

ДАЙДЖЕСТ НОВИН СПІЛЬНОТИ

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ»

Випуск №5 | травень 2024

Вітаємо, колеги та друзі!

На часі – новий випуск дайджесту новин спільноти «Бізнес без бар'єрів» – компаній, об'єднаних навколо ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів».

Травень був багатий на події, що мали на меті – продовжити розбудову безбар'єрного середовища в Україні та формувати культуру піклування про ментальне здоров'я.

Як завжди, ця збірка – зручний довідник успішних кейсів, корисних порад та матеріалів про коректну комунікацію й рекомендацій для плекання стійкості.

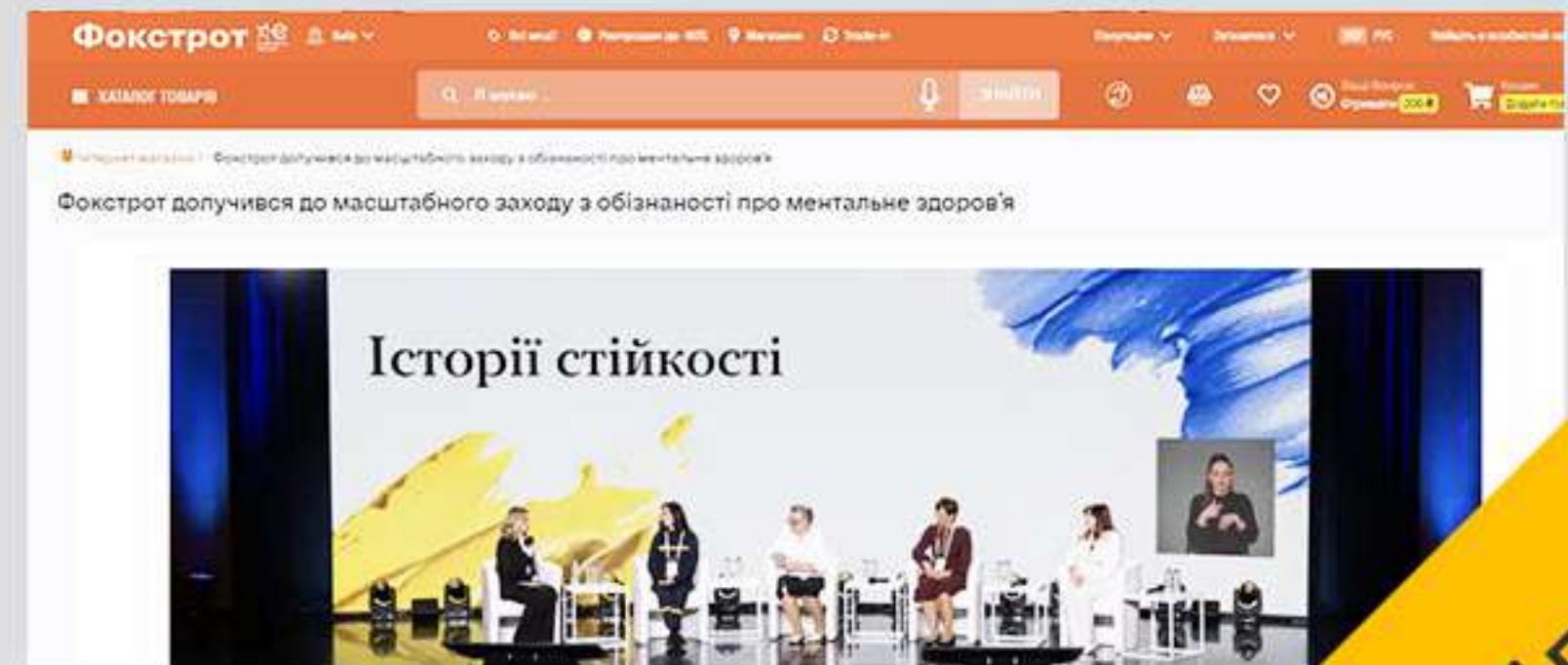
Нагадуємо про майданчики, де розповідаємо про активації спільноти «Бізнес без бар'єрів» та ділимося інформацією, яку ви можете поширювати

- ❁ Розділ на «Дія.Бізнес» – **«Бізнес без бар'єрів»**
- ❁ **Сайт** ГО «Безбар'єрність» та **соціальні мережі**
- ❁ Платформа Всеукраїнської програми ментального здоров'я **«Ти як?»**
- ❁ **Сайт** Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ та **соцмережі**

«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



Травень – місяць обізнаності про ментальне здоров'я, який підтримала спільнота «Бізнес без бар'єрів»



Місяць обізнаності про ментальне здоров'я



Tamara Vučić,
First Lady of Serbia,
on Mental Health
Awareness Month



First Ladies and Gentleman
talk about mental
well-being

HOW ARE U?



Dr. Aleš Musar,
First Gentleman of Slovenia,
on Mental Health Awareness
Month

Історії стійкості перших леді та джентельменів різних країн

З нагоди місяця обізнаності про mentale здоров'я, яким є травень, перша леді України Олена Зеленська разом із глобальною платформою Саміту перших леді та джентльменів і Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» закликали перших леді та джентльменів поділитися своїми «рецептами» стійкості.

Міжнародне дослідження в 11 країнах світу підтвердило, що збереження ментального здоров'я належить до топової п'ятірки викликів сьогодення.

Як зазначила Олена Зеленська, mentale здоров'я – це той ресурс, який потрібен людині, щоб жити й розвиватись навіть у найважчі часи.

Так, про свій досвід плекання стійкості у **відеороликах** поділилися перші леді Белізу, Литви, Ізраїлю, Сербії, Республіки Північна Македонія та перші джентльмени Словенії, Данії.

Вони розповідають, що допомагає їм зберегти mentale добробут, особливо в непрості часи. І нагадують нам, чому це корисно – брати участь у програмах та ініціативах, спрямованих на підтримку ментального здоров'я у своїй країні.

Місяць обізнаності про mentale здоров'я



with trauma and mental
health struggles.



Diana Nausešienė,
First Lady of the Republic
of Lithuania, on Mental Health
Awareness Month



Improving access
to mental health



Bo Tengberg,
First Gentleman of Denmark,
on Mental Health
Awareness Month



The event of poetry
in Lithuanian sign language
took place under the
patronage of First Lady of
the Republic of Lithuania

«Стійкість можна розвинути, підтримувати й тренувати», – Олена Зеленська під час спеціального заходу «Осмислення. Цінності та історії стійкості»

Перша леді Олена Зеленська зазначила, що українська стійкість уже стала феноменом у світі. Однак про неї треба дбати.

«Стійкість не можна вколоти, як вакцину, або видати всім, як пігулку. Але хороша новина в тому (це кажуть фахівці), що стійкість можна розвинути. Підтримувати, «прокачувати». Її можна тренувати. Якщо, звісно, сама людина цього хоче. Бо стійкість – це ще й про вибір», – сказала Олена Зеленська.

Перша леді нагадала: для підтримки суспільної стійкості в країні діє програма ментального здоров'я «Ти як?». Одна з її цілей – допомогти кожному знайти можливість посилення власної стійкості, навчити, як розвивати її самостійно. А якщо людина не справляється сама – підтримати фаховими сервісами, які впроваджуються у кожній сфері: медицині, освіті, соціальній сфері, зайнятості, секторі безпеки і оборони, бізнесах, громадському секторі тощо.

Захід пройшов за участю представників ЦООВ, голів ОВА та регіональних координаторів Всеукраїнської програми ментального здоров'я, громадських та культурних діячів, науковців, психологів, спільноти «Бізнес без бар'єрів».



Місяць обізнаності про ментальне здоров'я

Як підліткам піклуватися про ментальне здоров'я – у межах «Ти як?» презентовано унікальний анімований комікс

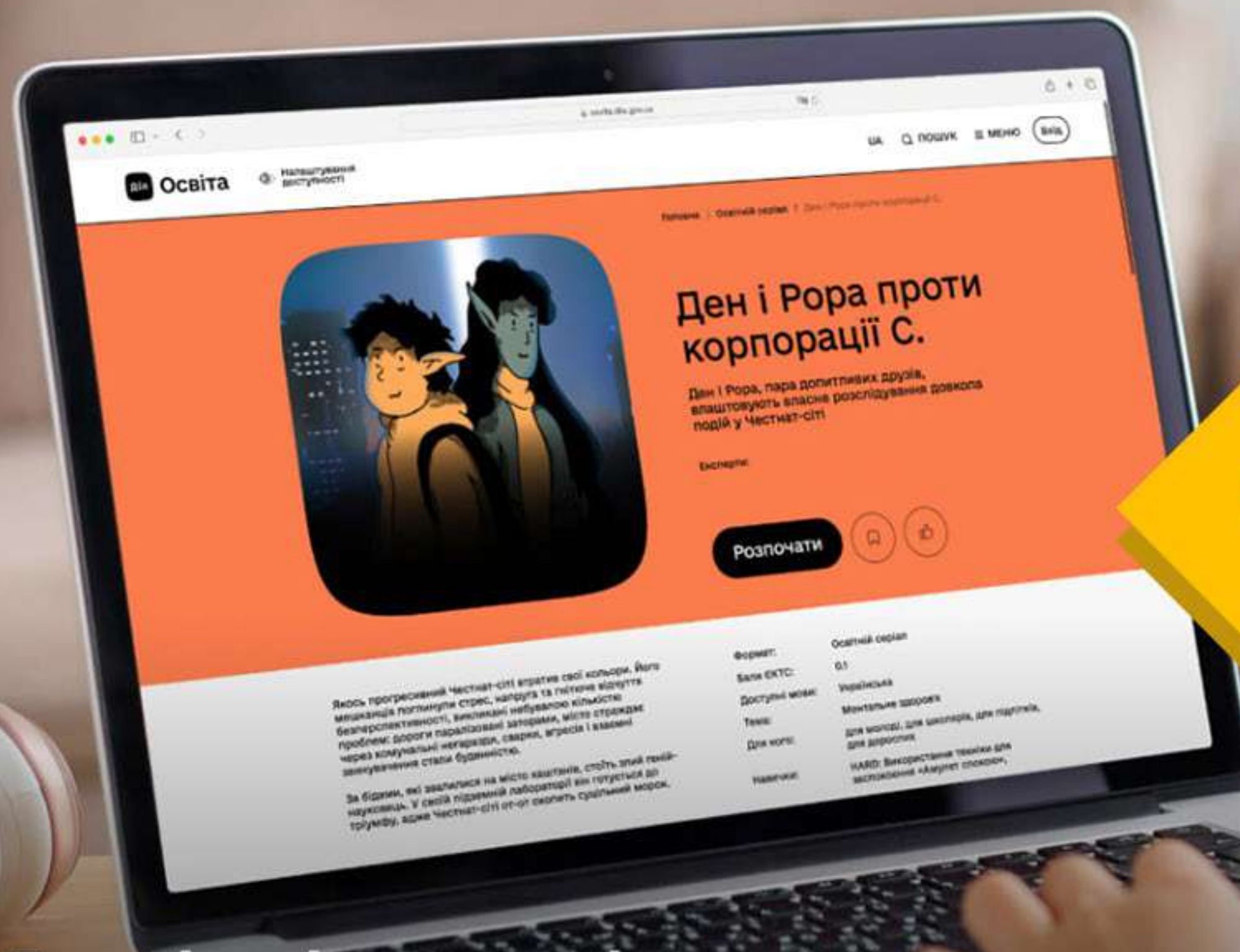
«Ден і Рора проти корпорації С...» – це по суті навчальний продукт, який використовує розважальну та інтригуючу форму, щоб органічно, у нементорський спосіб представити вправи, які мають знати підлітки, щоб якісно піклуватися про своє ментальне здоров'я.

Комікс створений у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Комікс вийшов на платформі Дія.Освіта (доступний за [посиланням](#)) та на [YouTube](#) «Ти як?»

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



ОСВІТНІЙ
СЕРІАЛ

Як підліткам піклуватися про ментальне здоров'я: анімований комікс на Дія.Освіта

У школах пройшли «Уроки стійкості», у центрі яких – унікальний анімований комікс «Ден і Рора проти корпорації С...»

Аби навчити підлітків піклуватися про власне ментальне здоров'я Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за підтримки Міністерства освіти і науки України розробили рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я – «уроків стійкості» – у закладах загальної середньої (7-11 класи) та професійної (професійно-технічної) освіти.

Це серія із п'яти тематичних уроків, які мають на меті – навчити учнів розпізнавати свої емоції та пояснити, що слід підліткам робити, якщо вони не можуть впоратися з ними самостійно. Під час уроків також учні опановували вправи та техніки самодопомоги.

Смисловим центром уроків став анімований комікс для підлітків «Ден і Рора проти корпорації С». Глядачі разом із головними героями коміксу не тільки переживали карколомні пригоди, але і вчилися, як підтримувати одне одного і опановувати техніки самодопомоги.



Місяць обізнаності про ментальне здоров'я

Співпраця України та ВООЗ важлива для фізичного й ментального здоров'я українців

Перша леді Олена Зеленська зустрілася з головою Представництва Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні Ярно Хабіхтом і подякувала за продуктивну співпрацю нашої країни з ВООЗ.

«Завдяки потужному стрибку в кількості навчених за програмою ВООЗ mhGAP медичних працівників, зокрема сімейних лікарів, терапевтів, педіатрів, фельдшерів, медсестер – таких уже майже 100 тисяч, – українці можуть отримувати послугу з ментального здоров'я без необхідності звертатися до психіатра чи психолога», – сказала дружина Президента.



Перша леді відвідала ліцеї у Кременчуку, де запрацювали відновлені безбар'єрні укриття

Перша леді України, засновниця Фондації Олена Зеленська відвідала два ліцеї в Кременчуку. У навчальних закладах відкрили укриття, які відновила та облаштувала Фондація в межах відповідного проєкту.

«Безперебійний Wi-Fi, кулери з гарячою та холодною водою, дитяча література й ігри, зручні меблі, підйомачі для тих, кому важко ходити сходами самостійно – відремонтовані приміщення інклюзивні. Ми намагалися створити простір, максимально пристосований для навчання, ігор і руханок, які допомагають долати стрес. Хоча насправді хотілося б зробити так, щоб діти ніколи не спускалися під землю в укриття. Але поки сховища необхідні – нехай вони будуть найкращими. Не лише безпечними, а й комфортними. Щоб не травмувати додатково, а навпаки – вселяти впевненість та відчуття захищеності», – зазначила Олена Зеленська.



Безбар'єрність –
у фокусі держави

Підприємництво без бар'єрів. За сприяння ГО «Безбар'єрність» відбувся форум, присвячений діалогу держави, бізнесу та громадськості

«Підприємництво без бар'єрів»: центр підтримки підприємців Дія.Бізнес у Бучі провів форум, спрямований на синхронізацію напрацювань держави, соціально свідомого бізнесу та громадськості задля створення можливостей для ведення безбар'єрного підприємництва в Україні.

У ході форуму відбулися панельні дискусії щодо економічних викликів і діючих урядових програм. Зокрема, йшлося про можливість отримання компенсації бізнесами за облаштування комфортного і безбар'єрного середовища для своїх співробітників. Підприємці можуть придбати для працівників з інвалідністю необхідні їм меблі, обладнання, допоміжні засоби тощо, а держава відшкодує вартість.



Як про досвід ветеранів, який вартий поваги, говорить спільнота «Бізнес без бар'єрів»

Ми можемо їхати з ветераном в одному купе. Або разом чекати на заправці, поки готуються хотдоги та кава. Чи опинитися поруч у черзі до каси в супермаркеті. Ветераном або ветеранкою можуть бути ваш друг, сестра, сусід, однокурсник або незнайомка в метро. Це звичайні люди, яких ми бачимо щодня, але їхній досвід відрізняється від інших.

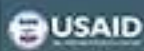
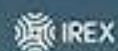
Хочете подякувати ветерану або ветеранці? Хочете щось запитати, але губитеся та не можете підібрати слова? Ніяковієте, бо перед вами військовий з протезом і ви просто не знаєте, як поводитися? Відповіді завжди знайдуться у **«Довіднику безбар'єрності»** – гіді з толерантної взаємодії.

Тематичну хвилю «Досвід ветеранів вартий поваги» комунікаційної кампанії «Ти як?» підтримали учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів».

Поради з коректного спілкування можна побачити й на екранах АЗС мережі SOCAR Energy Ukraine. «Укрзалізниця» на вокзалах зустрічає банерами та нагадує, що ветерани – не «сонечки» і не герої, а воїни, які виконують обов'язок.

“Мене підгрибає, що мої хлопці продовжують службу, а я тут”

Підтримка у відновленні, яке ви вже почали

HowAreU.com ТИ ЯК?  

“Повернулась з війни, але думаю, що зробила замало”

Підтримка у відновленні, яке ви вже почали

HowAreU.com ТИ ЯК?  


“Після полону серце б'ється швидше, коли звертаються російською”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com ТИ ЯК?  

“Не треба питати, чи тяжко вбивать людей”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com ТИ ЯК?  

“Я розкажу, що ТАМ, якщо САМА захочу розказати”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com ТИ ЯК?  



“Ми не сонечки і не герої. Ми воїни, які виконують обов'язок”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com ТИ ЯК?  

“Найгірше, що можна спитати — а ще довго?”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com ТИ ЯК?  

Спільнодіємо

Мультсеріал «Україна. Нескорені міста. Правдива історія» відтепер доступний жестовою мовою

Другий сезон мультсеріалу «Україна. Нескорені міста. Правдива історія» став доступним до перегляду жестовою мовою на платформі кіно та телебачення Київстар ТБ, а також на YouTube.

Переклад підготовлено спільно з громадською організацією «Безбар'єрність».

Відтепер глядачі можуть ознайомитися одразу з обома сезонами патріотичного дитячого мультсеріалу – «Україна. Нескорені міста» та «Україна. Нескорені міста. Правдива історія».

Анімаційні проєкти розповідають про українські міста, які постраждали під час війни РФ в Україні. Вони призначений для дітей віком від 6 до 12 років, а також для батьків, вчителів і всіх, хто прагне навчити молодше покоління цінувати культурну спадщину та пам'ятати історію України.



Україна
Нескорені міста!



БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

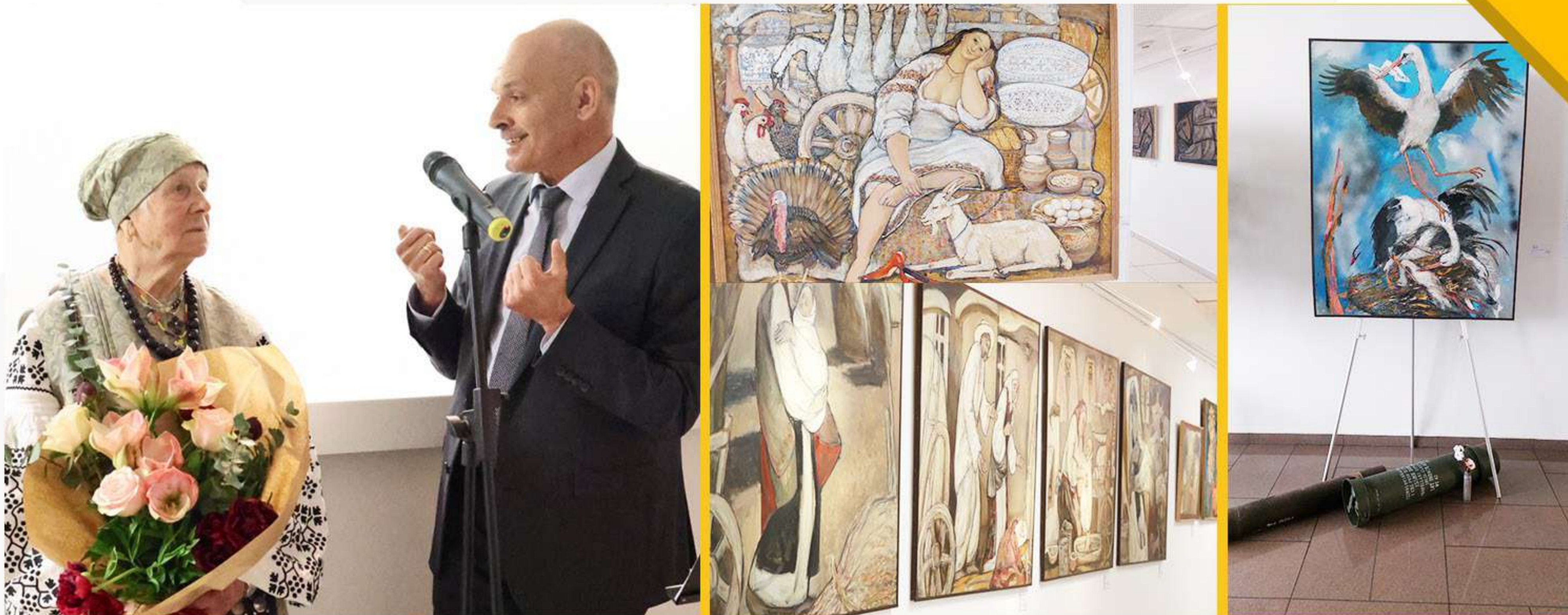
СПІЛЬНОДІЄМО

Спільнота «Бізнес без бар'єрів» на запрошення Asters відвідала виставку Віри Баринової-Кулеби

Asters та Американсько-Українська Ділова Рада (USUBC) презентували виставку «Крик мовчання» та запросили на неї спільноту «Бізнес без бар'єрів». Захід відбувся у межах багаторічного проекту ArtAsters з популяризації українського мистецтва.

На виставці були представлені роботи української художниці Віри Баринової-Кулеби. Твори мисткині експонувалися в Україні, Швейцарії, Китаї, США, Угорщині, Німеччині, Великій Британії та Франції. Її картини є в національних та закордонних музеях, приватних колекціях по всьому світу, а також були представлені на аукціонах Sotheby's та Christie's.

Спільнодіємо



Безбар'єрна залізниця: зрушення, які ви могли не помічати, але вони вже змінюють подорожі

Торік «Укрзалізниця» – учасниця спільноти «Бізнес без бар'єрів» – розпочала масштабний проєкт з розбудови безбар'єрності на залізниці.

Більше про покращення, що уже відбулися – [тут](#).

НОВИНИ
КОМПАНІЙ

50

інклюзивних вагонів

у кожному з них є підйомники або пандуси, облаштовані просторі вбиральні, тактильні таблички та спеціальні кути для людей на кріслах колісному

безбар'єрна залізниця

39

електропоїздів модернізовано

їх оснастили пандусами, місцями для пасажирів на кріслах колісних, засобами для перевезення велосипедів, навігацією шрифтом Брайля

73

підймальні платформи

для посадки на поїзд пасажирів на кріслах колісному

безбар'єрна залізниця

149

КНОПОК ВИКЛИКУ

вокзального помічника встановлено на 65 вокзалах для допомоги у пересуванні пасажирів маломобільних груп населення



Маломобільні групи – люди, що відчувають труднощі при самостійному пересуванні

безбар'єрна залізниця

71

КВИТКОВУ КАСУ

понижено на вокзалах для зручного обслуговування пасажирів на кріслах колісному

безбар'єрна залізниця

ІНФОРМАЦІЯ
INFORMATION

Заняття з психологом та робота із дітьми: як працював мобільний реабілітаційний модуль у Овручі в квітні-травні

Комплексне фізичне та психологічне відновлення у мобільних реабілітаційних безбар'єрних просторах можуть пройти військові, їхні родини та цивільні, які постраждали через російську агресію. Модуль в Овручі Житомирської області відкрився у січні 2024 року у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської, проєкт підтримали учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів» Visa і Ощадбанк.

У квітні-травні мобільний реабілітаційний модуль у Овручі прийняв 38 пацієнтів. Мультидисциплінарна команда, яка складається з фізичного терапевта, логопеда, психолога і кейс-менеджера, подбала про 7 військових, 13 цивільних і 8 дітей.

Зокрема, фахівці пройшли додаткове навчання на курсах підвищення кваліфікації з військової психології та провели заняття з розвитку когнітивних процесів для військового зі стаціонару. У форматі амбулаторного прийому за консультаціями та підтримкою у питаннях ментального здоров'я зверталось й цивільне населення.

Спільнодіємо



Попри інвалідність: історії співробітників Приватбанк

Часом ми можемо не знати, що колега поруч, за сусіднім столом або по той бік екрану в Google-міт має статус людини з інвалідністю. Хто вони і як їм працюється? З якими викликами стикаються?

З нагоди Міжнародного дня боротьби за права людей з інвалідністю, Приватбанк створив серію відео про своїх співробітників.

Серед них – історія керівниці відділення ПриватБанку «Третє столичне № 40», яка ділиться своїм досвідом керування та тим, як зуміла досягти успіху в кар'єрі попри інвалідність, а також історія спеціаліста з сервіс-дизайну Управління клієнтського досвіду в ПриватБанку.

Дивитися відео [тут](#)

Жити
без бар'єрів



Іван,
спеціаліст з сервіс дизайну
ПриватБанку

Жити
без бар'єрів



Євгенія,
керівниця відділення
ПриватБанку

НОВИНИ
КОМПАНІЙ



Львівський вокзал матиме безбар'єрний доступ до поїздів

Укрзалізниця планує розпочати проєктування реконструкції головного вокзалу Львова.

Проєкт передбачає підвищення перонів для зручного доступу до вагонів, встановлення ліфтів, реставрацію сходів та тунелів за нормами безбар'єрності тощо.

Залізничний вокзал у Львові з початку повномасштабного вторгнення став одним з найбільших вокзалів України за пасажиропотоком. Так, у 2023 році він прийняв 6 млн пасажирів або в середньому 16 тис. людей на день. Для порівняння, у 2021 році цей вокзал прийняв 3,9 млн пасажирів.

Також залізничники провели консультаційну зустріч із проєктними та архітектурними компаніями. Ця зустріч мала на меті залучення якомога більшої кількості учасників для конкуренції на майбутній закупівлі й облаштування максимально ефективного інклюзивного та безпекового простору.



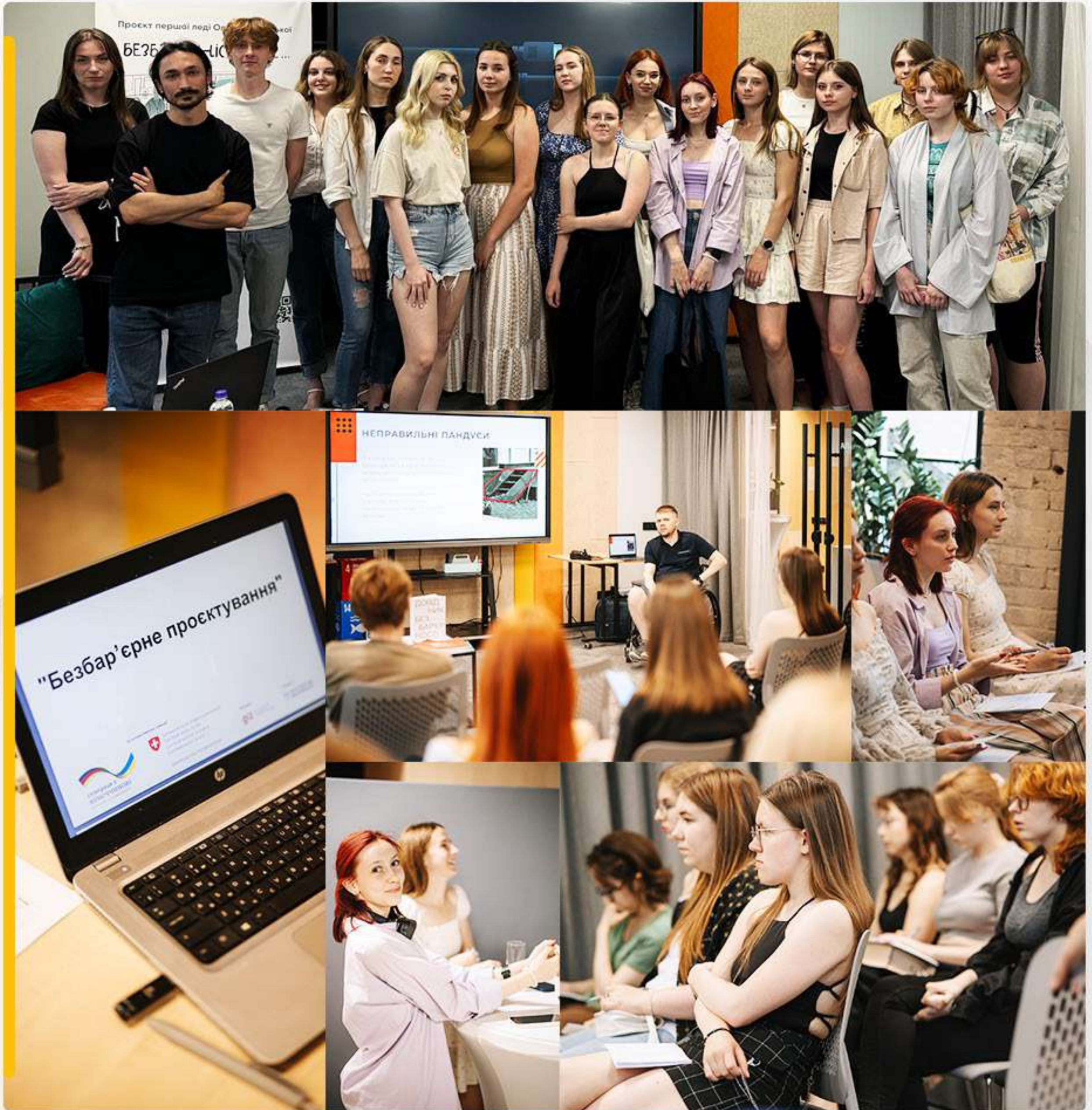
НОВИНИ
КОМПАНІЙ

Провідні українські експерти проводять потужний інтенсив для майбутніх архітекторів

Спеціальний навчальний курс «Безбар'єрне середовище» розроблений у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів». Курс впроваджується ГО «Безбар'єрність» у межах проєкту «Інтегрований розвиток міст в Україні II», що виконується німецькою урядовою компанією GIZ за фінансової підтримки урядів Німеччини і Швейцарії.

27 травня розпочалась теоретична частина курсу, після якої студенти працюватимуть у групах над власними проєктами. Підсумком стане презентація цих проєктів та отримання сертифікатів про навчання.

Надалі матеріали курсу «Безбар'єрне середовище» будуть використані як основа дисциплін в КНУБА.



Про етику взаємодії: поговоримо про людей, які користуються кріслом колісним

Уявіть ситуацію: ви бачите, як людина на кріслі колісному намагається піднятися пандусом. Бажаючи допомогти, ви хапаєтеся за крісло і штовхаєте його вперед. Однак можете зіткнутися з різною реакцією на свої дії, навіть з агресією – якщо допомога непрохана.

Головне правило взаємодії з будь-якою людиною – не втручатись у її простір без дозволу. Тож перш ніж допомогти, запитайте, чи є в цьому потреба. Якщо відповідь ствердна, уточніть, як саме ви можете допомогти. Вас обов'язково скерують і скажуть, що і як треба робити.

Про те, як коректно взаємодіяти з різними людьми, розповідає окремий розділ **«Довідника безбар'єрності»**.

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Як взаємодіяти з людиною, яка користується кріслом колісним?

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Крісло колісне не візок, яким ми користуємось у супермаркеті. Це частина особистого простору людини, тож **чіпати його без дозволу не можна**.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ

Більше порад щодо будь-якої чутливої комунікації та взаємодії – у **«Довіднику безбар'єрності»**

bf.in.ua

Довідник безбар'єрності

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

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



На кріслі колісному люди не їздять, а ходять. Тож, коли пропонуєте прогулятися, варто казати: **«Ходімо погуляємо?»** або **«Підеш зі мною гуляти?»**.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Зосереджуйтеся на людині, а не на її інвалідності, тому що в соціальній взаємодії важливо обговорювати захоплення людини, професійний досвід.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Як зробити з людиною на кріслі колісному спільне фото? Якщо є стілець, сядьте поруч. Позувати стоячи теж можна. **А краще спитати в людини, як їй буде комфортно**.

Довідник безбар'єрності

Коректна комунікація

Як допомогти людині пережити втрату?

ЗАПИТАЙТЕ: «ТИ ЯК?»

Відповідь буде очевидною: «ПОГАНО»

Але це дасть людині можливість зрозуміти, що її готові почути та прийняти переживання



ТИ ЯК?

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

ТОЧНО ТРЕБА...

Бути поруч. Якщо у людини, яка переживає втрату, є маленькі діти – допомога із ними не буде зайвою. Відвести в школу, на гуртки, знайти табір для відпочинку або просто фізично допомогти з домашніми справами. І це вже буде великою підтримкою.

ТИ ЯК?

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Не усі ми вміємо допомогти близьким у втраті. Зіткнутися зі смертю, особливо під час війни, рано чи пізно доводиться кожному. І от тоді наче інтуїтивно правильна поведінка, звичні фрази підтримки – виявляються «ведмежими» послугами.

Комунікувати обов'язково треба. Тільки знати, як робити це правильно і як не нашкодити.

Рекомендації підготовлено на основі прямого ефіру з психологинєю Наталією Умеренковою на сторінці Координаційного центру психічного здоров'я КМУ у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Більше рекомендацій щодо взаємодії з людиною, яка переживає втрату – у довіднику **«Базові навички турботи про себе та інших»**, підготовленому «Ти як?» спільно з ВООЗ.

НЕ ВАРТО...

Уникати розмов про загиблого. Якщо людина хоче поговорити, то не робити вигляд, що такої теми немає. Позиція «Я буду говорити з тобою про все що завгодно, тільки не про це» дуже відчувається і навпаки стає бар'єром.

ТИ ЯК?

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БУДЕ ДОРечно...

Знаходити час на горювання. Не існує «треба» або «мушу». У кожного свій шлях – хотіти побути на самоті чи долучитися до груп підтримки, взяти відпустку або зануритися в роботу, мовчати або плакати. Це все нормальні процеси.

ТИ ЯК?

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Забудьте «ведмежі» фрази підтримки. Вони самі зриваються з вуст, але роблять тільки гірше.

Наприклад:

- ✗ Ти ще молода / молодий, знайдеш когось
- ✗ Добре, що хоч дітей не було. Все попереду
- ✗ Скільки можна плакати / ходити на кладовище
- ✗ Ти все життя збираєшся горювати?
- ✗ Треба жити, час лікує
- ✗ Тримайся! Все буде добре

ТИ ЯК?

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Коректна
комунікація

Тайм-менеджмент для неідеальних людей

Прокинулись, вирішили кілька неочікуваних справ, відповіли на листи та повідомлення, а день уже закінчився? Ви відчуваєте, що не зробили нічого важливого, а час ніби пролітає повз вас?

Якщо вам це знайомо, то причиною може бути як неправильне планування, так і персональне сприйняття часу. У [матеріалі](#) на платформі «Ти як?» – чому ми відчуваємо ніби нічого не встигаємо та що з цим робити.

Простими словами про складне – у матеріалах, підготовлених експертами «Ти як?» [тут](#)

Корисні
поради

Коли згадав, що ти є господарем свого життя



Дихальна вправа, яка допоможе заспокоїтися будь-де

Корисні поради

Вправа 4-7-8 є, мабуть, найвідомішою дихальною методикою, яка допомагає повернути контроль над емоціями чи навіть заспокоїтися перед сном. Її ефективність навіть вивчали дослідники з Таїланду, які встановили, що вправа позитивно впливає на частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск.

Крок 1: Видихніть повністю.

Крок 2: Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Рахуйте подумки або використовуйте таймер на телефоні.

Крок 3: Затримайте подих на 7 секунд.

Крок 4: Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.

Повторіть цикл декілька разів, доки не почнете заспокоюватися. Якщо у вас немає досвіду подібних вправ і ви рідко займаєтеся фізичною активністю, то можливо, на початку голова може трохи паморочитися через гіпервентиляцію легенів. Не хвилюйтеся, це нормально. Проте якщо тривожність стає системною, і вам важко справлятися з нею самостійно, не соромтесь звернутися



Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує інтерв'ю в прямому ефірі з експертами на тему ментального здоров'я

Гостем нового епізоду став Євген Нищук, генеральний директор-художній керівник Національного академічного драматичного театру імені Івана Франка.

Він **розповів** про мистецтво, як складову стійкості людини, про культуру, як спосіб піклування про ментальне здоров'я.



«Наука стійкості» – сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна спільно з «Ти як?»

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

- **Тимофій Брік**, доктор соціології та ректор Київської школи економіки. Він розповів про ресурси й обмеження українського суспільства, спадок минулого, що впливає на те, як ми поведимося й ухвалюємо рішення сьогодні та динаміку нашого рівня довіри.
- **Олег Чабан**, доктор медичних наук, професор, академік АНВО України, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. Він розповів, як наші думки впливають на емоційний стан і якість життя, і пояснює, як розвинути гнучке й адаптивне мислення, що допоможе давати раду зі складними життєвими ситуаціями й рухатися до своїх цілей.
- **Сью Джонсон**, клінічна психологиня, авторка методу емоційно фокусованої терапії пар і сімей, почесна професорка кафедри психології в Університеті Оттави. У розмові вона поділилася історіями зі свого післявоєнного дитинства в Англії, які заклали основу її інтересу до взаємин між людьми, розповіла про поширені проблеми у стосунках і пояснила, що робити, щоб не втрачати відчуття зв'язку та близькості навіть під час війни.

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.



Безбар'єрний календар

- 01.06** Всесвітній день батьків
Міжнародний день захисту дітей
- 04.06** Міжнародний день безневинних дітей – жертв агресії
- 07.06** Всесвітній день безпеки харчових продуктів
- 20.06** Всесвітній день біженців
- 22.06** День Скорботи і вшанування пам'яті жертв Другої світової війни
- 28.06** День Конституції України

ЧЕРВЕНЬ

06

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 |