

ІНФОГРАФІКА

#ти як: А ви знаєте що таке ментальне здоров'я?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...РАДІТИ ПРИЄМНИМ РЕЧАМ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Варіанти відповідей, що будуть зрозумілі кожному
- це цикл ілюстрацій «Ментальне здоров'я – це...»

Спеціально для комунікаційної кампанії Ти як?, що реалізується у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я - ініціативи першої леді Олена Зеленська, українська ілюстраторка Ольга Дегтярьова створила візуал, що коротко та просто розкривають поняття ментального здоров'я.

«Ментальне здоров'я - це...:

- розуміти власні емоції
- піклуватися про себе
- знайти свій спосіб самодопомоги
- плакати, коли болить
- реалізувати свій потенціал
- звертатись до психолога
- радіти приємним речам
- іноді почуватися не ок

Ці ілюстрації точно допоможуть кожному з нас відповісти собі на питання: «Що для мене ментальне здоров'я та як я можу покращити свій стан? »

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



ілюстрація: Ольга Дегтярьова

... КОЛИ Є СИЛИ, ПЛІДНО ПРАЦЮВАТИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Детярьова

*...ВІДРІЗНЯТИ ІЛЮЗІЇ
ВІД РЕАЛЬНОСТІ*

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ПЛАКАТИ, КОЛИ БОЛИТЬ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...РОЗРАХОВУВАТИ ВЛАСНИЙ БЮДЖЕТ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ДБАТИ ПРО СВОЇ КОРДОНИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

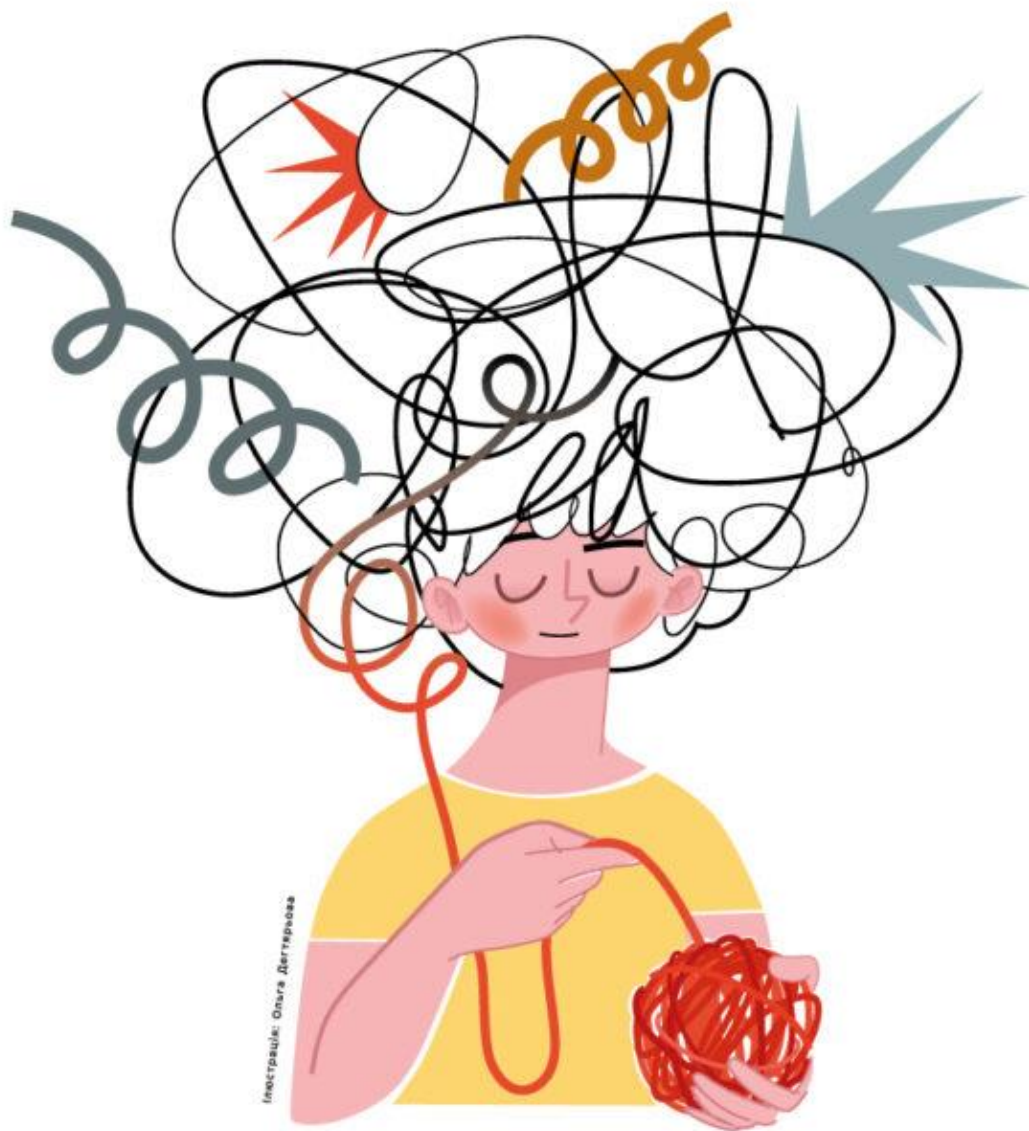


USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярнова

...ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярова

...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

... РОБИТИ ВНЕСОК В ЖИТТЯ СВОЄЇ ГРОМАДИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегерчова

...ЗВЕРТАТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Петярова

... ІНОДІ ПОЧУВАТИСЯ НЕ ОК

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Комунікаційна кампанія Ти як? Всеукраїнської програми ментального здоров'я реалізується за підтримки проєкту USAID Ukraine - USAID Україна Розбудова стійкої системи громадського здоров'я, який виконує організація Пакт Раст.