



Ресурси для підтримки психічного

здоров'я молоді
в Україні



Youth Leadership
Programme

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ ДОВІДНИКОМ?

Де можна знайти підтримку



Шукаєте ресурси, щоб допомогти собі, другу чи члену сім'ї? Тут ви можете знайти різноманітні ресурси, такі як гарячі лінії, організації та веб-сайти.



Ключові висновки



Вас цікавить, як виглядає ситуація з психічним здоров'ям у вашій країні? Дізнайтеся, чого насправді найбільше потребують молоді люди та які найбільші виклики на перешкоді отриманню допомоги.



Контекст психічного здоров'я



Які існують місцеві закони та системи підтримки? Зануртеся в сучасний контекст психічного здоров'я у вашій країні, та дізнайтеся, що працює, а чого ще бракує.



Про проєкт



Дізнайтеся більше про Програму лідерства молоді, що фінансується Rare Impact Fund, та про те, як молоді лідери створили цей ресурс у партнерстві з Mental Health Europe.



Цей довідник був розроблений молодіжною амбасадоркою Олександрою Єпановою в рамках Програми молодіжного лідерства. Документ є результатом спільної роботи, досліджений та складений молодіжними лідерами під керівництвом та редакційним наглядом Mental Health Europe.

Зверніть увагу, що цей довідник був частково перекладений з англійської мови за допомогою програмного забезпечення для машинного перекладу; тому точність перекладу не гарантується. Висловлені погляди та зміст відображають національні перспективи, внески та життєвий досвід цих молодіжних лідерів.



ВИ НЕ САМОТНІ

Звернення по допомогу не є слабкістю. Незалежно від того, чи ви віддаєте перевагу спілкуванню в чаті, розмовам по телефону чи особистому візиту до клініки, є люди, готові вислухати вас і підтримати. Навіть один маленький крок назустріч підтримці може змінити ситуацію.

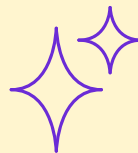
ДЕ МОЖНА ЗНАЙТИ ПІДТРИМКУ

Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, тривожним, самотнім або просто не знаєте, до кого звернутися, ви можете отримати підтримку. Усі перелічені нижче ресурси є безкоштовними та розроблені таким чином, щоб бути доступними, конфіденційними та зручними для молоді.

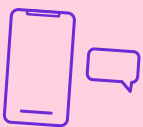
Застереження: Наведені нижче посилання та номери гарячих ліній були зібрані з максимальною ретельністю, однак, оскільки це послуги третіх сторін, ми не можемо гарантувати їхню якість або те, що вони залишатимуться доступними після опублікування цих документів.



**Гарячі лінії та
кризова підтримка**



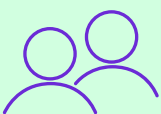
**Інші програми
для молоді**



**Цифрові
інструменти
психологічної
підтримки**



**Інформаційні та
самопоможні
ресурси**



**Офлайн-
підтримка**



Гарячі лінії та кризова підтримка

Якщо вам потрібна негайна допомога, ви можете звернутися до:



Чат-бот Telegram «не дрібниці»

(10AM – 10PM)



Krisenchat Ukrainian

анонімна цілодобова кризова чат-підтримка для дітей, молоді та дорослих.

Національна гаряча лінія з питань запобігання домашньому насильству

нонімна та доступна 24/7

11 61 23

0 800 50 03 35



Гаряча лінія НПА

Безкоштовна професійна психологічна допомога для людей в Україні та тих, хто тимчасово перебуває за кордоном

0 800 10 01 02



Цифрові інструменти психологічної підтримки



Safe Place

додаток для дітей та молоді, які відчують тривогу, страх або смуток. Він пропонує вправи для заспокоєння та відволікання уваги і був розроблений організацією Save the Children Sweden спільно з психологами.



Вільний Вибір

організація, що підтримує ветеранів війни та їхні сім'ї.



Confidence

надає безкоштовні індивідуальні онлайн-консультації психолога або психіатра.



Mental Health and Wellbeing

пропонує підліткам кілька безкоштовних індивідуальних онлайн-консультацій психолога.



Поруч

проект психологічної підтримки, що пропонує онлайн-групи підтримки для дітей та підлітків, а також індивідуальні консультації для молоді віком 14–21 років.



Офлайн-підтримка



Клініки, дружні до молоді (КДМ)

спеціалізовані установи або відділення, які надають безкоштовну, анонімну та конфіденційну медичну, психологічну та соціальну підтримку підліткам та молоді (переважно віком 14–24 роки). Їхня робота базується на трьох принципах: доступність, добровільність та дружність.

Ви можете знайти адресу найближчої клініки, дружньої до молоді, в Інтернеті або звернутися до місцевого центру соціальних послуг для сімей, дітей та молоді.



Інші програми для молоді



E-mpower Youth

проєкт громадської організації «Дівчата», що реалізується за підтримки Міжнародної ініціативи з розвитку дітей та партнерів і спрямований на посилення цифрової безпеки української молоді, особливо внутрішньо переміщених осіб віком 12–18 років в Україні, Польщі та Нідерландах.





Інформаційні та самопоможні ресурси



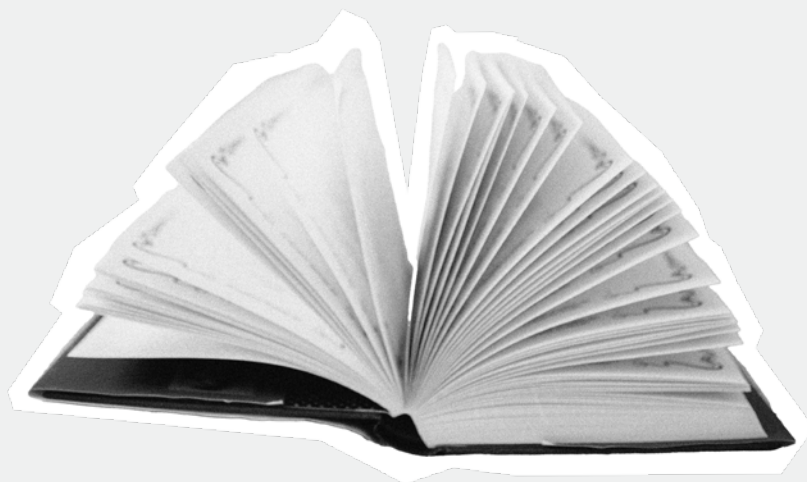
«Ти як?»

загальнонаціональна ініціатива з психічного здоров'я, започаткована у травні 2022 року першою леді Оленою Зеленською. Програма спрямована на дестигматизацію психічного здоров'я та зміцнення систем психосоціальної підтримки під час війни. Платформа містить матеріали для самопомоги, освітній контент та посилання на професійні послуги.



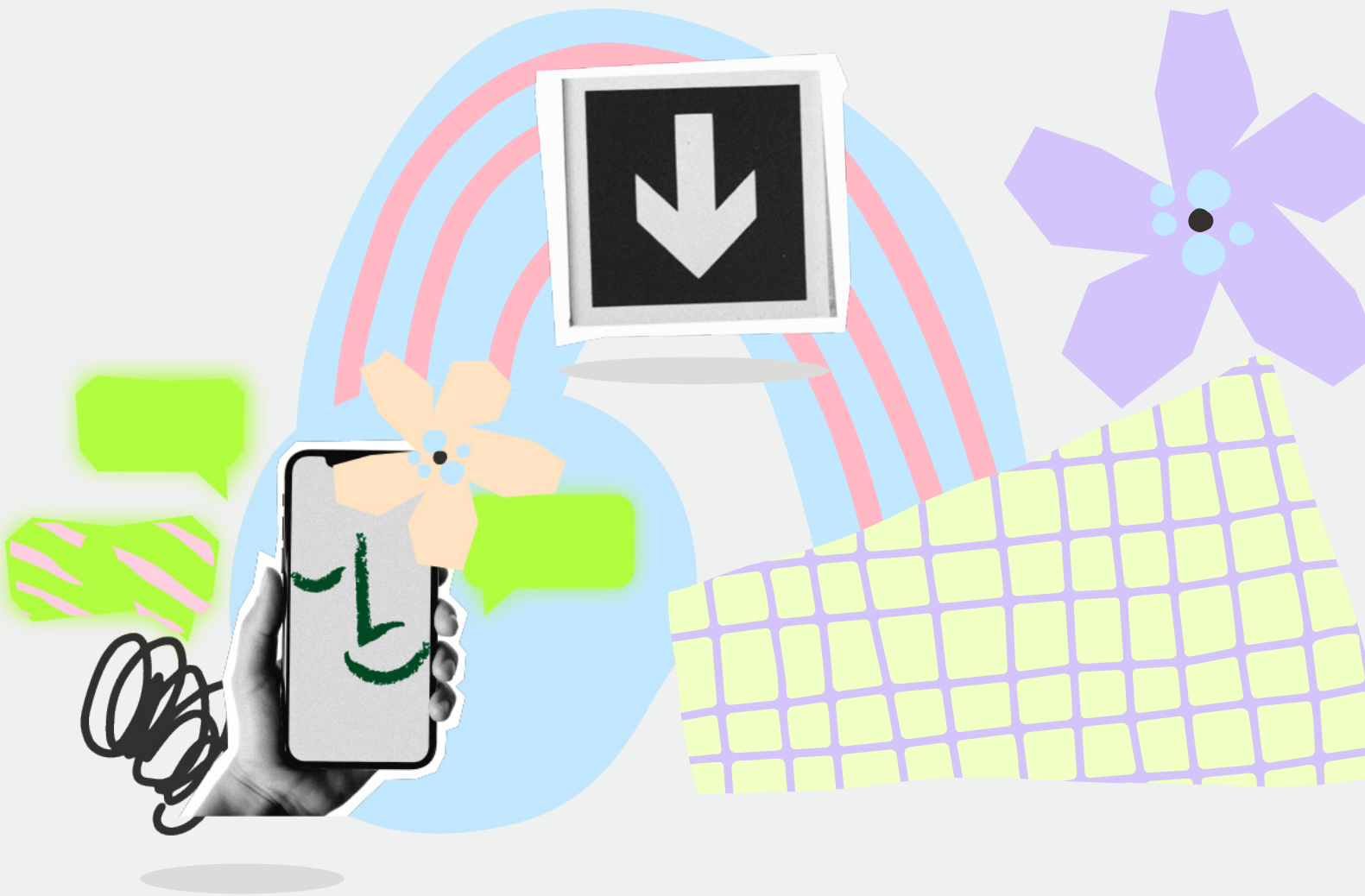
МН4U (Психічне здоров'я для України)

українсько-швейцарський проєкт, що підтримується Швейцарським агентством з розвитку та співробітництва. Він надає освітній контент з питань психічного здоров'я та психологічної підтримки. Проєкт також реалізує програму амбасадорів, в рамках якої люди з власним досвідом діляться своїми історіями, щоб зменшити стигматизацію, а іноді й очолюють групи підтримки.



КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

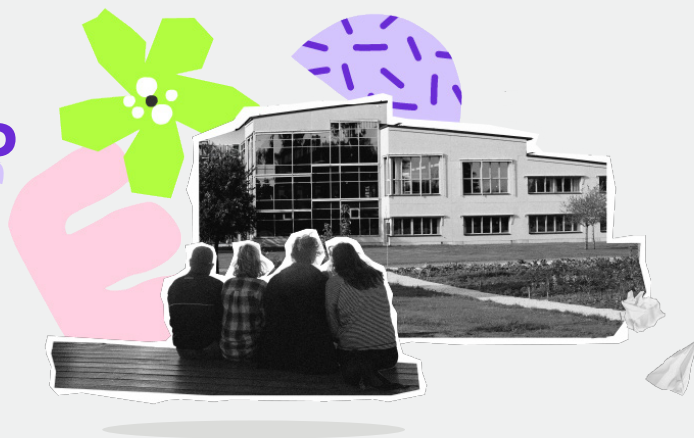
Ці висновки були зроблені на основі інтерв'ю з експертами в Києві, які надали загальну інформацію про психічне здоров'я молоді та підтримку, яка доступна для них в Україні.



ТА АНОНІМНІСТЬ

Для багатьох молодих людей онлайн-чати є «найбезпечнішим входом» до системи підтримки. Писати про свої проблеми часто легше, ніж дзвонити на гарячу лінію або зустрічатися з кимось особисто. Анонімність цифрових платформ забезпечує захист від осуду та створює відчуття безпеки. За допомогою чатів фахівці допомагають підліткам висловити свої почуття словами, особливо коли вони відчувають себе пригніченими, але не можуть чітко пояснити, чому.

ШКОЛА ЯК БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР І ДЖЕРЕЛО «ЖИВОЇ» ДОПОМОГИ



Школа відіграє важливу роль не тільки в освіті, але й в емоційній підтримці. Вона повинна бути безпечним середовищем, де учні відчують підтримку, співчуття і розуміння. Відчуття належності до турботливої спільноти є дуже важливим для підлітків, особливо в періоди невизначеності, стресу, та занепокоєння, пов'язаного з війною. Багато учнів звертаються за допомогою через щоденну втому, емоційні труднощі або проблеми у відносинах. Наявність доступної підтримки в школі полегшує їм звернення за допомогою.

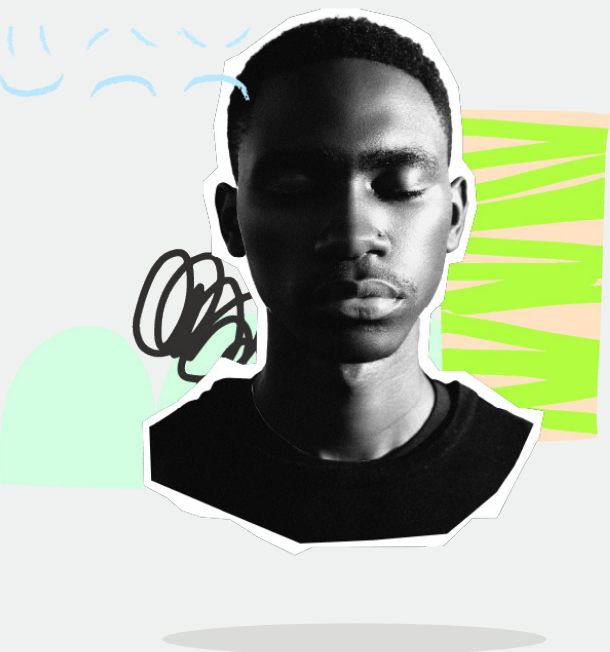
БАЛАНС МІЖ БЮРОКРАТІЄЮ



ТА РЕАЛЬНОЮ РОБОТОЮ

Ключовою системною проблемою є велике навантаження та адміністративний тиск на шкільних психологів. Надмірна бюрократія скорочує час, доступний для безпосереднього контакту з учнями. Для забезпечення значної психологічної підтримки необхідно надавати пріоритет живому спілкуванню з дітьми, а не паперовій роботі. Водночас школам потрібно більше психологів, щоб один фахівець не мав виконувати кілька ролей одночасно. Збільшення штату дозволило б приділяти більше часу та ресурсів учням, які потребують підтримки.

ПРАВО НА ЕМОЦІЇ ТА БОРОТЬБА ЗІ СТИГМАТИЗАЦІЄЮ



Дбання про себе починається з відкритості. Плач, заспокоєння себе за допомогою дихання або висловлювання страху — це нормальні та здорові реакції. Боротьба з упередженням, що емоції слід приховувати, є важливим кроком на шляху до поліпшення психічного благополуччя. Визнання почуттів у безпечному просторі часто є першим і найважливішим кроком до відновлення душевного спокою.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ?

Ваші переживання, будь то втома, самотність, страх або розгубленість, є обґрунтованими і визнаними. Фахівці активно працюють над тим, щоб школи та онлайн-простори стали більш сприятливими та доступними. Знання про те, що ці зусилля існують, може зробити звернення за допомогою легшим і менш страшним. У наступних розділах ви можете ознайомитися з поточною ситуацією у сфері психічного здоров'я в Україні та конкретними ресурсами, де кваліфіковані фахівці готові надати підтримку молоді.

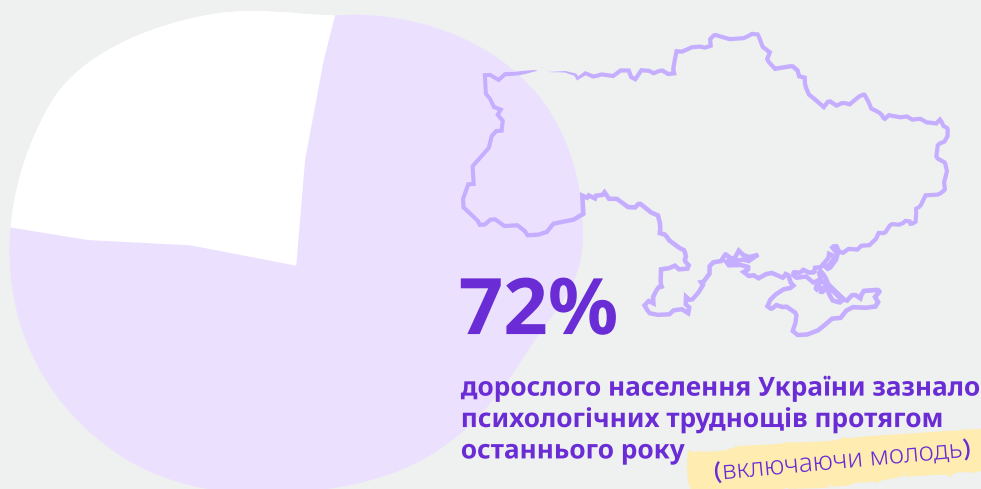
КОНТЕКСТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ



ЧИННЕ ЗАКОНОДАВСТВО ТА ПОЛІТИКА

З 2026 року українське законодавство визначає психічне здоров'я як пріоритетний напрямок державної політики, що регулюється законом «Про систему охорони психічного здоров'я». Центри психічного здоров'я та центри резистентності працюють на базі лікарень та громад, надаючи безкоштовну психосоціальну допомогу. Послуги з підтримки психічного здоров'я також інтегровані в систему первинної медичної допомоги та освітній процес. Громадяни мають доступ до державних гарячих ліній та онлайн-платформ, які надають конфіденційне консультування в кризових ситуаціях.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ВИКЛИКИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ



Повномасштабна війна спричинила безпрецедентне навантаження на психічне здоров'я молоді: близько 72% дорослого населення України (включаючи молодь) протягом останнього року зазнали психологічних труднощів. Дослідження показують високий рівень тривожності, депресії та симптомів ПТСР, що безпосередньо впливає на навчання та соціалізацію. Підлітки є найбільш вразливими, оскільки хронічний стрес війни посилює природні вікові кризи, які без належної підтримки можуть мати довгострокові наслідки для здоров'я.

СТАВЛЕННЯ ДО ДОПОМОГИ ТА ПОДОЛАННЯ СТИГМАТИЗАЦІЇ:

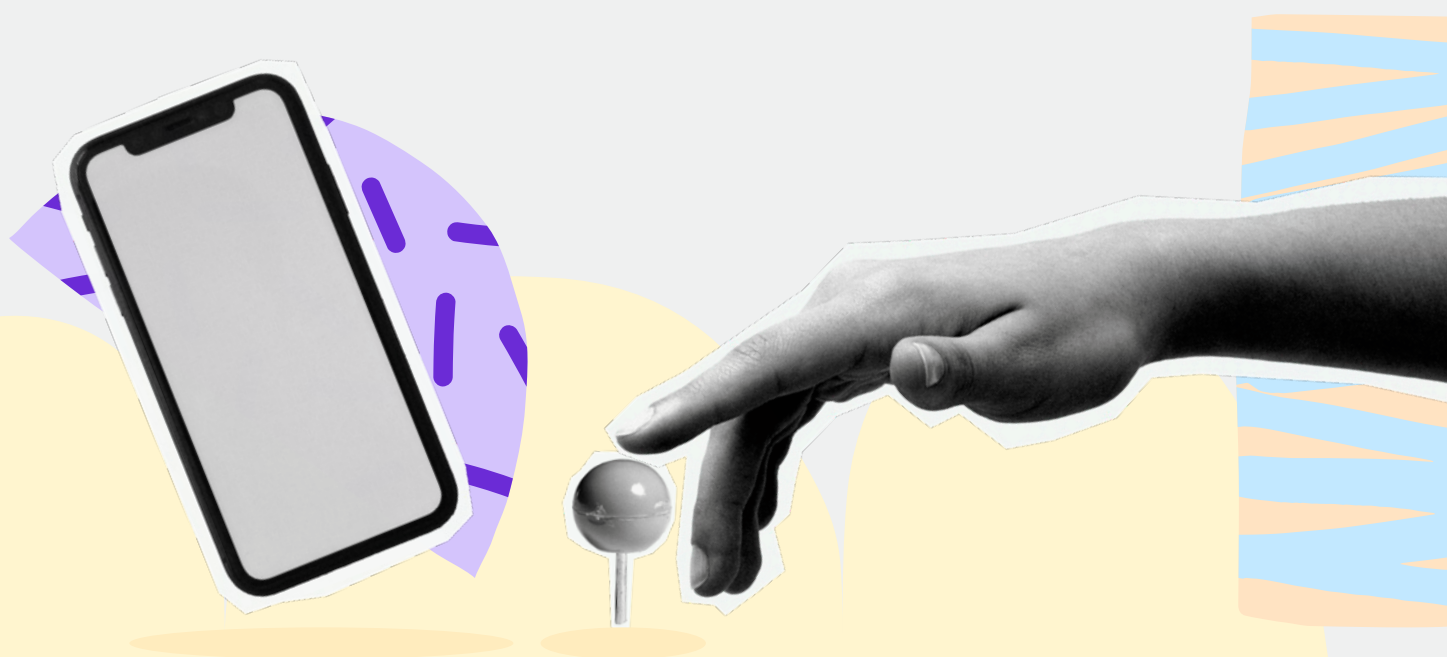
За останні роки українське суспільство зазнало значних змін: люди стали менш схильними судити або диктувати, як повинні поводитися люди з проблемами психічного здоров'я. Натомість зростає готовність підтримувати та розуміти одне одного. Водночас все ще існує певний брак знань про те, як допомогти собі або де звернутися за медичною допомогою, що іноді заважає молодим людям вчасно відвідати фахівця. Щоб подолати ці бар'єри, держава впроваджує універсальні

навчальні програми, які готують вчителів і соціальних працівників розпізнавати ознаки стресу та надавати першу психологічну допомогу безпосередньо в навчальних закладах.

ДОСТУПНІСТЬ ПІДТРИМКИ ТА КЛЮЧОВІ РІШЕННЯ:

Державна політика на 2026 рік зосереджена на створенні «точок входу» до системи підтримки там, де молоді люди проводять більшу частину свого часу: у школах, університетах та молодіжних центрах. Особлива увага приділяється мешканцям сільської місцевості та внутрішньо переміщеним особам (ВПО), для яких розширюються мережі центрів психологічної підтримки та мобільних мультидисциплінарних команд.

Нове законодавство інтегрує послуги з психічного здоров'я в первинну медичну допомогу, роблячи анонімні та безкоштовні консультації доступними в багатьох громадах через сімейних лікарів або спеціалізовані онлайн-платформи.



ПРО ПРОЄКТ

Програма молодіжного лідерства фінансується фондом **Rare Impact Fund** з метою посилити голос молоді в рамках Mental Health Europe та за її межами, сприяючи розвитку руху молодих лідерів, які є рушійною силою культурних і соціальних змін. Змінюючи уявлення про психічне здоров'я, молоді лідери будуть боротися зі стигматизацією та виступати за реальну підтримку в школах, закладах охорони здоров'я та ширшій спільноті.

Активна участь молоді в розробці політики та соціально-політичних процесах є необхідною для побудови справедливого і рівноправного суспільства, в якому психологічне здоров'я кожної людини може процвітати. У 2025–2026 роках проєкт буде зосереджений на реалізації різних заходів за участю молодіжних лідерів на європейському та місцевому рівнях з метою підтримки психічного здоров'я дітей та молоді віком 12–25 років.

Цей інформаційний буклет є частиною Програми молодіжного лідерства і присвячений конкретно Україні. Його мета — скласти карту доступних для молоді, низькобар'єрних пропозицій з підтримки психічного здоров'я, щоб допомогти молоді знайти послуги, які є доступними, неупередженими і до яких легко звернутися — особливо в моменти, коли життя здається надто важким або складним, щоб впоратися з ним самотужки.



@mentalhealthyouthleadership

rare impact fund



Mental
Health
Europe