



KAPITEL 9 / CHAPTER 9⁹ STRENGTHENING MENTAL HEALTH IN UKRAINE: GOVERNMENT AND COMMUNITY INITIATIVES

DOI: 10.30890/2709-2313.2024-30-00-011

Вступ

Безсумнівно, психічне здоров'я людини є невід'ємною частиною загального стану її здоров'я та одним із основних прав Людини. Психічне (ментальне) здоров'я є існує в складному континуумі, в якому самовідчуття і індивідуальні переживання варіюються від оптимального стану буття до таких станів, що підривають звичне функціонування та призводять до дискомфорту та страждань. Не можна відкидати той факт, що в нашому житті постійно присутні глобальні небезпеки психічного здоров'я: соціальна та економічна нерівність, воєнні конфлікти, насильство, надзвичайні природні катаклізми, розлади в родині тощо.

9.1. Виклики та проблеми психічного здоров'я в умовах криз

Пандемія COVID-19, а зараз - триваючі воєнні дій внаслідок російської агресії, є тими визначальними факторами, що негативно позначаються на здоров'ї населення України [9, 32]. Як показало дослідження Gradus Research щодо особливостей психічного здоров'я українців під час війни, станом на вересень 2022 року 71% респондентів повідомили, що останнім часом відчувають стрес або сильну знервованість, а найпоширенішими негативними станами у ментальному здоров'ї українців були тривожність/напруга (50%), поганий настрій (45%) і зниження якості сну (41%) [24]. Подібні результати отримані і за результатами всеукраїнського опитування «Українського інституту майбутнього» (травень 2023 року), більшість українців перебувають у «задовільному» психоемоційному (середньогрупова оцінка 3 з 5 балів; 42% респондентів) та фізичному стані (середньогрупова оцінка 3,3 з 5 балів; 79%

⁹Authors: Kushch Yuliia



респондентів), а відчуття втоми, виснаженості, тривоги та проблеми зі сном є найпоширенішими серед дорослих українців [34].

В аналітичному звіті «A New Benchmark for Mental Health Systems: Tackling the Social and Economic Costs of Mental Ill-Health» (OECD, 2021) щодо нових підходів до попередження соціальних і економічних витрат через психічні захворювання населення звертається увага, що кожна друга людина в світі відчуває у якийсь момент погіршення власного психічного здоров'я. Перебування у стані «mental ill-health», буквально «ментального нездоров'я», ускладнює виконання провідної життєвої діяльності - навчання чи роботи, а також негативно відображається на фізичному здоров'ї людини. Окрім особистих негативних наслідків, розлади психічного здоров'я пов'язані із значними економічними та соціальними ресурсами держави. Визначено, що витрати, пов'язані із ментальними розладами населення, досягають 4-5% ВВП провідних країн Європи, що становить відчутне навантаження на економіку цих країн [38].

Незважаючи на прогресивні ідеї і дієві окремі практики, у глобальному вимірі існують досить суттєві прогалини у врегулюванні проблеми збереження ментального здоров'я. Зокрема, це стосується комплексної оцінки системи допомоги у сфері психічного здоров'я та напрацювання єдиної стратегії його збереження на міждержавному рівні. Основними перепонами означеному є різні системи медичної та домедичної допомоги та, більшою мірою, недостатність відкритих даних для визначення ефективності як окремих компонентів, так і системи психічного здоров'я загалом [17]. В той же час, у Звіті OECD [38] запропоновано сучасну модель системи забезпечення психічного здоров'я, ефективність якої ґрунтується на 6 параметрах: 1) орієнтованість на людину, яка переживає психічне захворювання (індивідуалізація допомоги); 2) доступність та якість послуг психологічної та психічної допомоги; 3) інтегрованість та багатогалузевість стратегії збереження психічного здоров'я; 4) спрямованість на профілактику і попередження психічних захворювань, (сприяння психічному благополуччю); 5) авторитетне керівництво та ефективне управління; 6)



орієнтованість на майбутні вигоди, інноваційність рішень.

У Звіті ВООЗ «World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary» (2022) наголошується на необхідності трансформації існуючої сфери психічного здоров'я на глобальному рівні, розвитку та зміцнення служб охорони психічного здоров'я країн, здійснення відповідних заходів щодо підтримки психологічного здоров'я населення на внутрішньодержавному та місцевому рівнях. В документі зазначається, що «інвестиції у психічне здоров'я і його трансформація - це інвестиції в людей. Кожен має право на психічне здоров'я. Кожен заслуговує на шанс на успіх» [41]. Україна на своєму шляху до світової та Євроінтеграції також активно долучилася до проблеми збереження психічного здоров'я населення: на законодавчому рівні прийнято ряд важливих документів, зокрема, «Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» (2017) [19]. Проте, як зазначається у документі «Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я в Україні», підготовленому командою проекту «Психічне здоров'я для України» (МН4U), українське законодавство потребує суттєвого перегляду деяких положень та корекції певних норм та формулювань, що породжують стигматизацію та дискримінацію (особливо осіб із інвалідністю); розробки законодавчого акту, який би містив положення щодо психічного здоров'я як сфери впливу: з преамбулою, принципами, термінологією, посиланням на права людей, які мають психічні розлади; законодавчо закріпленого забезпечення соціальної інтеграції людей із психічними розладами тощо [1]. В умовах триваючої масштабної війни росії проти України, проблема збереження психологічного стану українців є надзвичайно актуальною і потребує державної та громадської підтримки.

9.2. «Ти Як?» - всеукраїнська ініціатива у сфері психічного здоров'я

У відповідь на виклики воєнного стану у травні 2022 року під час виступу



на 75-й сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (ВООЗ) було оголошено про запровадження в Україні «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» (далі - Національна програма) - всеукраїнського проекту під патронатом першої леді України Олени Зеленської [10]. Головною місією даної ініціативи є надання допомоги українцям у подоланні стресу та психологічних наслідків пережитих травматичних подій, пов'язаних із військовою агресією РФ, запобігання розвитку психічних розладів, а також удосконалення існуючої державної системи надання психологічної допомоги. Основними акцепторами Національної програми є діти, літні люди, військові, переселенці, а у глобальному розумінні - всі українці, які постраждали від війни [16]. В програмі акумульовано успішний міжнародний досвід, асоційований із військовими травмами, зокрема: протоколи ВООЗ, американські практики подолання ПТСР, досвід професійної психологічної допомоги ізраїльських психологів, заходи реформування системи охорони психічного здоров'я Бельгії. На державному рівні стратегічні рішення означеної ініціативи ухвалюються Міжвідомчою координаційною радою (МКР) Кабінету міністрів України, створеною у травні 2022 року, а її реалізація координується Міністерством охорони здоров'я України. До розширених засідань МКР, крім представників органів виконавчої влади України, начальників ОВА, залучаються міжнародні партнери – представники від ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Світового банку, Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), Швейцарського агентства з розвитку та співробітництва (SDC), Органу оперативної діяльності ООН (ПРООН, UNDP) тощо [30].

Концептуально Національна програма являє собою комплекс заходів (програм, проєктів, кампаній тощо) та рішень уряду, що передбачають реформування системи надання психологічної допомоги населенню задля забезпечення повноцінного доступу до якісних послуг з психічного здоров'я та формування в суспільстві загальної культури ментального здоров'я. Враховуючи, що головний цільовий пріоритет програми - ментальне здоров'я українців, О. Зеленська наголошує, що «психосоціальна послуга має бути поруч



– у кабінеті сімейного лікаря, школі, ЦНАПі, центрі зайнятості, податковій, поліції, центрі соціальних послуг тощо. І це має бути не лише близько, а й гнучко» [31], чим визначає необхідність інтеграції заходів у всі сфери життя. Таким чином, у травні 2023 року рішенням МКР було визначено пріоритетні проекти різних міністерств України, що у своїй єдності мають створити оновлену модель психосоціальної послуги та її системну мережу (табл. 1) [22].

Таблиця 1 - Проекти Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Установа	Напрямок проекту	Мета проекту
Міністерство охорони здоров'я	Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги	інтеграція послуги з ментального здоров'я на первинному і вторинному рівні медичної допомоги через сімейного лікаря
Міністерство соціальної політики	Створення центрів життєстійкості в Україні	організація психосоціальної підтримки жителів громад, фахівців першої лінії контакту, волонтерів
Міністерство у справах ветеранів	Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)	створення мобільного застосунку для підтримки військових та їхніх сімей під час повернення до мирного життя
Міністерство оборони	Створення системи психологічного відновлення особового складу ЗСУ «RECOVERY»	психологічне відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей
Міністерство внутрішніх справ	Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених організаціях	організація маршруту постраждалого ланцюгом психосоціального супроводу
Міністерство освіти і науки	Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти	впровадження навичок психологічної стійкості у сфері освіти, реформування психологічної служби системи освіти
Міністерство молоді та спорту	Молодіжні центри та активні парки - частина екосистеми психічного здоров'я	надання послуги з психологічної підтримки різних категорій населення через платформу «СпівДія»

Головною кампанією Національної програми є *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»* (далі - ВПМЗ), інформаційною платформою якої



є просвітницький сайт, що містить дієві техніки, матеріали та активності, які допомагають подолати стрес та негативні емоції під час війни, сприяють психологічному відновленню та розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) людини [29]. Запропоновані ресурси можуть бути використані як для самодопомоги, так і для підтримки оточуючих (близьких, колег, знайомих).

Змістове наповнення сайту структуровано на 4 основні блоки відповідно до цільових груп: «Ветеранам», «Допомогти дитині», «Допомогти собі», «Техніки», а також блок для популяризації проєкту «Розкажи про програму». В кожному блоці представлено телефони гарячих ліній урядових і неурядових організацій, які надають безкоштовні послуги з підтримки ментального здоров'я, тематичні електронні посібники, постери, плакати, інформаційні відео та записи вебінарів із фахівцями тощо. Так, наприклад, важливого значення у збереженні ментального здоров'я дітей та молоді має електронний посібник *«Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам»*, розроблений у співпраці із ЮНІСЕФ. Даний ресурс є не тільки зібранням фахової інформації про ознаки психологічної травми у дітей (панічні атаки, нічні кошмари, прояви ПТСР), але й є своєрідним «чек-листом» ознак, які вказують на потребу звернутися за психологічною підтримкою, та містить спеціально відібрані техніки та вправи для стабілізації емоційного стану дитини. Для самодопомоги у співпраці із Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету було розроблено довідник *«Аптечка психологічної самодопомоги»* (2023), який акумулював у собі найкращі практико-орієнтовані матеріали по роботі зі стресом від ВООЗ.

Варто відзначити різноспрямованість проєкту «Ти як?», що охоплює різні категорії людей, різні напрямки впливу та різні способи допомоги. Організаторами проєкту велику увагу приділено не тільки формуванню особистісної психологічної стійкості українців, але й підтримці ними інших людей, рідних чи навіть незнайомих. Так, на відпрацювання базових навичок турботи про власний психологічний стан (зокрема, за допомогою техніки



майндфулнес) і оточуючих (через навички ефективного спілкування та техніки корекції стану людини) спрямований вміст електронного довідника «Базові навички турботи про себе та інших», що є адаптованою версією керівництва ВООЗ «Базові психосоціальні навички. Довідник для осіб, залучених до реагування на COVID-19». Цільовою групою даного ресурсу є кожна людина і, особливо, фахівці служб швидкого реагування (поліція, пожежна служба), медичні та соціальні працівники, волонтери, від дій яких часто напряму залежить життя і здоров'я людини під час надзвичайної стресової ситуації.

Підтримка проєкту здійснюється командою організаторів засобами ЗМІ (наприклад, серія відеороликів «Скажи чесно, ти як?») та публікацією інформаційних матеріалів на веб-сторінках популярних інтернет-ресурсів із тегом #howareu_program, зокрема, у соціальних мережах, Інстаграмі, Ютубі. Додатково діють інформаційні канали програми у месенджерах Viber та Telegram, що дозволяє масштабувати вплив ВПМЗ. Основними закордонними партнерами ініціативи виступають USAID, Private Agencies Cooperating Together (USA) та World Health Organization (WHO). Всі ресурси сайту «Ти як?» є безкоштовними, зручними у користуванні та доступними (адаптованими для користувача, який не має профільної психологічної чи медичної освіти).

9.3. Колаборації всеукраїнської Програми «Ти як?»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» має як свої власні проєкти, так і тісно співпрацює з українськими та закордонними урядовими та неурядовими організаціями, інституціями, бізнесом в різних напрямках. У співпраці з партнерами команда проєкту «Ти як?» організовує різноформатні ініціативи: від перекладу фахових іноземних керівництв і довідників на українську мову, до озвучування аудіофайлів казок та створення тематичних подкастів. Зважаючи на все більший запит від різних груп населення щодо ментального здоров'я, організатори проєкту плідно співпрацюють із



громадськими організаціями та громадами як найбільш активними представниками української спільноти. Одним із прикладів такої співпраці є створення електронного посібника *«ПТСР - лікується. Як допомогти собі та близьким?»* [26], до розробки якого було залучено фахівців проєкту «Бережи себе» та МОЗ України. Ініціатива «Бережи себе» запроваджена організацією INSCIENCE за фінансової підтримки World Bank та уряду Швейцарії і спрямована на популяризацію наукового підходу, формуванням критичного мислення населення шляхом через висвітлення доказової інформації про здоров'я на інтернет-платформі <https://berezhy-sebe.com/>. Спільний із ВПМЗ «Ти як?» документ є електронним гідом із посттравматичного стресового розладу (ПТСР) - порушення психічного стану, що розвивається, за різними оцінками, у 12-20% людей, а за даними МОЗ - у 20-30% українців, які перенесли надзвичайно загрозливу або катастрофічну, травмуючу ситуацію або були її свідками, і яке може вплинути на фізичне здоров'я людини, а також на її успішність на роботі та комунікаційну взаємодію (конфліктність) [33].

Іншим прикладом розбудови моделі системної психологічної допомоги в межах проєкту ВПМЗ можна вважати включення до його ресурсів *«Довідника безбар'єрності»* від проєкту «Без бар'єрів» - результату колаборації громадських організацій (насамперед, ГО «Безбар'єрність»), урядових та громадських лідерів, психологів, аналітиків, представників закордонних організацій (Фонду ООН у галузі народонаселення, UNFPA в Україні) [3]. Даний проєкт був ініційований Оленою Зеленською на виконання Указу Президента України В. Зеленського «Про забезпечення створення безбар'єрного простору в Україні» (2020) [18] та на підтримку Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні (2021) [20], що спрямовані на реалізацію принципів соціальної, економічної, політичної, цифрової та фізичної безбар'єрності в українському суспільстві.

Ресурс *«Довідника безбар'єрності»* (<https://bf.in.ua/>) є етичним гідом взаємодії загалом у суспільстві та під час міжособистісного спілкування, що ґрунтується на принципах рівноправ'я та коректного мовлення [7]. У Довіднику наведено пояснення основних термінів безбар'єрності (стереотип,



толерантність, недискримінація, гендерна рівність, інклюзія тощо) та їх коректного вживання, містяться поради щодо спілкування з людьми, які мають особливості розвитку чи відмінності (наприклад, щодо неприпустимості використання слів чи фраз, що демонструють упереджене або дискримінаційне ставлення), правила взаємодії з людьми в різних ситуація, в т.ч. у стресових чи під час воєнних дій (наприклад, чи можна доторкатися до людини без її дозволу, чи варто нав'язувати допомогу людині із фізичними вадами тощо).

Як зазначалося вище, у проєкті «Ти як?» значна увага приділяється підтримці дітей та їхніх батьків. В даному напрямку слід відзначити колаборацію ВПМЗ та проєкту «ПОРУЧ», акцентом якого є збереження психічного здоров'я підлітків (від 14 до 21 року) та батьків/осіб, які їх замінюють, шляхом надання індивідуальних та/або групових консультацій від фахівців-психологів [23]. Ініціатива підтримується МОН України, Дитячим фондом ООН (UNICEF), безпосередніми виконавцями є Український інститут когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Безкоштовні консультативні чи терапевтичні зустрічі проводяться як онлайн (двічі на тиждень впродовж місяця, кожна зустріч - до 90 хв.), так і очно; коло питань - травматичний досвід, пов'язаний із воєнними діями. В телеграм-каналі проєкту щотижня поширюються практичні поради та інструменти, які допомагають нормалізувати емоційний стан, знизити тривожність, підвищити стресостійкість.

До заходів зі збереження психологічного стану дітей, їх реабілітації та відновлення часто долучаються українські меценати, бізнес-структури та міжнародні партнери. У зазначеному аспекті успішною практикою виявилася організація відпочинку українських дітей поза межами України, наприклад, проєкт «Gen.Camp». «Gen.Camp» - це 21-денна програма реабілітації дитячої психотравми в освітньо-оздоровчому таборі, реалізована ГО «Gen.Ukrainian» (під патронажем О. Зеленської), що опікується відновленням ментального здоров'я українських дітей, які втратили одного або обох батьків внаслідок російської агресії та/або пережили травмуючі події війни – стали свідками вбивств, катувань, зазнали насильства, перебували в окупації [35]. Комплексна



психологічна реабілітація дитини у таборі включає групову та індивідуальну терапію (КТП, кататимно-імагінативну терапію), арт- та анімалотерапію, терапію апаратом Tomatis (нейрослухова стимуляція) та різні розважальні заходи, спрямовані на стабілізацію її психоемоційного стану. При розробці програм відновлення командою Gen.Camp'у враховуються державні протоколи МОЗ та досвід Ізраїлю, проте, зважаючи на недостатній вітчизняний та світовий досвід подібних масштабних воєнних дій, часто ці заходи є інноваційними, але дієвими [5]. Їх результати, беззаперечно, стануть важливим підґрунтям для актуалізації настанов у сфері охорони здоров'я та масштабування досвіду Gen.Camp для всіх дітей України. У 2022 році табір проходив в Іспанії, у 2023 році - в Карпатах. Станом на 2024 рік відновлення в Gen.Camp'і пройшло понад 300 дітей [14].

9.4. Державні та громадські здоров'язберезувальні ініціативи у сферах медицини та освіти

В межах Національної програми з метою розбудови медичної галузі в аспекті профілактики, діагностики та ведення пацієнтів із різними психічними розладами, МОЗ України ініціювало навчання персоналу первинної медичної ланки (сімейних лікарів, терапевтів, педіатрів, молодшого медичного персоналу), вузькопрофільних лікарів (неврологів, психіатрів), соціальних працівників, психологів за Програмою «*Mental Health Gap Action Program (mhGAP)*», що була започаткована ВООЗ у 2008 році [37]. Дана програма є зведенням спеціально розробленого алгоритму дій із подолання проблем психічного здоров'я, містить протоколи діагностики та ведення випадків психічних розладів, інструменти та техніки роботи. Пріоритетними станами у mhGAP визначено такі психічні, неврологічні розлади, як: депресія, шизофренія, суїцид, епілепсія, деменція; розлади, пов'язані із вживанням психоактивних речовин (ПНПР-розлади) (алкоголю, наркотиків); психічні розлади у дітей та



підлітків. Загалом, mhGAP спрямована на підвищення доступу громадян до послуг з охорони психічного здоров'я, адже сімейні лікарі, на роботі яких робиться головний акцент, є спеціалістами першого контакту, що дозволяє оперативно оцінити стан людини, надати ранню психологічну підтримку, а у разі потреби - спрямувати її до «вузького» спеціаліста - психолога, психотерапевта чи психіатра [21]. Керівництва програми mhGAP представлено різними посібниками, зокрема: «mhGAP Mental Health Gap Action Programme» (2008) - загальний стратегічний план, місія та рішення програми; «mhGAP-HIG» (2015) - з гуманітарного втручання для фахівців первинної ланки; «mhGAP Intervention Guide 2.0» (2016) - для фахівців неспеціалізованих медичних установ; модуль «mhGAP Training Manuals» - з навчання фасилітаторів і неспеціалістів, які надають медичні послуги з напрямку психологічної підтримки [39]. У 2020 році у співпраці ВООЗ із компанією UniversalDoctor, лідером з технологічних рішень у сфері глобальної охорони здоров'я, було запущено застосунок mhGAP-IG 2.0 (e-mhGAP-IG), що є офіційною цифровою версією посібника «mhGAP-Intervention Guide» і наразі вважається ефективним інструментом, що підвищує якість і точність первинної медичної допомоги (ПМД) з психічного здоров'я [40]. Основні керівництва mhGAP та додаток мають переклади українською мовою, що значно полегшує імплементацію української системи охорони здоров'я у Європейський та світовий простір.

Наразі навчання за програмою «Mental Health Gap Action Program» організовано у вигляді очних тренінгів (49 контактних годин) та проходження онлайн-курсу «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP» на платформі Академії Національної служби здоров'я України [6]. Наприкінці 2023 року було розпочато другий етап підготовки медичних кадрів з поглибленого опанування проблематики психологічної допомоги за протоколами mhGAP - програму навчання було розширено матеріалами по роботі з такими проблемами ментального здоров'я, як: психози, деменція, наслідки легкої ЧМТ, суїциди та самоушкодження, поведінкові розлади та стани, асоційовані із дією стресу. На



початок 2024 року до програми долучилося більше 800 медичних установ первинної допомоги, а відповідний онлайн-курс завершило більше 70 тис. спеціалістів ПМД, з них 60 % - це сімейні лікарі (16 тис. осіб) [12], що є свідченням позитивних змін у системі психологічної та психіатричної допомоги. Крім цього, важливим моментом слід вважати введення у всеукраїнську Програму медичних гарантій пакету «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

Консолідована державна політика у сфері охорони психічного здоров'я поширюється і на освітянську діяльність. Так, з метою підтримки та адаптації школярів до нового навчального року, 1 вересня 2023 року в межах Програми «Ти як?» було проведено вступні онлайн-уроки (окремо для 1-6 та 7-11 класів) щодо порад як навчатись та навчати, зберігаючи психологічне здоров'я в ситуаціях підвищеної стресогенності, зокрема, під час частих повітряних тривог. У відеоформаті розмов фахівці-психологи розглянули питання про вплив емоцій на психіку та запропонували вправи для розвитку контролю над стресовою ситуацією та реакціями власного організму. Як зазначила, О.Зеленська «Якщо навчимо дітей піклуватися про себе, чути й розуміти себе, це дасть їм стійкість на все життя. Якщо навчимося цього всі, це додасть життєстійкості всій країні» [8]. Наразі ці «перші уроки» доступні у запису на сервісі MEGOGO та можуть бути використані для проведення виховних годин чи тематичних заходів зі здоров'язбереження.

Зважаючи, що проблема емоційного та професійного вигорання серед освітян неодноразово актуалізувалась у дослідженнях [4, 11, 27], у тому числі в умовах війни [2, 28, 36], великого значення набувають питання підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу - і учнів, і вчителів. Останніми роками реалізовано достатньо тренінгів та проєктів для освітян (вчителів, шкільних психологів), а також батьків дітей-школярів, з розвитку обізнаності щодо ризиків для психічного здоров'я та з формування навичок розпізнавання психологічних проблем. Одним із масштабних проєктів даного спрямування слід зазначити тренінговий курс «Психосоціальна підтримка для



освітян» (ГО «Смарт освіта»), що базується на сучасних міжнародних керівництвах (DSM-5, SAMHSA, Mental Health First Aid) та пропонує окремі модулі, присвячені теоретичним основам психічного здоров'я, ефективним методикам та інструментам оцінки психоемоційного рівня (дітей, підлітків, самооцінки), поведінковим та комунікаційним моделям реагування (алгоритмам дій) на психологічне напруження та кризові стани, методи підвищення стресостійкості [25]. Не менш важливими проєктами є тренінг «Психосоціальна підтримка для вчителів та учнів» (основна цільова група - вчителі сільських шкіл) та проєкт «Спільно для вчителів» (серія вебінарів про ментальне здоров'я, онлайн-курс «Сміливі навчати», чат-бот підтримки) від ГО «Навчай для України», що спрямовані на подолання викликів під час навчального процесу, пов'язаних із війною [15].

Враховуючи зв'язок між ментальним і фізичним здоров'ям, новаторським підходом в українській освітній практиці стало застосування фізичної активності на уроках як засобу для зняття стресу та психологічного розвантаження. Такий досвід став можливий завдяки співпраці МОН України разом та компанії BetterMe, що розробили і впровадили мобільний застосунок «Health Coaching», що містить руханки для дітей дошкільного та шкільного віку [13]. Використання даного інструменту стало розповсюдженою практикою, особливо в школах із дистанційним форматом навчання. Варто зазначити, що даний застосунок можна використовувати різними категоріями користувачів - він містить програми тренувань (фітнес, танці, йогу, бокс, тощо), розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки; є окремі комплекси вправ для людей на візках, користувачів похилого віку, вагітних.



Висновки

Воєнні дії на території України суттєво вплинули на психічне (ментальне) здоров'я українців. Проведені дослідження 2022-2024 років підтверджують значне зростання рівня стресу, тривожності, виснаження та проблем зі сном серед українців. Зміни психоемоційного стану негативно впливають на навчання, роботу та фізичне здоров'я людини. Крім того, психічні розлади пов'язані з значними економічними втратами держави, що обумовлює нагальну потребу в удосконаленні системи психічного здоров'я в Україні.

Попри наявність прогресивних ідей, існують суттєві прогалини у врегулюванні проблем психічного здоров'я в Україні. Сучасна модель психосоціальної підтримки має включати персоналізацію допомоги, доступність та якість послуг, інтегрованість стратегій допомоги в різні сфери життя, спрямованість на профілактику ментальних порушень, ефективне управління та інноваційні рішення. У даному аспекті важливим є розвиток та зміцнення служб охорони психічного здоров'я, а також підтримка ментального благополуччя на національному та місцевому рівнях. Виклики, з якими стикається населення в умовах пандемій та воєн, потребують комплексного підходу та впровадження ефективних практик.

Для подолання цих викликів в Україні реалізуються різні державні та громадські проєкти, втілюються програми щодо збереження ментального здоров'я. Стратегічним державним проєктом є «Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» та її складова - Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», що охоплюють низку заходів для усіх верств населення. Крім того, діють місцеві та регіональні освітні ініціативи щодо формування загальної культури ментального здоров'я, тренінги з формування навичок протидії негативним наслідкам стресу та тривожності, підвищення резильєнтності. Таким чином, дії уряду та громадськості сумісно спрямовані на інтеграцію різних напрямів підтримки в усі аспекти життя людини (роботу, навчання, побут, відпочинок тощо), що є необхідною умовою формування здорової нації в умовах сучасних викликів.