

**«Ти як?»**

**Всеукраїнська програма ментального  
здоров'я**



Скажи чесно, ти як?



ТРИВОЖНІ  
ДУМКИ  
НЕ ДАЮТЬ  
СПАТИ?



Скануй QR-код  
та дізнавайся,  
як із цим справлятися

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

[HowAreU.com](https://www.HowAreU.com)

# Скажи чесно, ти як?



Якщо тривожно,  
скануй QR-код і  
дізнавайся, як із  
цим справлятися

## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

[HowAreU.com](https://www.howareu.com)



ЧУЄШ  
СИРЕНИ,  
КОЛИ ЇХ  
НЕМАЄ?



Скануй QR-код  
та дізнавайся,  
як із цим справлятися

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

[HowAreU.com](https://www.howareu.com)



Скануй QR-код  
та дізнавайся,  
як із цим справлятися

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

HowAreU.com

# Самодопомога

Щоб підняти собі  
настрій, записуй  
щодня в блокнот три  
події і трьох людей,  
ЯКИМ ТИ ВДЯЧНИЙ



Щоб дізнатися інші  
способи покращити  
свій стан, скануй QR-код



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Щоб переключити  
мозок: знайди в  
просторі навколо  
щось зелене,  
червоне, синє,  
жовте, біле



Щоб дізнатися інші  
способи покращити  
свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



# Щоб відволіктися від поганих думок, опиши детально предмет у руці



Щоб дізнатися інші  
способи покращити  
свій стан, скануй QR-код



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



### USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Щоб послабити  
тривогу, уяви її як  
предмет, а потім  
дихай, наче  
огортаєш цей  
предмет повітрям



Щоб дізнатися інші  
способи покращити  
свій стан, скануй QR-код

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



# Щоб заспокоїтися, схрести руки на грудях у вигляді метелика і постукай себе по ключицях



Щоб дізнатися інші  
способи покращити  
свій стан, скануй QR-код



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

# Як допомогти дитині

# Щоб дитина заспокоїлась, навчіться разом дихати «ПО ДОЛОНЬЦІ»



Дізнайся  
більше



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
при Кабінеті Міністрів України



шукай нас тут:



HowAreU.com

# HowAreU.com

Допоможіть дитині  
вгамувати страх



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
при Кабінеті Міністрів України



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

unicef 

шукай нас тут:



HowAreU.com

# Щоби допомогти дитині розслабитись, солодко позіхайте разом



Дізнайся  
більше



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
при Кабінеті Міністрів України



шукай нас тут:



HowAreU.com



# Щоби дитина почувалася впевненіше, допоможи їй знайти «СИМВОЛ СИЛИ»



Дізнайся  
більше



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
при Кабінеті Міністрів України



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



шукай нас тут:



HowAreU.com