклад, якщо людина говорить про людей з проблемами психічного здоров'я, не знаючи, що у вас вона є: *«Ви зараз говорите про мене»*



## ЯК ВИ МОЖЕТЕ БОРОТИСЬ ЗІ СТИГМОЮ ЩОДНЯ?

Перевірте, що правильно зрозуміли людину і попросіть її пояснити, наприклад:  
**«Що ви маєте на увазі?»**

Обміняйтеся фактами про психічне здоров'я, які суперечать тому, що говорять інші:  
**«Депресія – така ж хвороба, як і гастрит. Ось, я покажу тобі статтю»**

Не звинувачуйте і не критикуйте поведінку людей, а говоріть про свої бажання:  
**«Я хотів би, щоб ти перестав описувати людей з психічними захворюваннями як божевільних»**

Поділіться фактами про власний досвід, які суперечать тому, що говорять:  
**«У мене біполярний розлад, і у мене немає розладу особистості».**



## ЯК ГОВОРИТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ІЗ БЛИЗЬКИМИ?

Знайдіть перевірену інформацію, якою можна поділитись (наприклад, сайт [MNCU](http://mncu.org)). Це дозволить людині краще зрозуміти, що ви переживаєте зараз.

Розмова може бути незручною і не йти так гладко, як би хотілось. Ви можете підготувати собі невеликі тези, які варто було б проговорити, аби нічого не забути.

Будьте готовими до запитань. Наприклад, про те як довго ви живете із психічним розладом? Як відчуваєтеся? Ви можете не відповідати на усі питання, якщо не хочете. Але пам'ятайте – відповіді допоможуть людині краще зрозуміти ваш стан та що вам доводиться долати щодня.

**ДЯКУЄМО!  
РАЗОМ В НАС ВСЕ ВИЙДЕ**

