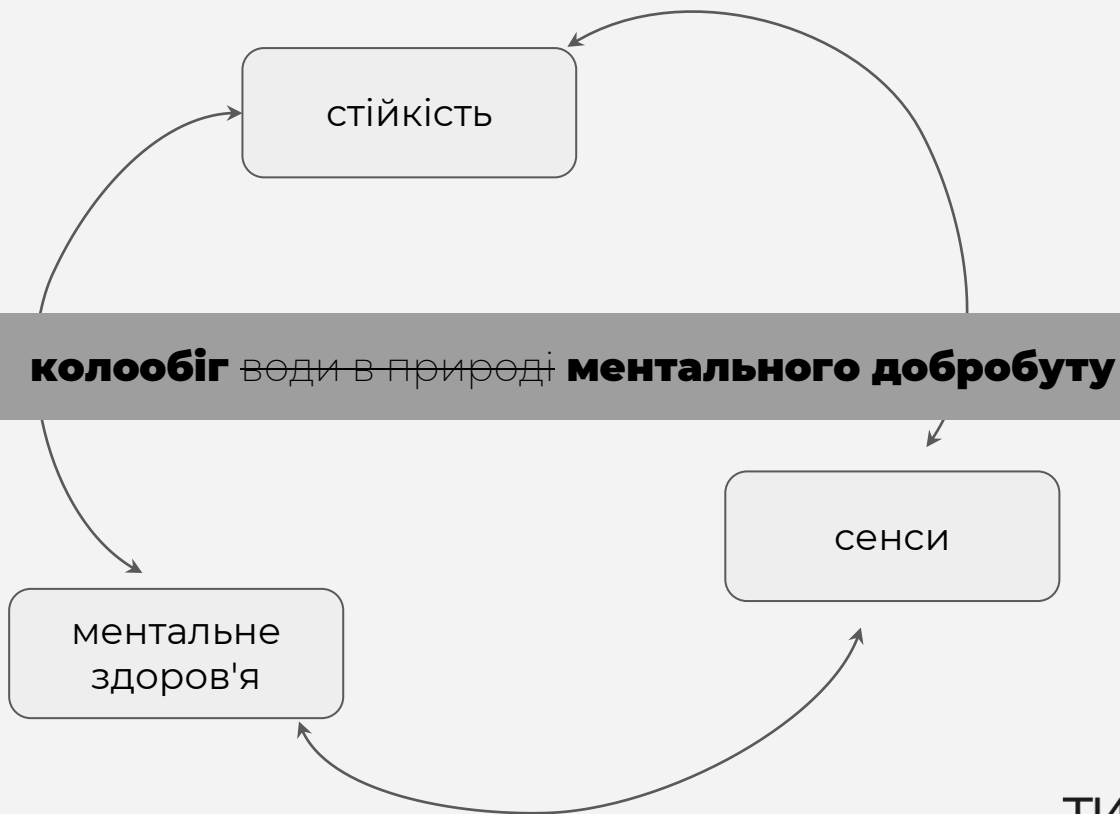


ТИ ЯК?

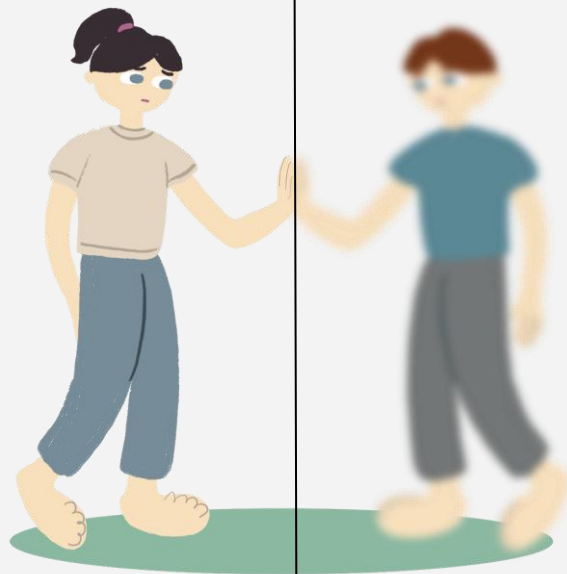
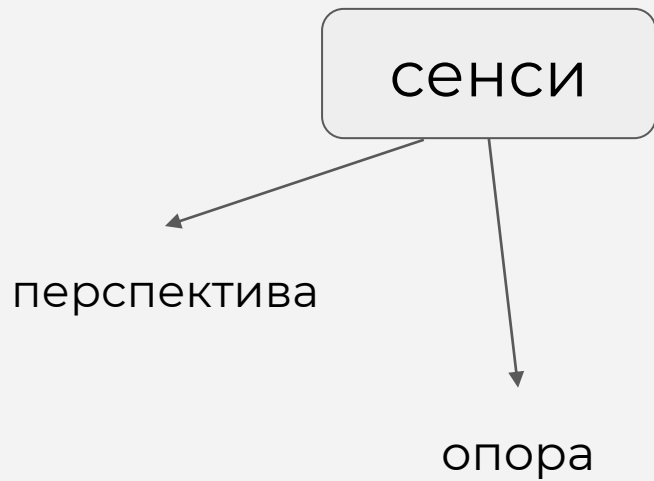
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

«СенсоТека. Ти як?»

концепція тематичної хвилі комунікаційної кампанії «Ти як?»



«СенсоТека. Ти як?»



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Вихідні дані такі ↓



** дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни»
(грудень, 2024 – січень, 2025)*

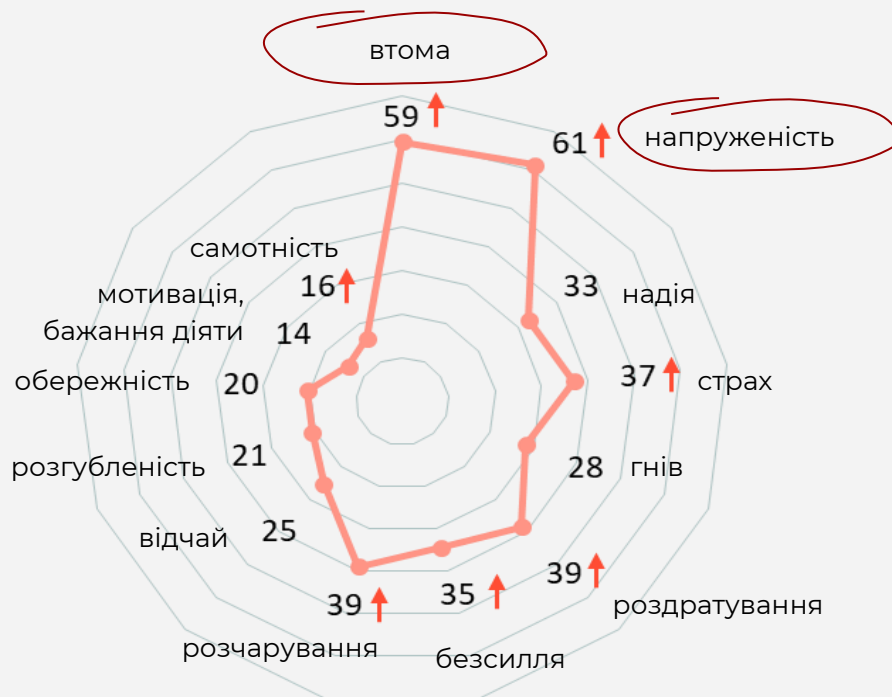
«СенсоТека. Ти як?»

Розчарування та безсилля **болить,**
але не знищує **сенс**

ТИ ЯК?

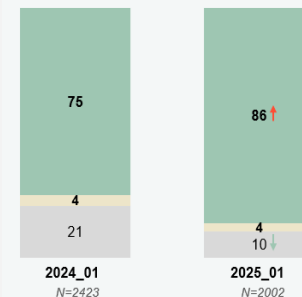
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Вихідні дані такі ↓



Але і такі ↓

Темі ментального здоров'я треба приділяти більше уваги в інфопросторі



** дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни»
(грудень, 2024 — січень, 2025)*

«СенсоТека. Ти як?»

сенси

[активувати
перспективу, дати
«ментальні опори»,
розвивати навичку
самопідтримки]

дія

[підкріпити діями]

рефлексія

[дати простір для рефлексії]

«СенсоТека. Ти як?» [СЕНСИ]

У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчутти свою глибину

Коли ми обіймаємо свій біль, у нас з'являються сили обійняти інших

У дитинстві ми любили себе любов'ю дорослих, які були поруч. Хтось любив нас до того, як ми дізналися, що таке любов

Коли дорога зовсім невідома, щоб пройти її, достатньо зробити перший крок. Роби крок до своєї сили!

дивитися усі сенси
ТУТ

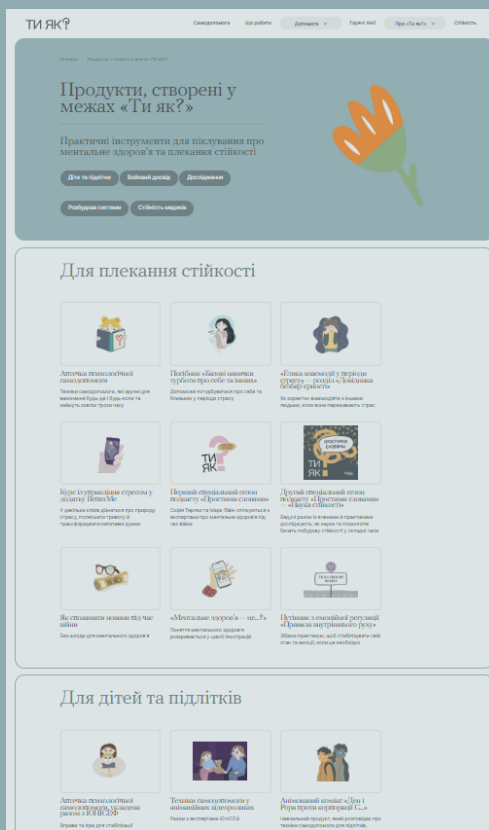
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



+

*життєсенси на щодень
від психологині
Світлани Ройз*



рекомендації від «Ти як?»,
«запаковані» як доповнення
до сенсів (на основі
продуктової лінійки)

«СенсоТека. Ти як?» [ДІЯ]

У тобі — океан сил, мудрості та доброти.
Дозволь собі відчути свою глибину

Аптечки психологічної
самопомоги — твій вірний друг,
якщо раптом стрес заважає
«зануренню»

Коли ми обіймаємо свій біль, у нас
з'являються сили обійняти інших

Обіймати також можна словами,
коли вкладаємо в них гідність та
повагу. Дізнавайся більше на
«Довіднику безбар'єрності»

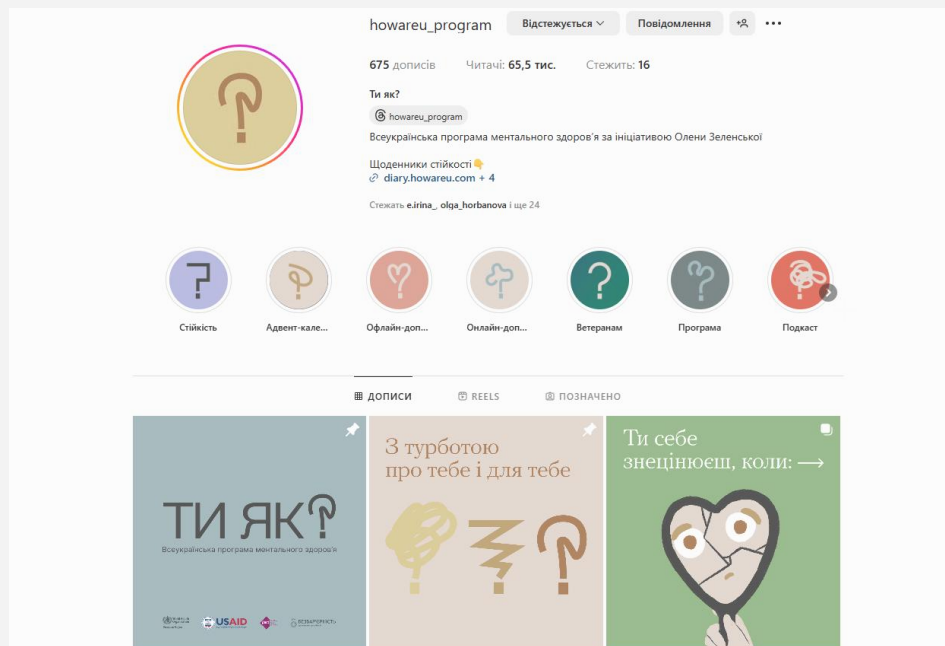
У дитинстві ми любили себе любов'ю
дорослих, які були поруч. Хтось любив
нас до того, як ми дізналися, що таке
любов

А тепер — твоєї любові вистачить.
Попіклуйся про найменших разом із
Аптечкою психологічної
самопомоги для дітей та підлітків

Коли дорога зовсім невідома, щоб
пройти її, достатньо зробити перший
крок. Роби крок до своєї сили!

Завантажуй путівник з емоційної
регуляції, який допоможе зробити
цей шлях більш усвідомленим,
легким і комфортним

«СенсоТека. Ти як?» [РЕФЛЕКСІЯ]



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Ключовий меседж хвилі

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

Ти як? Сенси поряд

Віднайди свої на платформі howareu.com

Тлумачення із "Словника української мови"

ВІДНАХОДИТИ, *джу, диш, недок., ВІДНАЙТИ, айду, айдеш; мин. ч. віднайшов, йшла, ло; док., перех. 1. Знаходити, виявляти раніше втрачене, сховане; відшукувати. З прокляттям на устах вони перебирали крадені речі, віднаходячи свою власність (Фр., IV, 1950, 43); І так вона [арфа] лежала довго, довго, аж поки я.. віднайшов святий*

«СенсоТека. Ти як?»

СЕНС
(просто слово)



СЕНС
(те, що має
значення)

що/де мої сенси?
у чому тут сенс?
що це дає мені?
я бачу/відчуваю тут сенс

у рідних
у любові
у саморозвитку
у підтримці
у вірі
у відчутті життя
у приготуванні їжі
у легкій руханці

При стані втоми, розчарування, безсилля — нагадати людині про її **внутрішню цінність, сенси, стійкість.**

Дати **м'яку опору**, не тиснучи, а підтримуючи, спонукаючи **проявляти свої сенси у діях.**

В основі — **не пошук, а рефлексія**: здатність почути себе, згадати, відчувати свою опору у сенсах, дати собі підтвердження: «я — цінність».

Сенси — це не про «щось там», масштабне і глобальне, здатне перевернути все і вся. Сенси — у простих речах, поруч із нами

«СенсоТека. Ти як?»

активація регіональної координації

Старт: четвер, 1 травня, з нагоди початку Місяця
обізнаності про ментальне здоров'я, яким є травень

Активації на травень

1 травня

Комунікація
про старт
Місяця
обізнаності про
ментальне
здоров'я
(допис + реліз)

5-10 травня

Поділитися
сенсом, який
відгукнувся /
або створити
власний
(особистий
допис)

15 травня

День спільнодії:
Сенс — Дія —
Рефлексія
(івент + допис
та реліз)

28-31
травня

День спільнодії
(івент + допис
та реліз)

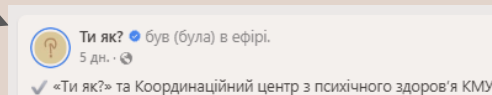
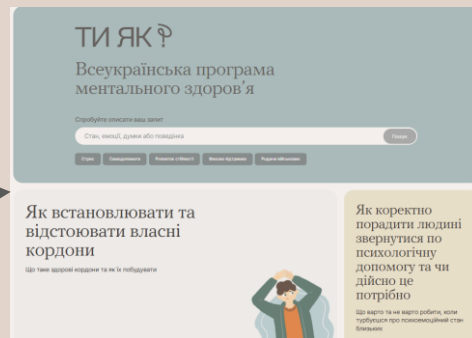
+ традиційна комунікаційна підтримка упродовж усього місяця
+ стікери / наліпки
+ постери

1 травня: Комунікація про старт Місяця обізнаності про ментальне здоров'я

допис + реліз

- відсьогодні сенси — на платформі «Ти як?» (будуть прямо під шапкою сайту)
- оновлений розділ «Самодопомога» (відтепер це повноцінний онлайн-інструмент)
- марафон із експертами наживо (сторінки «Ти як?» та Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ — Facebook та YouTube)

! пуш на вашу екосистему (із комрамкою та кі-візуалом)



* кі-візуал та комунікаційну рамку надамо

5-10 травня: особистий допис

Поділитися сенсом, який
відгукнувся / або
створити власний.
Відрефлексувати

+

Можна додати
ілюстрацію Ольги
Дегтярьової або наданий
нами візуал

У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь
собі відчути свою глибину

Коли ми обіймаємо свій біль, у нас з'являються
сили обійняти інших

У дитинстві ми любили себе любов'ю дорослих,
які були поруч. Хтось любив нас до того, як ми
дізналися, що таке любов

Коли дорога зовсім невідома, щоб пройти її,
достатньо зробити перший крок. Роби крок до
своєї сили!

усі сенси ТУТ

* віжуали та комунікаційну рамку надамо додатково

15 травня: День спільнодії + посткомунікація

Концепт

Навичка самопідтримки формується з того досвіду підтримки, який ми мали в дитинстві. Це буквально наш внутрішній голос, який зростає у перші 6-7 років життя. Якщо цей голос критичний, то в моменти вразливості, що би людина не робила, може звучати самокритика. Ми не можемо знищити цей голос, бо внутрішній критик має і певні захисні функції. Але можемо перетворити його на союзника — того, хто підтримуватиме та буде нам другом. І саме через опорні фрази, які говорять, що «в тобі — океан сил, мудрості та доброти», «поруч із тобою світ стає теплішим», «ти глибше і сильніше, ніж здається» — внутрішній голос теплішатиме. Наша внутрішня мудра, доросла, сильна частина дає нам підтримку. Це її голос ми чуємо, коли кажемо собі: «в тобі є цінність». Такі сенсові фрази можуть допомогти перервати хід тривожних думок, можуть спонукати до дій та рефлексій. Наші переконання про себе, інших та світ впливають на наші реакції, емоції, вибори, поведінку. Вони є опорою, від якої ми відштовхуємося. «Ти як?» у цій комунікації запрошує доторкнутись до цього рівня переконань, щоб зміцнити, якщо це потрібно, свою внутрішню опору.

1 крок: ВІДНАЙДИ СВІЙ СЕНС

На вході на територію заходу (бажано відкритий простір на вулиці) розміщуємо агрегатор сенсів — вони написані на стрічках, або картках на видному місці (не лотерея, бо вибір сенсу має бути усвідомленим). Людина бере стрічку, або інший предмет із сенсом, що їй відгукується і йде далі.

* комунікаційну рамку надамо додатково

15 травня: День спільнодії + посткомунікація

Концепт

У кожному сенсі схована спонукальна фраза, яка від роздумів веде до дії. Бо слова працюють на когнітивному рівні, а до результату — спокою, цілісності, рівноваги — веде саме практика. Разом із сенсами «Ти як?» запропонує низку практичних інструментів для піклування про ментальне здоров'я та плекання стійкості. Зараз усі вони зібрані на платформі «Ти як?» — під різний запит, у різних форматах: гайдів, посібників, освітніх серіалів, подкастів, ілюстрацій. Для дітей та дорослих. Для людей із бойовим досвідом та їхніх рідних. Так, з опорою сенсів, дій, практик, інструментів, які зібрала «Ти як?», кожен і кожна знайде те, що працюватиме на підтримку.

2 крок: ПЕРЕТВОРИ СВІЙ СЕНС У ДІЮ

Мапа активностей із написом «Перетвори свій сенс у дію — обери своє». Які локації, умовні бази, можуть бути облаштовані: сад тиші (із гамаками), куточок читання Абетки, кулінарія (із залученням ветеранських бізнесів), малювання (зокрема й за участю дітей), кидання фарбами, ліпка, гончарство, соломоплетіння, створення мотанки, ткацький станок, гарденотерапія (висаджуєш свою квітку і забираєш із собою), биття надувними молотками, батути, йога, танці, кіносеанс (із трансляцією продуктів «Ти як?») тощо.

Важливо! Уникати активностей, які можуть бути потенційно травматичними або провокують агресію

*** комунікаційну рамку надамо додатково**

15 травня: День спільнодії + посткомунікація

Концепт

Потрібно створити простір для рефлексії — як внутрішньої, так і на широку аудиторію, коли українці матимуть змогу поділитися своїми сенсами з іншими, створюючи тепле та підтримуюче середовище.

3 крок: РЕФЛЕКСІЯ

На умовному виході з локації розміщуємо зону рефлексії, в якій гості відповідають на три питання (пишуть прямо на банері / полотні), а потім — створюють пост або сторіз в своїх соцмережах з відміткою @howareu_program та хештегом #тиак (цю інструкцію потрібно буде розмістити у зоні рефлексії).

Питання до учасників:

1. Що ти відкрив про себе?
2. Що ти відкрив про інших людей?
3. Що ти забираєш із собою?

** Відповіді надалі ляжуть у комунікації «Ти як?»*



** комунікаційну рамку надамо додатково*