

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Тренінг «Збереження ментального здоров'я заради майбутнього»

м. Коломия





*** Тренінг «Спілкування з ветеранами: принципи, інструменти, практика»,**

*** проведений БФ «КАРІТАС КОЛОМІЯ»**

Коломийський ліцей № 1 імені В. Стефаніка



Коломийська міська територіальна громада



* «День здоров'я» у м. Коломия



Заходи щодо реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" у Снятинській міській територіальній громаді

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ЗАЙМАЙТЕСЬ СПОРТОМ



ТИ ЯК?
Українська програма ментального здоров'я

Міжнародний центр
з питань здоров'я
для Кабінету Міністрів України





* Гвіздецька селищна територіальна громада



* Нижньовербізька сільська територіальна громада



*** Матеївецька сільська територіальна
громада**



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Як зрозуміти стан душевного здоров'я вийшов із рівноваги та настав звернутися до психотерапевта — розкажемо далі.

Що таке ментальне здоров'я?

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. З іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливо для всього суспільства.

*** Отинійська селищна територіальна громада**



*** Печеніжинська селищна територіальна громада**



*** Підгайчиківська сільська територіальна громада**



*** П'ятицька сільська територіальна громада**