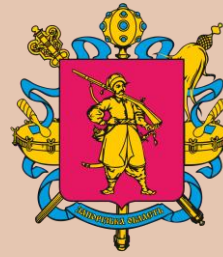


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ментальне здоров'я і бізнес

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ЕМОЦІЇ, ЩО ОСТАННІМ
ЧАСОМ **НАЙБІЛЬШЕ**
ПЕРЕВАЖАЮТЬ У
НАСТРОЇ УКРАЇНЦІВ

3 хвиля



N=2423

4 хвиля



N=2002

База: всі респонденти

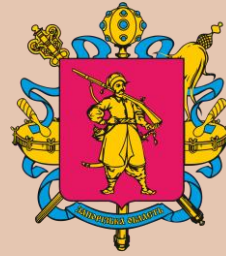
Які емоції переважають у вашому настрої останнім часом?

* відображено емоції, які згадувалися у понад 10% випадків

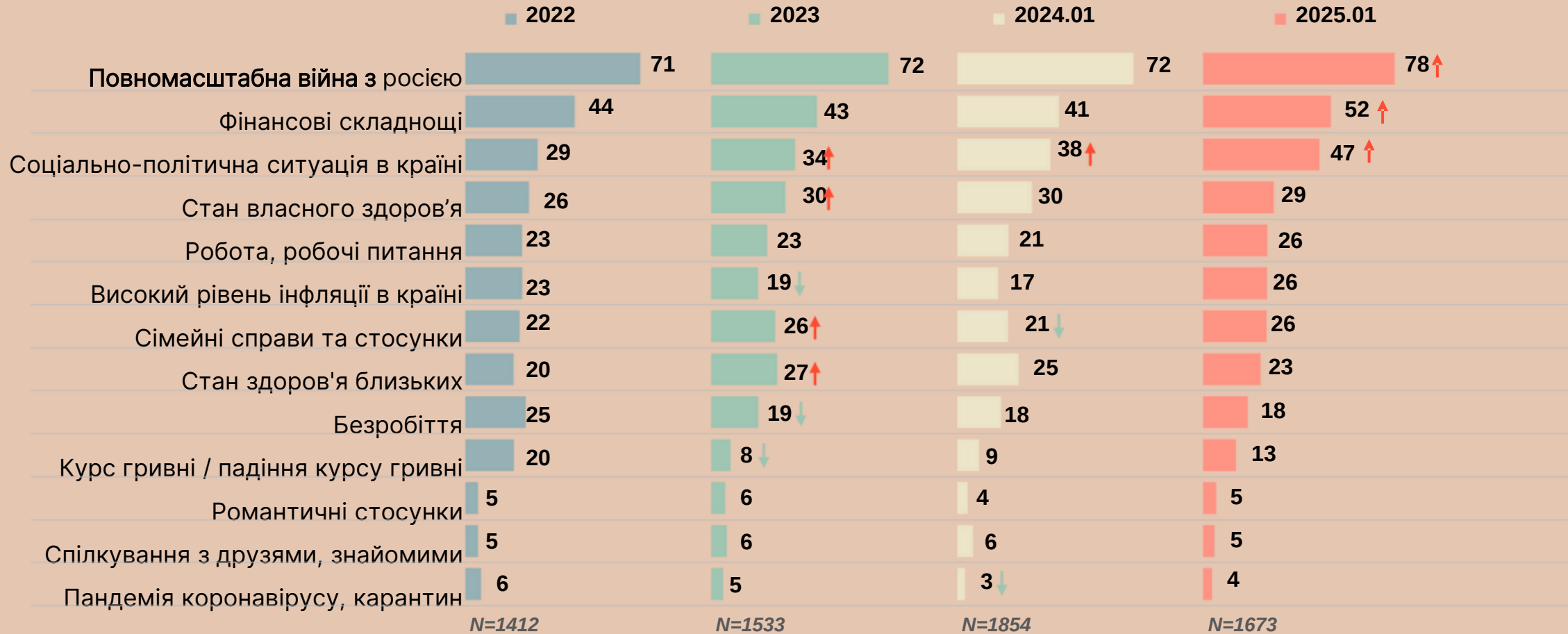
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНOSTІ ОСТАННІМ ЧАСОМ



База: респонденти, які відчували стрес або сильну знервованість останнім часом
Що саме стало причиною вашого занепокоєння чи стресу останнім часом?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

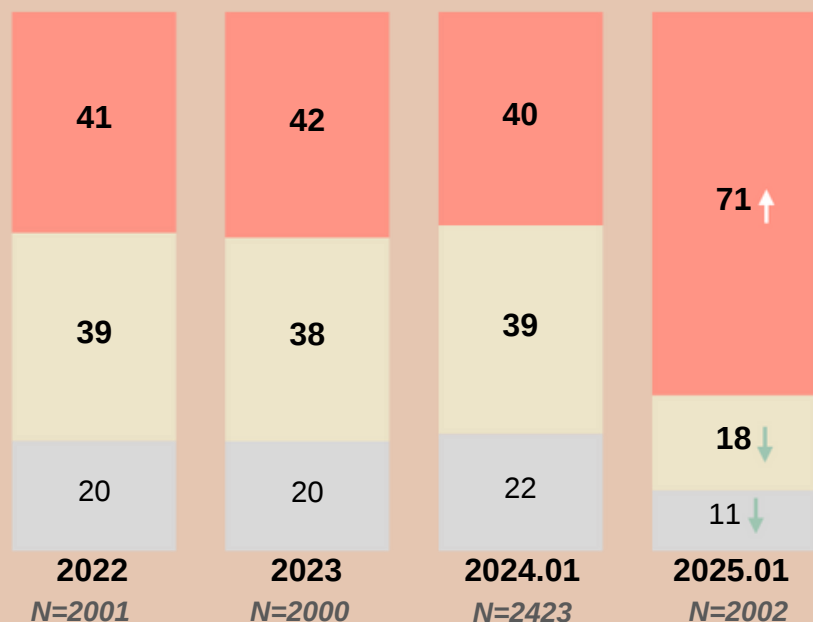
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



НЕОБХІДНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

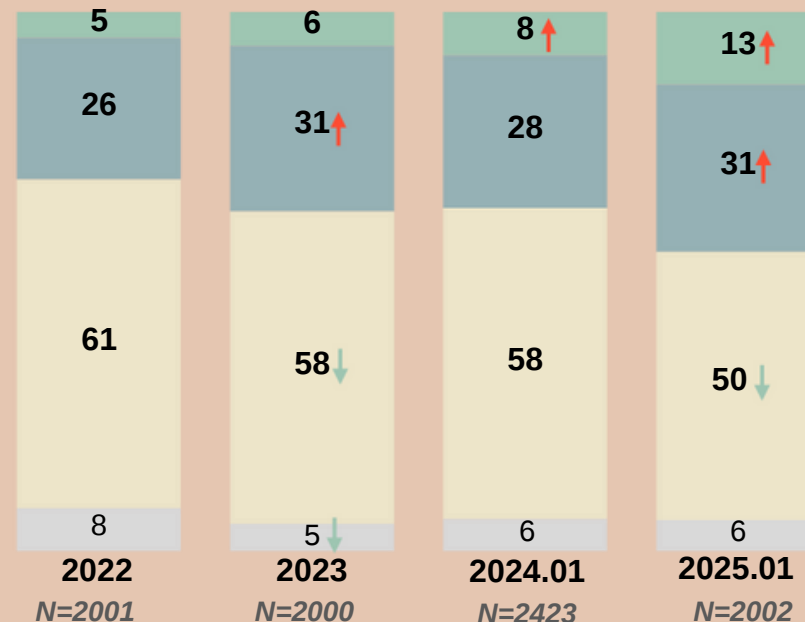
Відчуття необхідності у психологічній допомозі

- Відчували необхідність у допомозі
- Не відчували необхідність у допомозі
- Важко відповісти / відмова від відповіді



Звернення за психологічною допомогою

- Звертались за допомогою
- Не звертались, але думають над цим
- Не звертались і не планують
- Важко відповісти / відмова від відповіді



База: всі респонденти Чи відчували ви впродовж останніх 6 місяців, що вам потрібна допомога психологічного характеру (поговорити з кимось, розказати про свій стан)? Чи зверталися ви за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ментальне здоров'я завжди на часі

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



- **42% працівників** відчують симптоми вигорання

(Джерело: *work.ua*, 2024).

- **27% підприємців** мають ознаки тривожних розладів

(Джерело: *МОЗ України*, 2024).

Ігнорування проблеми коштує бізнесу мільйони.
Стигма є перепорою у вирішенні проблеми.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Головні виклики для ментального здоров'я у бізнесі

- Вигорання – 58% керівників малого бізнесу
(Дослідження KPMG, 2024).
- Депресія – 20% IT-фахівців
(DOU.ua, 2024).
- Хронічний стрес – 35% офісних працівників
(GfK Ukraine, 2023).

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



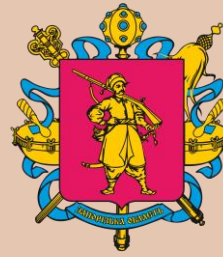
Як вирішити?

- ☒ Сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»
- ☒ Метод Pomodoro – збільшує продуктивність на 25%
- ☒ Фізична активність – знижує рівень стресу на 40%
- ☒ Гнучкий графік (за можливості) – підвищує лояльність до керівництва на 30%
- ☒ Тренінги з профілактики стресу – зменшують вигорання у команді
- ☒ Додаток BetterMe
- ☒ Корпоративний психолог – впровадили 12% великих компаній в Україні
- ☒ Звернення до фахівця – 13% українців користуються послугами спеціалістів у сфері ментального здоров'я.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



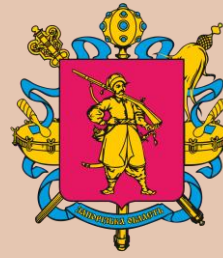
Сімейні лікарі та mhGAP

92%+ сімейних лікарів та педіатрів у Запорізькій області пройшли
навчання за програмою mhGAP від BOO3

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



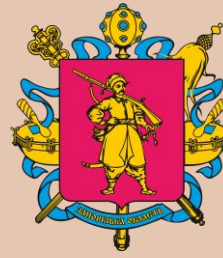
www.howareu.com



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Дякую за увагу!