

ДАЙДЖЕСТ НОВИН СПІЛЬНОТИ

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ»

Випуск №3 | березень 2024

Добірка новин спільноти «Бізнес без бар'єрів» за березень 2024 року. У традиційному щомісячному випуску:

- ❁ Гайд безбар'єрних подій – практичний посібник та новий розділ «Довідника безбар'єрності»
- ❁ Новини компаній-учасників спільноти «Бізнес без бар'єрів»
- ❁ Результати третьої хвилі соціологічного дослідження, проведеного у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я
- ❁ Чекліст безбар'єрності закладів – заповнюйте, щоб про ваше безбар'єрне відділення, магазин чи офіс дізналися якомога більше людей
- ❁ «Крок до кожного» – проєкт для збільшення доступних просторів в Україні
- ❁ Добірка практичних порад для піклування про ментальне здоров'я та безбар'єрну комунікацію
- ❁ Інсайти з прямих ефірів з фахівцями
- ❁ Правила толерантного спілкування
- ❁ Безбар'єрний календар на березень

«Бізнес без бар'єрів» – спільнота компаній, які об'єдналися навколо ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів», спрямованої на створення рівних можливостей для всіх українців

 **БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ**
громадська організація



Перша леді Олена Зеленська презентувала Гайд безбар'єрних подій

Перша леді Олена Зеленська на засіданні Ради безбар'єрності презентувала Гайд безбар'єрних подій, покликаний зробити будь-який захід зручним і комфортним для усіх його учасників та гостей.

«Організатори заходів – конференцій, виставок, будь-яких публічних зустрічей – дуже хочуть бачити серед своїх учасників людей із досвідом війни. Але як організувати це правильно? Ми ніколи не знаємо, хто поруч із нами: що ця людина пережила й що бачила, у якому вона стані зараз. Але можемо заздалегідь створити рішення, які подарують усім гостям приємний досвід, – розповіла Олена Зеленська. – «Гайд безбар'єрних подій» саме про такі рішення, про повагу до досвіду різних учасників».

Проєкт «живе» у двох форматах – книги, яку можна [завантажувати](#), та у форматі розділу «Довідника безбар'єрності» – [тут](#).

Проєкт реалізується громадською організацією «Безбар'єрність» за підтримки спільноти «Бізнес без бар'єрів», зокрема компанії ДТЕК, у співпраці з командою київського проєкту «Кураж».



Міністерство
внутрішніх справ
України

МІНІСТЕРСТВО
ЕКОНОМІКИ
УКРАЇНИ

МінРеінтеграції

МІНІСТЕРСТВО
СТРАТЕГІЧНОЇ
ТЕХНОЛОГІЧНОЇ
ІННОВАЦІЙНОЇ
ПОЛІТИКИ

Міністерство
національної
безпеки

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО
ПРАВАХ
ЛЮДЕЙ
УКРАЇНИ

Міністерство
фінансів
України

Міністерство
цифрової трансформації
України

МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ

75

SURGe

World Health
Organization

Українська організація
Світового фонду
Співробітників ООН

unicef



Олена Зеленська під час засідання Ради безбар'єрності: Безбар'єрність – це коли зручно всім без винятку

Під головуванням Прем'єр-міністра Дениса Шмигала та за участю першої леді Олени Зеленської відбулося засідання Ради безбар'єрності, присвячене упровадженню безбар'єрності на рівні місцевих громад.

Своїм досвідом поділилися голови Рівненської, Славутської, Вінницької та Опішнянської громад. На зростанні запиту на безбар'єрні маршрути, простори та послуги наголосили представники громадянського суспільства: Микола Заріцький, захисник і учасник Ігор Нескорених, та Віталій Пчолкін, голова правління ГО «Група активної реабілітації».

Деталі – [тут](#).

Перша леді України Олена Зеленська під час засідання презентувала Гайд безбар'єрних подій.

Безбар'єрність –
у фокусі держави

Діти та молодь досліджують світ ментального здоров'я з першою леді Оленою Зеленською

Щира й відверта розмова Олени Зеленської з дітьми та молоддю про ментальне здоров'я та як його підтримати за допомогою музики, візуального мистецтва та креативних практик. А ще багато порад про боротьбу з тривогою і страхами, підтримку близьких, коли їм погано, і те, чи реально допомагають медитація та дихальні практики.

Подкаст записаний у межах виставки «Ательє мрій» на базі аудіовізуальної студії «Контента». Підготовлено командою Культурної платформи Закарпаття за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні спільно з Всеукраїнською програмою ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Подкаст – [тут](#)



Зустрічі спільноти: презентації безбар'єрних проєктів компаній

У березні відбувся цикл робочих зустрічей спільноти «Бізнес без бар'єрів», під час якої компанії представили безбар'єрні проєкти, які планують реалізувати у 2024 році.

«Бізнеси є рушіями соціальних трансформацій – це такі важкі тектонічні плити, рух яких ми не помічаємо, але вони уже змінюють наш ландшафт, – сказала Оксана Збітнева, голова громадської організації «Безбар'єрність». – Паралельно є сильний запит на швидкі видимі зміни, які мають відбутися у просторі, що нас оточує, та знайти втілення у послугах. Це не про пандус на вході, а про повністю безбар'єрний шлях людини, яка ці послуги отримує».

Свої безбар'єрні проєкти представили «Укрзалізниця», 1+1 media, EPAM Ukraine, ПриватБанк, Mastercard, Visa, Yakaboo, SoftServe Ukraine, Ощадбанк, Asters, Starlight Media, McDonald's, Сільпо, АТБ, Work.ua, Нова пошта, Фора, Укрпошта, Фокстрот.

СпільноДіємо

The image shows a Google Meet interface with a grid of eight participants on the left and a shared Google Slides presentation on the right. The presentation slide is titled "ПРОЄКТ-2024" and features the text "Укрпошта – для всіх. Пошта без бар'єрів" next to a large yellow location pin icon. The participants' names are visible in the grid: Voronetska-L, Irina Evtushenko, plakhova.o, Анастасія Розлуцька, Nataliia Yakovetska, Valeriya Kulchytska, Oksana, and Яна Гончаренко. The Google Slides interface includes a menu bar with options like "Примас", "Фон", "Макет", and "Тема", and a toolbar with various editing tools.

Оксана Збітнева в національному телемарафоні розповіла про сенси та місію нової тематичної хвилі комунікаційної кампанії «Ти як?»

«Ти ніколи не знаєш, хто поруч з тобою на зупинці, в магазині. Ти не знаєш, з яким досвідом людина перед тобою. При цьому у кожного з нас вже є власний досвід війни. Тому тут надважлива порада для всіх лише одна: маємо випромінювати одне до одного терабайти любові та поваги для того, щоб ці досвіди поєднати та адаптувати», – наголосила Оксана Збітнева.



Приклади створення безбар'єрних просторів відновлення, що варто наслідувати іншим

На Харківщині запрацювали перші Центри життєстійкості, де жителі громад зможуть отримати психологічну допомогу, соціальні послуги й консультації: там працюють соціальні працівники, психологи, помічник ветерана, передбачено простір і заняття для дітей та батьків.

Центри життєстійкості – це безбар'єрні майданчики, на базі яких надаватимуться різні соціальні послуги. До Центру можуть звернутися родини військових, полонених, безвісти зниклих, сім'ї загиблих військових, переселенці, люди з інвалідністю чи сім'ї, які виховують дітей з інвалідністю, та всі, кому потрібна психологічна допомога, підтримка, хто перебуває у складних життєвих обставинах. Крім цього, кожна громада може самостійно сформувати низку додаткових послуг.



Послуги, що найбільш наближені до людини

Людиноцентрична концепція закладена до створення Денного центру підтримки дітей та сімей, які зазнали травматичного досвіду війни. В центрі, який відкрився у Ірпінській громаді, надаватимуть комплексну психосоціальну допомогу жінкам і дітям, що потерпіли від сексуального насильства, дітям і родинам, які повертаються в Україну після російської депортації, сиротам, внутрішньо переміщеним особам і евакуйованим із районів бойових дій. Також в цьому безпечному просторі фахівці будуть працювати з прийомними сім'ями, зокрема навчати навичкам відповідального батьківства.

«Відкриття такого центру – це приклад усвідомленого партнерства, коли громада чітко знає власні потреби, а міжнародні партнери готові прислуховуватися та на ці потреби реагувати. Відповідальність та дієвість кожного учасника проєкту є показовими – синергія вибудована якнайкраще», – наголосила Оксана Збітнева.



EPAM Ukraine: розвиток безбар'єрності в навчанні та цифровому світі

ІТ-компанія EPAM Ukraine як учасник спільноти «Бізнес без бар'єрів» створює можливості для навчання дорослих і дітей, розробляє доступні цифрові рішення, а також допомагає захисникам, надає медичну та гуманітарну підтримку країні.

Дізнайтеся більше у кейсі EPAM на «Дія.Бізнес» у розділі [«Бізнес без бар'єрів»](#).



<ерат>

Новий кейс
на «Дія.Бізнес»

Підсумки першого місяця роботи мобільного реабілітаційного модуля у Овручі

Мобільний реабілітаційний модуль – простір площею 72 м², що функціонує у місті Овруч Житомирської області з січня 2024 року. У форматі амбулаторного прийому тут працює мультидисциплінарна команда, до складу якої входить кейс-менеджер, психолог, фізичний терапевт, логопед.

За місяць по допомогу до фахівців, які працюють у модулі, звернулися 60 людей – як військових, так і цивільних. Найстаршому пацієнту – 75 років, а найменшому всього 4.

Варто зазначити, що йдеться не лише про фізичне, психологічне відновлення чи групову терапію, а й про соціальний захист. Залучення департаментів для опікування пораненими та їхніми родинами, юридичний супровід, консультації з питань працевлаштування у команді з місцевим центром зайнятості.

Проєкт зі встановлення мобільного реабілітаційного модуля в Овручі Житомирської області став можливим завдяки підтримці учасників спільноти «Бізнес без бар'єрів» – компанії Visa і Ощадбанку, та за сприяння Житомирської ОВА. Реалізація проєкту відбувається у партнерстві БФ «Майнді» та Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, ГО «Безбар'єрність» у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

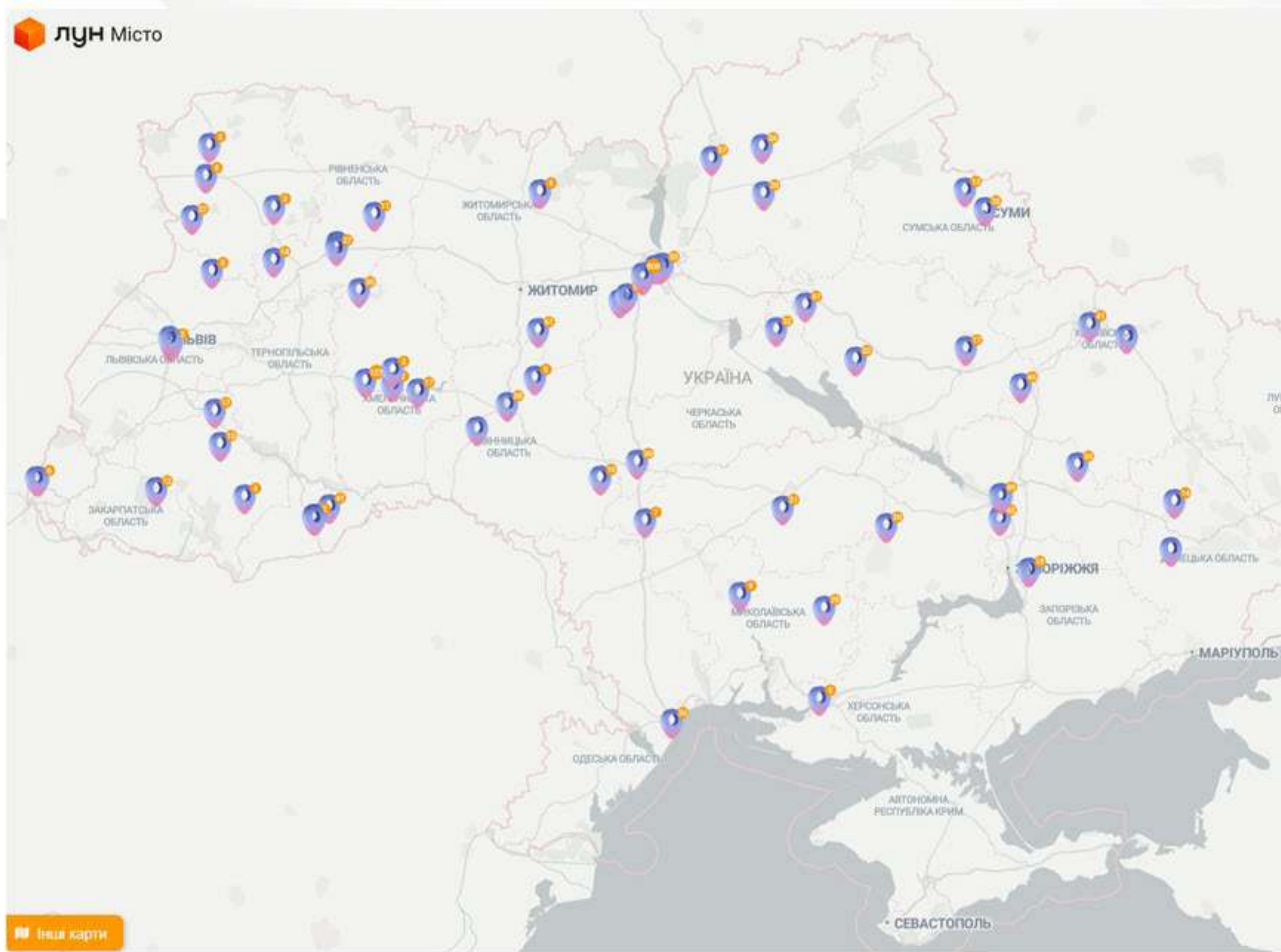


За підтримки
учасників спільноти
«Бізнес без бар'єрів»

Чеклист безбар'єрності закладів від ЛУН Місто та ГО «Безбар'єрність»

Щоб якомога більше клієнтів, гостей, відвідувачів дізналися про ваше безбар'єрне відділення, магазин, офіс – заповнюйте чеклист **«Місто без меж: заклади»**.

Заповнення чеклиста займає до 5 хв, потрібно лише обрати варіанти відповідей та за бажанням залишити особистий коментар. ... І вже незабаром ця інформація з'явиться на загально- українській **онлайн-мапі**.



ЗАКЛАДИ БЕЗ МЕЖ*

*поки легко збігти сходами



Спільнодіємо

ЛУН Місто

БЕЗБАР'ЄРНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ

Milk Bar запустив проєкт «Крок до кожного» спільно з ГО «Безбар'єрність»

Велику дистанцію легше долати маленькими кроками. А коли йдеться про безбар'єрність – маленьких кроків просто не існує. Важливий кожен.

З чого почати?

Усвідомити, що над доступністю ще треба працювати. Зрозуміти, що за один день не змінитися. І не побоятися розпочати довгий шлях. Саме так зробили у Milk Bar і спільно з ГО «Безбар'єрність» запустили **проєкт** для збільшення доступних просторів в Україні.

Відчувати себе як вдома – ось про що проєкт, з яким Milk Bar вже почав знайомити киян і гостей міста. Зокрема й через вітрини ЦУМу, що долучився до ініціативи та допомагає привернути увагу до питань доступності міста.

СпільноДіємо



«Хоробрі серця»: цикл історій про українців – військових та цивільних, які здійснили подвиги, захищаючи Україну від російської агресії

Проект від 1+1 media – учасника спільноти «Бізнес без бар'єрів», про українців, які своїми вчинками рятували країну в критичні моменти та змінили хід історії.

Ці невігдані історії справжніх героїв можна побачити у військово-патріотичному проекті «Хоробрі серця» щоп'ятниці о 20:30 на телеканалі 1+1.

Ток-шоу із ведучими Ахтемом Сеїтаблаєвим та Валентиною Хамайко розповідає про вирішальні битви, доленосні операції та людей, чиї подвиги стоять за світлинами звільнених українських міст, що облетіли весь світ.



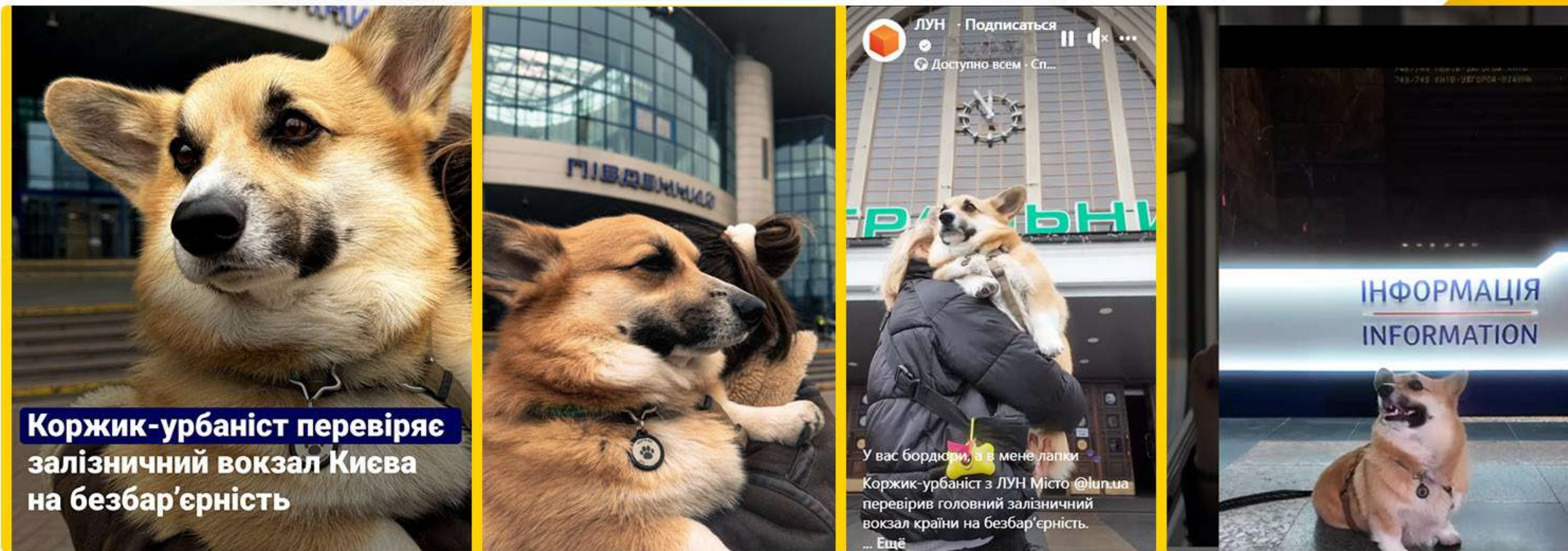
Чотирьохлапий тестив на безбар'єрність вокзал

Зірка Instagram коргі Коржик-Урбаніст з Лун.UA перевірів головний залізничний вокзал країни на безбар'єрність.

Проінспектував лаудж-зону, а також ліфти. Впевнені, що не всі знали, як дістатися на кожну колію, не використовуючи сходи. Хто вперше чує про ліфти на «Укрзалізниці» – дивіться обов'язково!

Миле відео – [тут](#).

НОВИНИ
КОМПАНІЙ



Третя хвиля соціологічного дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я

Опубліковано результати третьої хвилі соціологічного дослідження, проведеного компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Третя хвиля дослідження мала на меті оцінити динаміку стану ментального здоров'я українців та ставлення до психологічної допомоги у порівнянні з показниками 2023 та 2022 року.

Зокрема, підсумки опитування свідчать, що у питаннях ментального здоров'я українці найбільше довіряють психологу і психотерапевту (24%), сімейному лікарю (16%), психіатру (15%).

- ❁ Опитані українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51% упродовж останніх півтора року.
- ❁ Водночас зростає частка респондентів, які визначають стан власного ментального здоров'я як незадовільний (з 9% у 2022 році до 13% у 2024 році).
- ❁ 40% опитаних українців поділилися, що за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі. Серед жінок цей показник значно вищий, ніж серед чоловіків (47% порівняно з 32%).

Детально ознайомитися із опитуванням можна за [посиланням](#).

Gradus Research Company

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ХВИЛЯ 3

Аналітичний звіт

Січень 2024

© Gradus Research, 2024

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ДОСЛІДЖЕННЯ

Стан та потенціал українського ІТ-сектору та його переваги на світовому ринку

Асоціація «IT Ukraine» представила унікальне дослідження «Digital Tiger: the Power of Ukrainian IT – 2023». Десятки сторінок англomовного Digital Tiger насичені валідованими даними, що відображають стан української ІТ-індустрії за багатьма параметрами:

- ❁ географія співпраці та перевага на конкурентних ринках;
- ❁ стан та перспективи розвитку ІТ-освіти в Україні;
- ❁ ІТ-екосистема та її ключові елементи;
- ❁ топові напрямки розвитку ІТ, провідні технології та розвинені вертикалі;
- ❁ діджиталізація в житті українців тощо.

На одному із слайдів дослідження ГО «Безбар'єрність» розповіла про ініціативи українських ІТ-компаній – учасників спільноти «Бізнес без бар'єрів», у партнерстві з якими впроваджує принципи безбар'єрності та піклується про ментальне здоров'я.

Ознайомитися із дослідженням – [тут](#).



ДОСЛІДЖЕННЯ

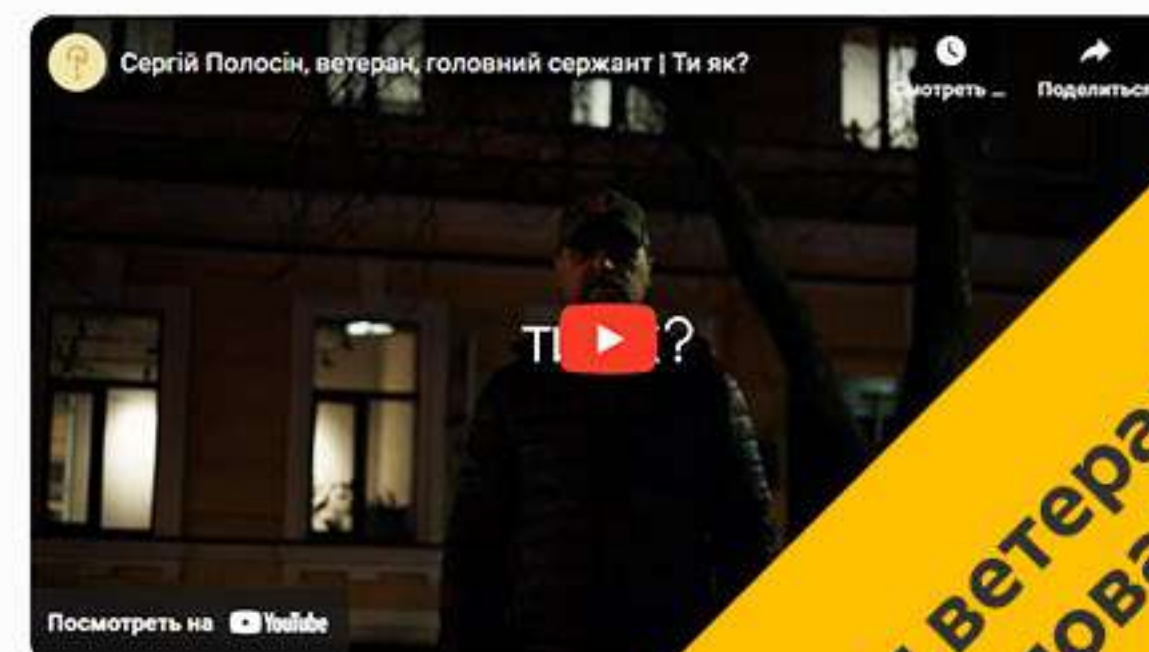
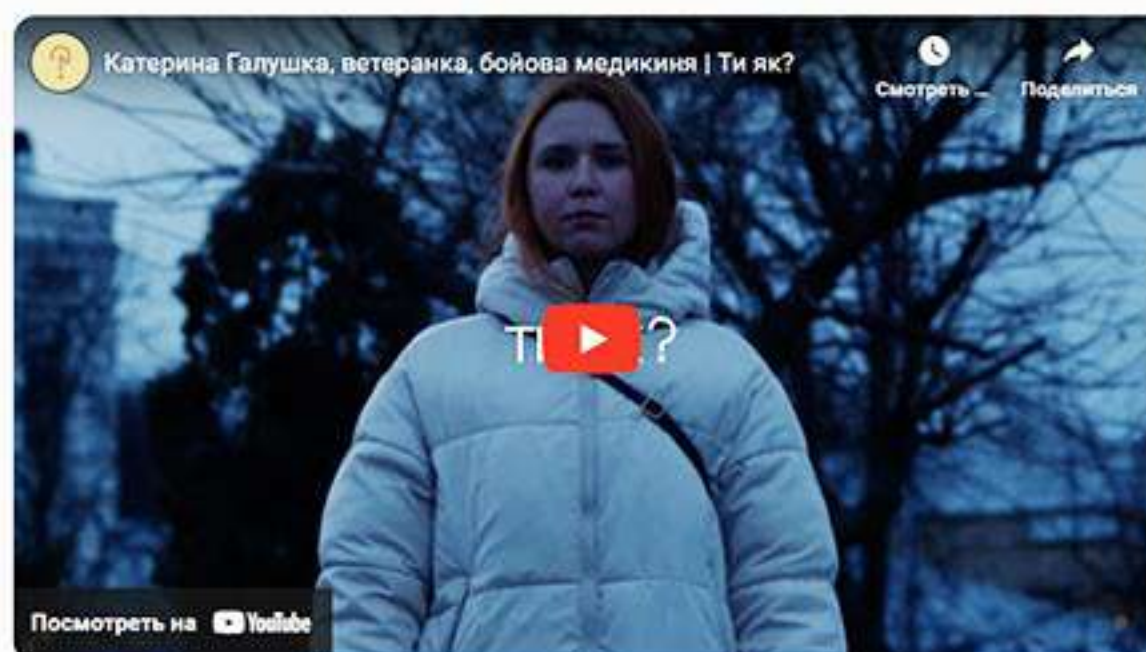
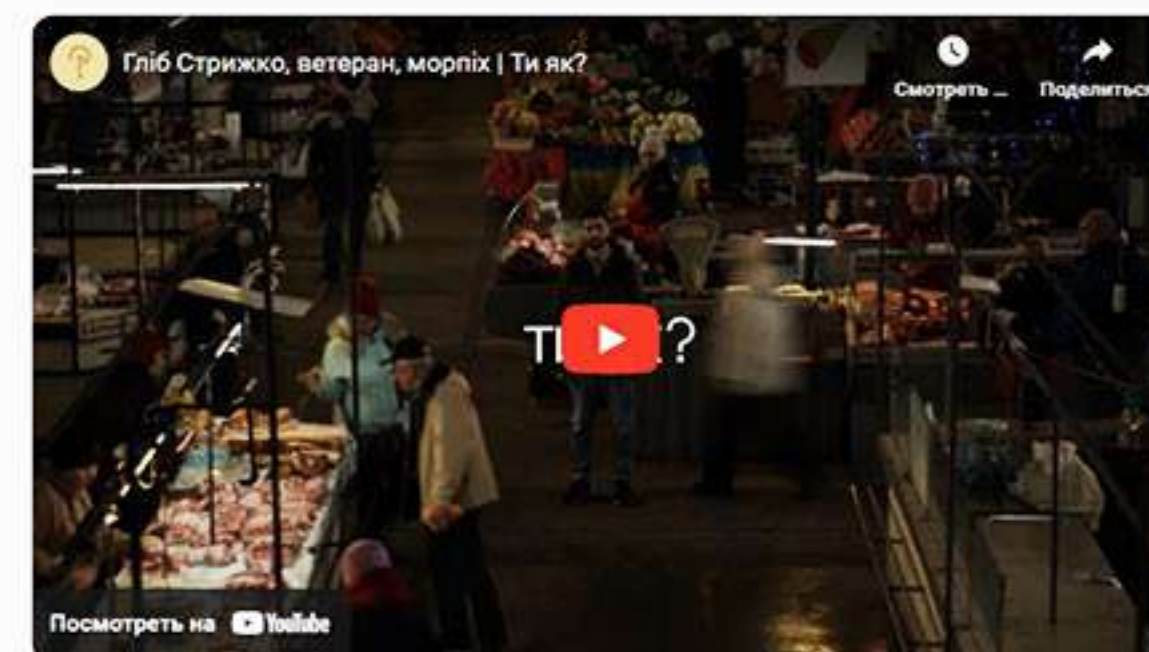
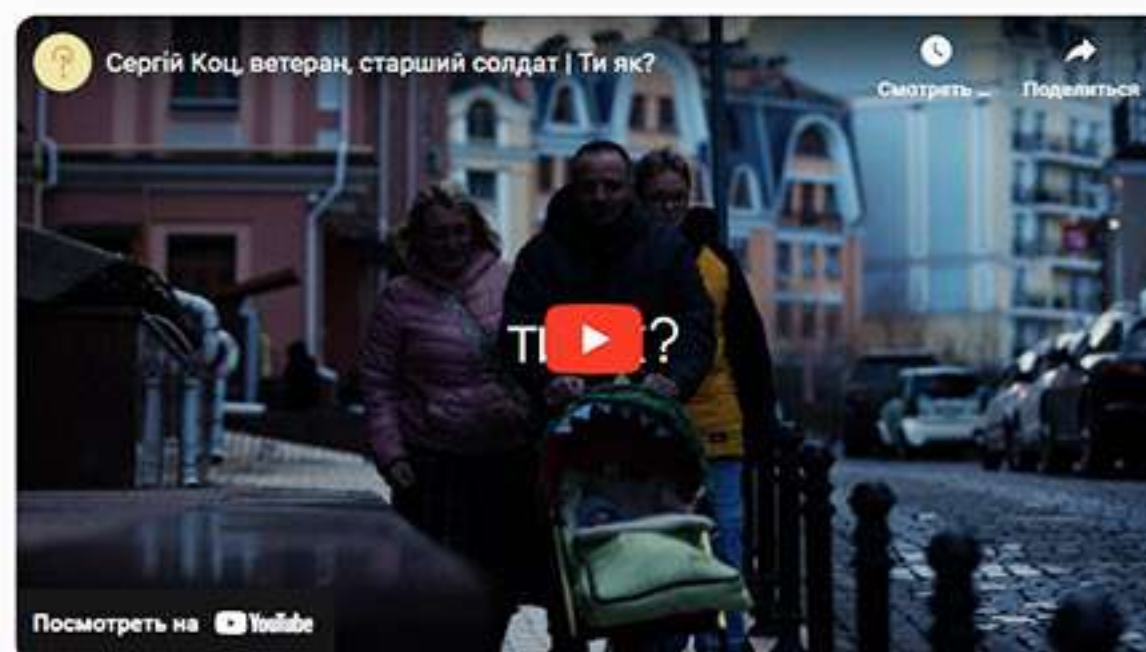
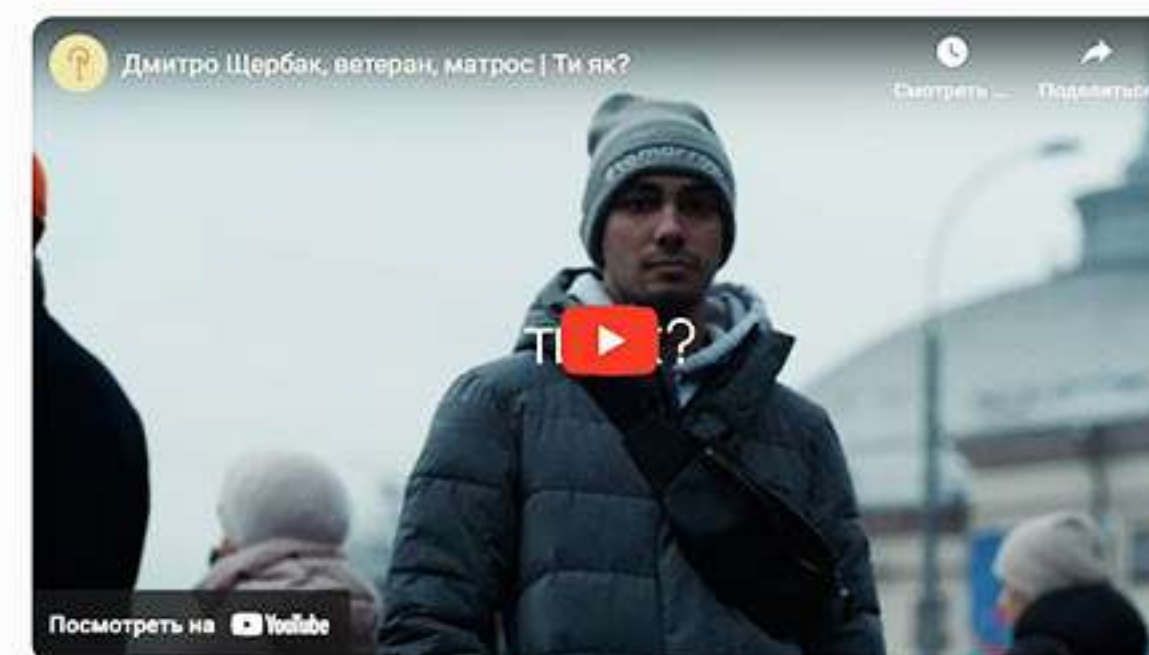
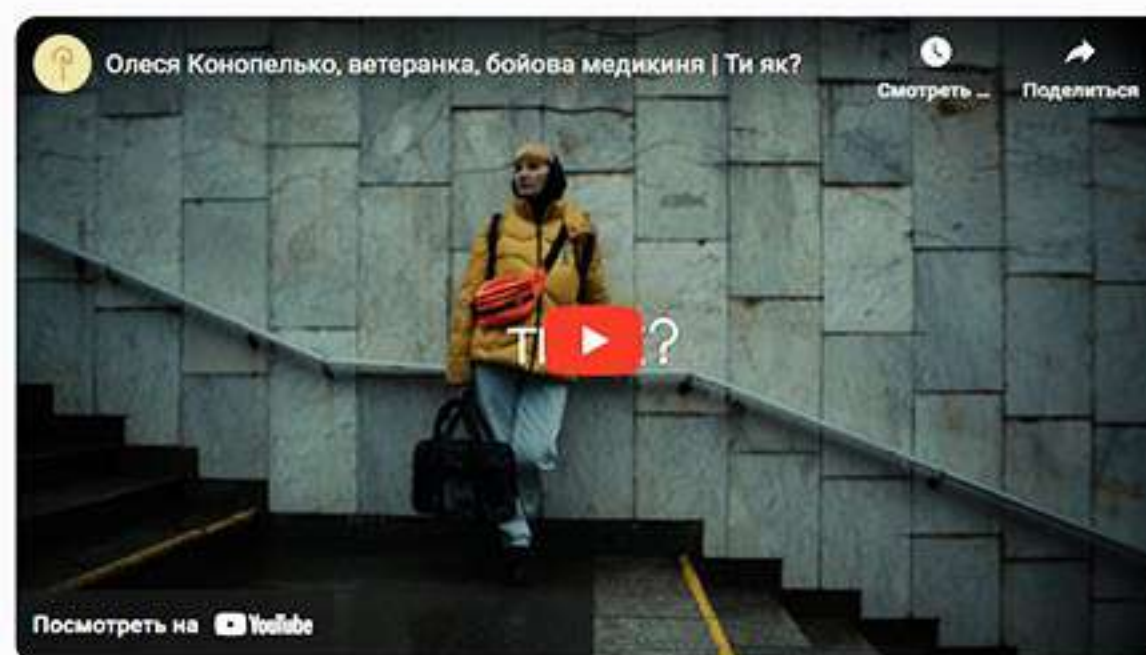
Ветерани розповідають про свій досвід повернення

Триває тематична хвиля комунікаційної кампанії «Ти як?» – «Досвід ветеранів вартій поваги».

Ця хвиля створена за участі ветеранів. У її межах створені відповідні аудіо- та відеоролики. Кожен з них – історія окремої людини, яка має бойовий досвід та проходить власний шлях повернення.

Ви можете розмістити відео на ваших екранах для співробітників та клієнтів, посилання – [тут](#).

Головне завдання хвилі – нагадати, що якість повернення ветеранів до цивільного життя залежить не тільки від самого ветерана, але і підтримки, яку цивільні можуть надати. Дуже важливо, через повагу до досвіду ветеранів, допомагати проходити шлях відновлення.



Досвід ветеранів
вартій поваги

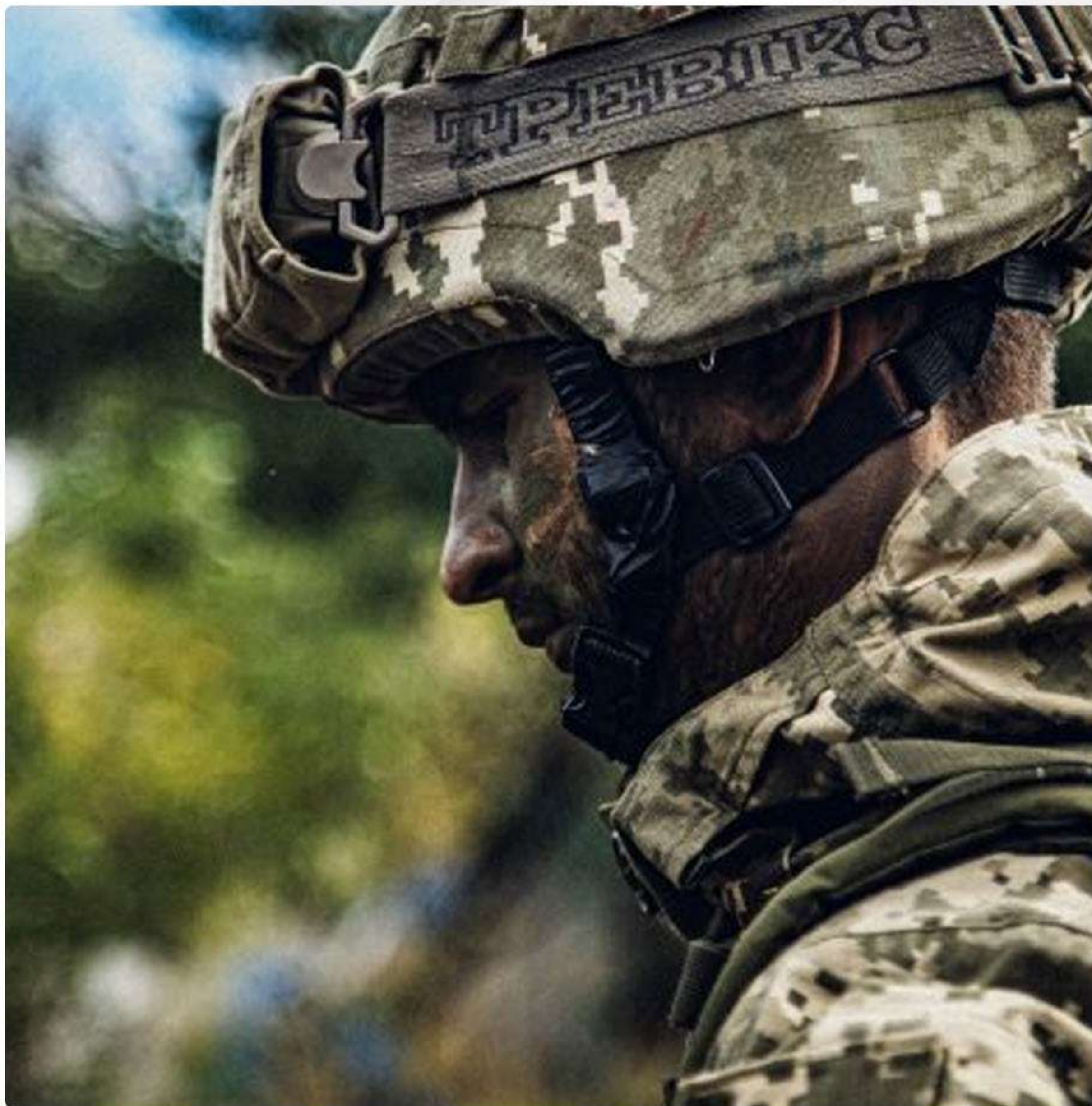
Жити життя після повернення з війни

Як трансформувати набутий на війні досвід у силу, коли повертаєшся до цивільного життя? Як взаємодіяти з ветеранами та ветеранками, проявляючи повагу та підтримуючи гідність? Куди звертатися за допомогою у питаннях ментального здоров'я як ветерану, так і їхнім родинам?

Відповіді на ці питання є на [спеціальній сторінці](#) Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

Тематична хвиля «Досвід ветеранів вартій поваги» є частиною комунікаційної кампанії «Ти як?» у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Розроблена спільно з IREX та Державним департаментом США впроваджується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Досвід ветеранів
вартій поваги



Що може вирізняти людину з бойовим досвідом і як пояснити ті чи інші особливості її поведінки

Цивільним важко зрозуміти, через що проходять військові, і чому іноді мирне життя для них стає ще більшим випробуванням, ніж бойовий досвід. Чому знайома людина стала такою закритою? Чому агресує, чому відмовляється від допомоги? Ми можемо цього не розуміти, але проявити емпатію – нам під силу.

Більше – [тут](#).

Досвід ветеранів
вартий поваги

Скутість у спілкуванні

Інколи ветеранам із бойовим досвідом притаманні замкнутість, бажання ізолюватися — такі люди вважають, що зрозуміти їх можуть лише ті, хто пройшов через бойові дії.

Також ветерани зазвичай не толерують несправедливість, і не розуміння з боку суспільства може призводити до певної скутості у спілкування та конфліктів.

Тимчасові труднощі при ухваленні рішень

На війні здебільшого люди чітко виконують поставлені задачі, слухаються командира — це умова виживання. Через це після повернення до цивільного життя у ветеранів можуть виникати тимчасові труднощі із самостійним ухваленням рішень.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Труднощі із концентрацією

У бойових умовах людина часто недосипає, погано харчується, а обстріли і вибухи можуть призводити до легких черепно-мозкових травм. Через це можуть тимчасово знижуватись когнітивні функції людини: погіршується пам'ять, концентрація, здатність сприймати інформацію, навчатися тощо. Для відновлення потрібен час.

Раптова зміна діяльності

Після повернення з фронту ветерани часто відчують потребу знайти своє нове місце в житті: змінити професію, розпочати власний бізнес, піти навчатися тощо. Важливо підтримувати ці прагнення та надавати можливості для розвитку.

Повернення з фронту: як прийняти людину «іншою»

Родині, яка чекає маму чи тата, сина, дочку або ж брата з війни, варто бути готовою до того, що вони можуть повернутися «іншими». Що рідна людина ще деякий час «воюватиме» і потребуватиме нашого терпіння. Зібрали **кілька рекомендацій**, які допоможуть підготуватися до зустрічі з військовими та полегшать період адаптації.

Досвід ветеранів
вартий поваги

Поведінкові

- реагування на гучні звуки
- проблеми з концентрацією та пам'яттю
- уникнення людей та всього, що нагадує про війну
- постійна настороженість, очікування небезпеки
- зловживання алкоголем або вживання наркотичних речовин з метою розслабитися

Емоційні

- перепади настрою
- нав'язливі думки про пережиті події
- нездатність розслабитися
- дратівливість та спалахи гніву
- неможливість відчувати позитивні емоції

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Фізичні

- проблеми зі сном
- фізичне реагування на згадки війни (тахікардія, потовиділення, тремор)
- проблеми з травленням (відсутність апетиту або переїдання)
- головний біль, біль у м'язах

Родині, яка зустрічає ветерана, варто бути готовою до того, що удома рідна людина може ще деякий час «воювати».

Адаптація потребуватиме часу, а у процесі людина може переживати фізичні, поведінкові та емоційні «післявоєнні» реакції.

Хочу подякувати ветерану. Як це зробити?

Дякувати можна й треба. Та насамперед важливо пам'ятати про особисті кордони людини та проявляти повагу.

Основні поради – [тут](#).

Досвід ветеранів
вартий поваги

Дякувати можна й треба, але...

враховуйте, що насправді не всі військові, ветерани й ветеранки готові вислуховувати подяку. Наприклад, перед вами може бути штабний працівник, який не воював. Його робота безперечно важлива, та якщо подякувати йому за участь у бойових діях, людині може стати ніяково.

Подякуйте «за службу».

Важливо, аби подяка не стала тригером. Але тригери в усіх різні, тож...

якщо перед вами незнайома людина, краще використати невербальні сигнали — посмішку або вітальний кивок.

Якщо ви впевнені, що перед вами людина, яка брала участь у бойових діях...

...просто скажіть «Дякую за службу».

Вам ніяково звернутися до ветерана чи ветеранки особисто? Передайте записку.

Таким чином найчастіше дякують жінки та діти: напишіть листа з подякою, намалюйте щось від руки або підпишіть листівку. Це теж добре сприймається.

Не жалійте ветеранів, у жодному разі не пропонуйте гроші.

Це ображає.

Здається, що слів замало? Пригостіть ветерана чи ветеранку кавою, але...

...не ображайтеся, якщо людина відмовиться. Це не говорить про те, що вона зарозуміла чи невдячна. По-перше, не всі можуть зрозуміти, що ви пропонуєте каву не через жалість, а від бажання висловити подяку. По-друге, це може бути особливістю характеру людини, через яку їй важко приймати подяку.

Як відволікти дітей від переживань та тривоги?

У серії відеороликів «Гратися і не боятися» батьки дітей 2-6 років можуть дізнатися, як відволікти малечу від переживань і зацікавити. Як навчити дітей розрізняти емоції й екологічно впоратися з негативними. Як заспокоюватися під час повітряних тривог і як допомогти дитині у кризових ситуаціях.

Усі матеріали доступні за [посиланням](#).



Корисні поради

Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам

Корисні
поради



ЯК ДОПОМОГТИ
ДИТИНІ

Під час війни діти часто переживають стрес. Не у всіх із них розвивається позитивна працьовитість. Вони можуть мати потребу в підтримці. Головною роллю у цьому відіграють батьки, когучуть базові потреби, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.



Ментальне
здоров'я дітей
під час війни:
поради батькам
та опікунам



ТИ ЯК?
РОЗКЛАДА ПОРАДИ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



У цій брошурі зібрано інформацію про ознаки, які вказують на потребу звернутися за психологічною підтримкою, техніки допомоги собі та дітям, ігри та вправи для стабілізації емоційного стану, а також контакти спеціалістів.

Видання доступне на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я – [тут](#).

Тішимось, що учасники спільноти поширюють ці брошури серед своїх співробітників.

Гнучкість у користуванні – один із базових принципів, на яких ґрунтується універсальний дизайн

Як спростити вже спроектовані простори з урахуванням норм доступності, щоб світ став зручним для всіх. Як іще на етапі планування будівництва знайти ідеальні рішення, що не потребуватимуть адаптації чи розумних пристосувань. Саме про це йдеться в [Альбомі безбар'єрних рішень](#), де викладена нова філософія створення дружнього міського середовища.

Гайд



**Універсальний дизайн – створення
світу, зручного для всіх**



Час відмовитись від упереджень

Відчуйте різницю між грубим «одиначка / одинак», коли акцент робиться на відсутності партнера, і шанобливим «мати / батько, яка / який піклується про дитину самостійно», коли на перший план, незалежно від статусу й обставин, виступають сила та досягнення людини.

На жаль, досі вважається чимось незвичним і неправильним сам факт існування одинокої матері або одинокого батька (такі варіанти формулювань, до речі, хоч і не найбільш коректні, але допустимі). А насправді причин, з яких жінки та чоловіки виховують дітей самостійно, безліч: втрата партнера, самостійне усиновлення тощо.

Більше про толерантне спілкування читайте в **«Довіднику безбар'єрності»** – посібнику із сучасної етики взаємодії.

Неправильно

✘ **мати-одиначка / батько-одинак**

✘ **покритка**

Правильно

✓ **мати, яка самостійно виховує дитину**

✓ **батько, який самостійно виховує дитину**

✓ **одинока мати / одинокий батько (допустимий варіант)**

«Довідник безбар'єрності» - твій гід з коректного спілкування

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті bf.in.ua



Коректна комунікація

Правила толерантного спілкування

Коли ви не впевнені, що не образите людину словом або звертанням, приміряйте їх на себе. І серцем відчуєте відповідь.

Коли говоримо про інвалідність, дотримуємося принципу «Спочатку людина». На перше місце ставимо особистість, і лише потім згадуємо її риси чи ознаки, якщо про них варто згадати.

Інші правила безбар'єрної мови зібрані у **«Довіднику безбар'єрності»** – гіді з толерантної комунікації.

Неправильно

- ✗ безногий
- ✗ безрукий
- ✗ одноногий
- ✗ однорукий
- ✗ ампутант
- ✗ людина з ампутацією
- ✗ інвалід-ампутант

Правильно

- ✓ людина з ампутованими кінцівками
- ✓ людина з ампутованою ногою / рукою

Коректна комунікація

«Довідник безбар'єрності» - твій гід з коректного спілкування

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті bf.in.ua



Прихід нового сезону дійсно впливає на наше ментальне здоров'я

Ми можемо очікувати, що з приходом весни усе «розквітне»: не тільки на вулиці, але й настрій. Але може статися й навпаки: відомо, що організм людей по-різному адаптується до змін погоди.

Більше – [тут](#).

Корисні поради

Весняна хандра: як підтримати себе

Зміна розпорядку дня

Проводити більше часу на свіжому повітрі та нарешті почати робити те, чим давно хотіли займатися, — дуже корисно. Але для організму це зміна (чи навіть стрес), до якої **мозок і тіло повинні звикнути поступово**

Очікування

Часто ми **очікуємо від себе** бути щасливішими та активнішими лише тому, що світить сонце, на вулиці стає тепліше, а природа навколо прокидається. Внаслідок цього лише стаємо суворішими до себе, втрачаємо енергію та мотивацію

Як впоратися?

- налаштуй графік сну
- прислухайся до себе, щоб дізнатися, що дратує тебе навесні (замерзнути зранку та впріти вдень — теж впливає на настрій)
- медитуй, веди щоденник, щоб прийняти власні (позитивні та не дуже) емоції та почуття
- регулярно займайся фізичною активністю
- харчуйся збалансовано
- будь на зв'язку з близькими і тими, хто може підтримати

Зміна освітлення

Наші добові ритми змінюються зі збільшенням кількості та інтенсивності сонячного світла. Вони впливають на цикли сну та активності, енергію та настрій

Не усі стають веселими та активними з першими променями весняного сонця. Іноколи **людина може почуватися навпаки** — відчувати погіршення свого стану, бути млявою і постійно втомленою

Як правильно реагувати на стрес

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує інтерв'ю в **прямому ефірі** з експертами на тему ментального здоров'я. Гостем нового епізоду став Віктор Досенко, доктор медичних наук, професор, завідувач відділу загальної та молекулярної патофізіології Інституту фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України. У новому епізоді – про природу стресу, чи є він дійсно нашим ворогом, як правильно реагувати на стрес і чи можна бути щасливим під час війни.



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Віктор Досенко

доктор медичних наук, професор, завідувач
відділу загальної та молекулярної
патофізіології Інституту фізіології
ім. О. О. Богомольця НАН України

Стрес – наш ворог чи друг? Як правильно на нього реагувати? Чи можна бути щасливим під час війни?

НАЖИВО ▶

20.07

Корисні поради

«Наука стійкості» – новий сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна

Ведучі разом із провідними науковцями й практиками розповідають, як наука й психологія бачать побудову стійкості у складні періоди.

- **Олег Романчук**, лікар-психотерапевт, дитячий психіатр, директор Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету розповів, що трапляється з нами, коли близька людина йде з життя, як прожити та пережити горе, які процеси є нормальною реакцією на втрату, а які потребують додаткової психологічної допомоги.
- **Анна Лембке**, лікарка-психіатр, докторка медичних наук зі Стенфорду, дослідниця залежностей та авторка бестселера «Дофамінове покоління» – про формування корисних звичок, про роль дисципліни в ментальному здоров'ї.

Записи інтерв'ю можна прослухати на всіх подкаст-платформах: Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.

Сезон «Наука стійкості» виходить у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської з впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Проєкт реалізовано у співпраці з Координаційним центром із психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ.

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Олег Романчук

ТИ ЯК?

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Анна Лембке

ТИ ЯК?

The Village
UKRAINE

Безбар'єрний календар

- 02.04** Всесвітній День обізнаності про аутизм
- 02.04** Міжнародний день дитячої книги
- 06.04** Міжнародний день спорту задля миру та розвитку
- 07.04** Всесвітній день здоров'я
- 17.04** Всесвітній день гемофілії
- 23.04** Всесвітній день книг та авторського права
- 26.04** Міжнародний день пам'яті про чорнобильську катастрофу

КВІТЕНЬ

04

2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					