Психологічні труднощі не вирішуються фразами на кшталт «тобі просто треба бути сильнішим» або «візьми себе в руки».

Давайте розвінчаємо поширені міфи, які породжують сором, мовчання і біль — і подумаємо, як ми можемо діяти краще.

**ДЛЯ СЕБЕ.
ОДИН ДЛЯ ОДНОГО.**

TAKE CARE
BE AWARE

Netherlands Enterprise Agency

ДІЗНАВАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

@takecare_beaware

takecare-beaware.framer.website

ПОРУШ МОВЧАННЯ.
БОРИСЯ ЗІ СТЕРЕОТИПАМИ.
РОЗБИЙ СТИГМУ.

Програма Ukraine Partnership Facility (UPF) фінансує цей проєкт. UPF — це програма Нідерландського агентства підприємництва, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з відновлення та реконструкції у державному та приватному секторах. Мета програми — сприяти відновленню та сталому розвитку економіки й суспільства України у таких сферах, як водні ресурси, охорона здоров'я, циркулярна реконструкція, стала енергетика та сільське господарство.

TAKE CARE
BE AWARE

ПОГОВОРІМО ПРО СТИГМУ: ЧАС ПОРУШИТИ ТИШУ

Досить мовчати, коли світ навколо нас розпадається

ДО РЕЧІ, ТИ ЗНАЄШ ЩО ЦЕ ТАКЕ?

СТИГМА — ЦЕ НЕСПРАВЕДЛИВІ ЯРЛИКИ ТА СТЕРЕОТИПИ

Це трапляється, коли людей засуджують або ставляться до них інакше лише через їхній психічний стан, емоції, травму чи досвід, пов'язаний із війною.

“

Він якийсь дивний. Всі бояться обстрілів, але ж тримаються. А він _____ (плаче, сумує, нервує. Обери свій варіант).

ОЦЕ І Є ТА САМА СТИГМА.

НУ І ЯК ЇЙ НАВАЛЯТИ?
СПЕРШУ НАМ ПОТРІБНО РОЗРІЗНИТИ МІФ І ФАКТ.

МІФИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЯКІ ВСЕ ЩЕ ІСНУЮТЬ В УКРАЇНІ

Міф 1: Психічні проблеми — це слабкість.
Факт: Це не про слабкість. Це стан здоров'я, що може торкнутись кожного. Сила — це також здатність просити про допомогу.

Міф 2: Психічні хвороби — не справжні.
Факт: Вони такі ж реальні, як діабет чи гіпертонія. І підлягають лікуванню.

Міф 3: Можна "просто взяти себе в руки".
Факт: Без підтримки та лікування це не працює. Такий підхід — некоректний і шкідливий.

Міф 4: У дітей не буває психічних проблем.
Факт: Ще як буває. І чим раніше звернутись — тим краще.

Міф 5: Просити допомоги — це соромно.
Факт: Це сміливий і правильний крок. Соромно — мовчати, коли болить.

Міф 6: Терапія не працює.
Факт: Ще й як працює. Це реальний інструмент, який довів свою ефективність.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

ГОВОРИ З ДОБРОТОЮ — ІЗ СОБОЮ ТА З ІНШИМИ

ПЕРЕВІРЯЙ ФАКТИ — НЕ СЛУХАЙ ЧУТКИ

ПІДТРИМУЙ — ДРУЗІ МАЮТЬ ЗНАТИ, ЩО ВОНИ НЕ САМІ

НОРМАЛІЗУЙ ДОПОМОГУ — ПСИХОТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ, РОЗМОВА = ЦЕ СИЛА

ПОДІЛИСЬ ЦИМ ФЛАЄРОМ АБО СКИНЬ У ЧАТ. ТАК, СПРАВДІ