

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Кращі практики «Спільноти університетів «Ти як?»»

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Кейс-довідник є цінним
ресурсом для:

- **Запозичення кращих практик:** університети можуть залучити успішні методи та підходи, які вже показали свою ефективність
- **Обміну досвідом:** розширення співпраці та комунікації в рамках Спільноти університетів «Ти як?» та взаємному збагаченню знань
- **Покращення надання психологічної підтримки:** обмін досвідом та імплементація кращих компетенцій впливатиме на якість надання допомоги

Спільнота університетів «Ти як?»

30 університетів
з 20 регіонів
України

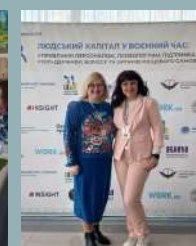
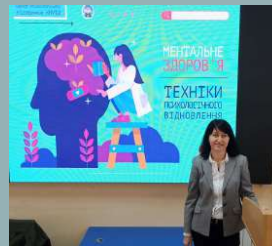
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



В усіх ЗВО Спільноти університетів «Ти як?» діють психологічні служби



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Національний
університет

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»



Соціально-психологічна служба функціонує з 2008 року та відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я студентів та співробітників університету.

Кращі практики:

- **Навчання фасилітаторів** - програма інтервенції «Самодопомога+» *(для університетської спільноти)*
- **Курси** «Психологічна аптечка», «Арт-майстерня», Курси Soft Skills *(для студентської спільноти)*
- Унікальна практика «**Виховання відповідальних лідерів**» –розуміння важливості психологічного благополуччя у своїх командах, зокрема на власному прикладі *(для студентської спільноти)*
- «**Ресурсні банки**» - підтримуючі написи та малюнки у вигляді наліпок, роздаткові матеріали з порадами та вправами у всіх просторах університету *(для університетської спільноти)*
- Мережа «**Просторів, дружніх до ментального здоров'я**» - облаштовані куточки психологічного розвантаження за принципом міні сенсотеки в лабораторіях та аудиторіях університету *(для університетської спільноти)*
- **Тренінги** з побудови системи підтримки ментального здоров'я на робочому місці – співпраця з ESOSH (Європейське співтовариство з охорони праці) *(для працівників підприємств)*

Простори та хаби:



- **Кімната психологічного розвантаження** - приклад втілення принципу «дбайливого середовища». Кімната створена для зниження рівня стресу, емоційного відновлення та плекання особистісної стійкості *(для університетської спільноти)*
- **Лабораторія мехатроніки і робототехніки** - інтеграція ментального здоров'я в STEM-напрямок є інноваційною складовою. У лабораторії демонструється, як технології можуть бути гуманними: роботизовані об'єкти, сенсорні ігри, простір ментального розвантаження *(для студентської спільноти)*
- **Аспірантський простір** - зона, яка сприяє підтримці молодих дослідників, які працюють у стресогенному середовищі, допомагаючи їм зберігати продуктивність і внутрішній баланс *(для університетської спільноти)*
- **Фотовиставка «Ти як?»** - візуальний проект – частина національної інформаційної кампанії. Світлини демонструють стійкість, вразливість і силу реальних людей – студентів, викладачів, працівників. Супровідні QR-коди ведуть до сервісів програми «Ти як?»: поради, чат-боту, контактів фахівців *(для університетської спільноти)*
- **Вишиванка сенсів** - інсталяція інтегрує національний і культурний контекст, підкреслюючи важливість пошуку сенсу – ключового елементу психологічної стійкості *(для університетської спільноти)*
- **Простір CoLibri** - центр арт-терапії та психологічного розвантаження *(для університетської спільноти)*
- **Дитячий простір** - яскрава реалізація принципу «турбота про тих, хто турбується». Перший приклад в м. Дніпро, коли у ЗВО організовано безпечне середовище для дітей студентів та співробітників *(для університетської спільноти)*

Співпраця:

- Робоча група ESOSH (Європейське співтовариство з охорони праці): участь у робочій групі з підтримки ментального здоров'я на роботі
- Громадська організація «СпільноТИ», Громадська організація "Кризова психологічна допомога" міста Дніпро і Дніпропетровської області

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Білоцерківський національний аграрний університет



Служба ментального здоров'я БНАУ працює поєднуючи індивідуальний супровід, кризове реагування та психоедукацію.

Кращі практики:

- **Авторський курс «Культура ментального здоров'я»**
(для студентської спільноти)
- **Гарденотерапія** - як спосіб зниження стресу та вигорання, підтримки психічного здоров'я (для університетської спільноти)
- **Музикотерапія** - організація групових сесій (для університетської спільноти)
- **Арт-терапія** - організація майстер-класів або творчих вечорів, де можна займатися різними видами мистецтва не лише для відпочинку, а й для емоційного розвантаження (для університетської спільноти)
- **Пет-терапія** - взаємодія з тваринами сприяє розслабленню і поліпшенню психоемоційного стану (для студентської спільноти)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Соціальний хаб** - простір психоемоційного розвантаження з зонами для рефлексії та проведення тренінгів. Використовується для семінарів, освітніх інтеракцій (арт-практики, майстерні з самоусвідомлення тощо) *(для всієї спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку** - простір психосоціальної підтримки ветеранів, викладачів та студентів з досвідом військової служби. Використання peer to peer підходу, нарративної терапії, груп підтримки *(для всієї спільноти)*
- **Центр розвитку особистості** - майданчик для розвитку соціально-комунікативних навичок, де реалізуються авторські програм зі стрес-менеджменту, самопрезентації, побудови кар'єрної траєкторії *(для університетської спільноти)*

Співпраця:

- міжнародна гуманітарна організація «Лікарі світу» - надання кваліфікованої психотерапії у індивідуальному та груповому форматах

Сторінка психологічної служби: [ТУТ](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



Навчально-науковий центр ментального здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, створений у травні 2024 року.

Кращі практики:

«Кіноклуб» – психологічний аналіз фільмів *(для всієї спільноти)*

- **Майстер-класи.** «Арт-терапія в дії: емоції через мистецтво», «Турбота про себе: інструкція для сучасної людини», «Особливості використання кризового дебрифінгу у роботі психолога-практика», «Кризовий дебрифінг у роботі психолога: методика та ефективність», «Самоцінність та самооцінка: міфи та вплив на життя» тощо *(для всієї спільноти)*
- **Зустріч-дискусія** «Нетипові прояви мізогінії» *(для всієї спільноти)*
- **Майстер-клас із розпису писанок** *(для всієї спільноти)*
- **Каністерапія, мандалотерапія, ароматерапія, нейрографіка** *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



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

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

- **Навчально-науковий центр підтримки та реабілітації ветеранів війни і студентів** – допомога ветеранам війни та студентам в отриманні фізичної, психологічної та соціальної підтримки. Діють: студія для проведення групових заходів, йоги, дихальних практик, самомасажу, пілатесу *(для всієї спільноти)*



- **Навчально-науковий центр креативних індустрій** - впровадження неформальної освіти. Серії арт-занять у рамках проєкту «Артифікація 2.0» у межах програми «Культура допомагає/Culture helps» *(для всієї спільноти)*
- **Центр ментального здоров'я дитини та сім'ї «FamilyMind Lab»** (відкриття заплановано на 19 серпня 2025 р.) *(для всієї спільноти)*

Співпраця:

- Заклади загальної середньої та фахової передвищої освіти; Територіальне медичне об'єднання МВС України у Черкаській області; відповідальні бізнеси у м. Черкаси; ГО «Інша Освіта».

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



Національний університет водного господарства та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Психологічна служба університету представлена **Сектором практичної психології та соціальної роботи** при Центрі розвитку студентства та **кафедрою суспільних дисциплін**.

Кращі практики:

- **Майстер-класи з етнотерапії** - зміцнення ментального здоров'я шляхом відновлення народних звичаїв та традицій та відчуття себе частиною українського етносу з глибоким минулим: лялька - мотанка, як символ і оберіг, великодня писанка, сакральний зміст вишивки, етнокухня (спочатку традиційна страва, потім на основі її рецепту готуємо "психологічні страви" із використанням емоцій замість продуктів) *(для всієї спільноти)*
- **Майстер-класи з арт-терапії** - гончарство і глинотерапія, квітникарство і квіткотерапія *(для всієї спільноти)*
- **Серія практик «Пілатес для зміцнення психічного здоров'я»** *(для всієї спільноти)*
- **Тренінги та мастер-класи із залученням військових психологів** *(для всієї спільноти)*
- **Школа Лідерства НУВГП** - сприяння особистісному розвитку та здобуттю навичок психосоціальної підтримки *(для викладачів)*
- **Проект «Системна адаптація першокурсників»**: 8 ознайомчих лекцій для студентів першого курсу профільних та непрофільних спеціальностей *(для студентської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Простір психологічного розвитку студентства** – проведення тренінгів та майстер-класів для покращення психічного здоров'я здобувачів освіти самими студентами під керівництвом викладачів *(для університетської спільноти)*
- **Простір психолого-педагогічного розвитку** – проведення тренінгів, психоедукаційних лекцій, майстер-класів та інших заходів, які сприяють покращенню ментального здоров'я та формують навички надання першої психологічної допомоги *(для університетської спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку** - сертифіковане навчання помічників ветеранів із залученням психологів кафедри в тому числі виїзні воркшопи *(для всієї спільноти)*



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Співпраця з Рівненським обласним центром національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства, обласною науковою бібліотекою, обласним центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді та «Арттерапевтичною асоціацією» у Рівненській області

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Національний університет біоресурсів і природокористування України



Психологічна служба в НУБІП України функціонує при Навчально-науковому центрі виховної роботи і соціального розвитку.

Кращі практики (для всієї спільноти) :

- Садотерапія
- Апітерапія
- Іпотерапія
- Релакс-споглядання за підводним світом
- Ландшафтна терапія
- Йога, туризм

Простори, хаби:

- **IQ-простір** - інноваційний освітній та креативний хаб, який слугує місцем для відпочинку, розвитку та спілкування студентів *(для студентської спільноти)*
- **Центр соціально-психологічної реабілітації** - місце проведення групового курсу управління стресом для дорослих «Самодопомога+», тренінгів, групових занять, арт-терапії, ароматерапії, фітотерапії, релаксаційних тренінгів, ігротек на території університету *(для університетської спільноти)*
- **Навчальна інклюзивна лабораторія «Цифрові технології в соціальній роботі»** - навчання та психосоціальна підтримка людей з особливими освітніми потребами засобами сучасних технологій *(для університетської спільноти)*

Співпраця: реалізація проєкту Erasmus+ Higher Education
«INSIGHT: Інклюзивні методи навчання у вищій освіті»

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ



Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна



Центр позаосвітньої діяльності надає кваліфіковану психологічну допомогу

Кращі практики:

- **Інформаційна кампанія з лекціями:** «Традиційна українська культура та розвиток неконфліктного спілкування», «Захисту прав і свобод жінок», «Основи інформаційної гігієни та загрози інформаційного простору», «Кризисні комунікації», «Репродуктивне і сексуальне здоров'я», «Психологічна травма війни: наслідки та способи боротьби з ними», «Формування обізнаності у правах жінок та інституцій. Включення гендерної перспективи в документи планування на рівні громади» *(для всієї спільноти)*
- **Психологічні групи для дівчат, які постраждали від насильства,** перебувають у кризових ситуаціях або знаходяться у групі ризику *(для всієї спільноти)*
- Курс «**Травма-інформований підхід у догляді**» *(для всієї спільноти)*
- Факультатив «**Ментальне здоров'я**» (міжфакультетська вибіркова дисципліна з ментального здоров'я для студентів непрофільних спеціальностей) *(для студентської спільноти)*
- **Гендерна платформа** — онлайн - зустрічі з лідерками, обговорення травми, лідерства, права *(для всієї спільноти)*
- **Платформа «Psy Counseling»** - надання практичних порад для самопомогі в соціальних мережах *(для всієї спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр ментального здоров'я** - забезпечення комплексної підтримки та сприяння розвитку ментального здоров'я серед здобувачів вищої освіти та працівників Університету (з 01 вересня 2025 року) *(для університетської спільноти)*



- **Центр ветеранського розвитку** - підтримка процесу реінтеграції ветеранів війни та членів їхніх родин у мирне життя шляхом сприяння здобуттю освіти, професійній перекваліфікації та розширенню доступу до освітніх можливостей *(для всієї спільноти)*
- **Центр післядипломної освіти** - підвищення кваліфікації фахівців різних галузей, зокрема педагогічних працівників (учителів і викладачів) *(для всієї спільноти)*
- **Центр післядипломної медичної освіти** - підвищення кваліфікації, поглиблення та вдосконалення практичних навичок медичних працівників *(для всієї спільноти)*

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сумський державний університет



Екосистема СумДУ — це не лише набір окремих сервісів, а **цілісна модель** супроводу ментального здоров'я

Кращі практики:

- **Інтенсивна робота з деокупованими громадами та постраждалим населенням** - психосоціальна підтримка, тренінги, формування навичок резильєнтності, психологічна мобільна команда *(для всієї спільноти)*
- **Сертифікатна програма «Психологія ресоціалізації ветеранів війни»** *(для всієї спільноти)*
- **Підготовка викладачів у форматі коротких тренінгів:** «Психологічна резильєнтність», «Самодопомога+», «Перша психологічна допомога» *(для викладачів)*
- **Рубрика «Ментальне здоров'я» в університетських ЗМІ** – регулярні інтерв'ю, поради від психологинь *(для університетської спільноти)*
- Проведення **дослідження ментального здоров'я населення України** (в 10 областях України протягом 3 років у співпраці з Університетом Цюрих) (<https://www.map-studies.ch/uk/>) *(для всієї спільноти)*
- **Система менторства з психоемоційною складовою** – акцент на роботу з першокурсниками *(для студентської спільноти)*
- **Проект «Простір можливостей»** - проєкт зосереджений на фасилітаційних зустрічах щодо працевлаштування та планування кар'єри ветеранів, унікальний підхід, що охоплює не лише психологічну, а й соціально-економічну адаптацію *(для всієї спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Університетська клініка (для всієї спільноти):

- медико-психологічна діагностика, лікування та реабілітація при психосоматичних станах, тривожних розладах, ПТСР;
- підрозділи з фізіотерапії, масажу, ЛФК, кінезотерапії - комплексна підтримка

Центр ветеранського розвитку (групи взаємодопомоги, фасилітаційні сесії, навчання фахівців із супроводу; поєднання психосоціальної підтримки та кар'єрного супроводу для ветеранів - інноваційна практика в академічному середовищі) (для всієї спільноти):

- орієнтація на студентів і працівників, які мають досвід участі в бойових діях;
- напрями: ресоціалізація, психологічна реабілітація, кар'єрне консультування;
- робота в партнерстві з ветеранськими організаціями

РеХаб (центр реабілітації) (для всієї спільноти):

- робота з людьми, які мають бойові травми, неврологічні порушення, де психічне здоров'я тісно пов'язане з відновленням фізичного;
- використання NEURAC, пропріорецептивної фасилітації, фізіотерапії

Гендерний ресурсний центр - працює на перетині аспектів гендерної рівності, прав людини та ментального добробуту (для всієї спільноти):

- протидія насильству: реалізація програми підтримки для осіб, які пережили домашнє або сексуальне насильство, включаючи маршрутизацію до фахових послуг (психологічна, юридична допомога);
- освітні заходи щодо подолання гендерних стереотипів, зокрема тренінги, інтерактивні лекції;
- розвиток волонтерських ініціатив, сприяння формуванню середовища підтримки «рівний – рівному»

Співпраця:

- ГО «Інтелект Сумщини» (проекти: «Надання психосоціальної підтримки жителям Сумської області» (деокуповані території); «Допомога поруч» — перформанси, навчання для фахівців у громадах; формування мережі психосоціальної підтримки в громадах Сумщини (разом з МОМ)
- Міжнародна організація з міграції; Міжнародний медичний корпус; Європейський Союз; Програма розвитку ООН

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



Державний університет «Житомирська політехніка»

Центр соціально-психологічної підтримки і супроводу «PsyLab» у Державному університеті «Житомирська політехніка» функціонує як багатофункціональний хаб для підтримки ментального здоров'я університетської спільноти та населення.



Кращі практики:

- **Поєднання різних психотерапевтичних методів:** арттерапія, тілесно орієнтована терапія, транзактний аналіз, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія та інші *(для університетської спільноти)*
- **Фахова допомога** в методі EMDR; за напрямом «Пролонгована експозиція» *(для всієї спільноти)*
- **«Задусhevна середa»** - приклад інноваційного формату групової роботи та підтримки, що дозволяє охопити більшу кількість учасників та створити сприятливу атмосферу для обговорень *(для університетської спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- Науково-дослідний інститут медичних технологій, ментального здоров'я та людського інтелекту *(для університетської спільноти)*
- Центр ветеранського розвитку при ДУ «Житомирській політехніці» *(для всієї спільноти)*



Співпраця: ГО «Волонтерський штаб Житомир», «Центр Життєстійкості», CHILD RESCUE, Центр соціальної підтримки міської ради, департаментом військового капеланства УГКЦ, ГО «Дім ветерана» та КНП «Шпиталь ветеранів війни».

- **Проект 3R** (Rebuilding, Restoring, and Rehabilitating) Crisis-affected Countries: Interdisciplinary Approach», спрямований на відбудову, відновлення та реабілітацію
- **Міжнародне волонтерство** в рамках проєкту «Європейський корпус солідарності: індивідуальне волонтерство»
- **Проект Managing life in crises** - програма mhGAP та програма підготовки експертів з діджиталізації соціально-психологічної реабілітації та адаптації людей, які постраждали від кризи

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Національна музична академія України імені П.І. Чайковського



Психологічна служба в академії враховує актуальні потреби студентів-музикантів.

Кращі практики:

- **Групи психологічної підтримки з арт-терапією** - створення безпечного простору для обміну досвідом, емоційного вираження та взаємопідтримки у супроводі арт-терапевта *(для студентської спільноти)*
- **Практикуми з музикотерапії** - індивідуальні та групові сесії з використанням інструментальної імпровізації та співу; арт-практики з музичною складовою — «Звук як емоція», практика усвідомленості через музичні медитації *(для студентської спільноти)*
- **Авторська програма** - «Музична резонансотерапія» (поєднання психотерапії та музичного мистецтва для зменшення тривожності та стресу) *(для студентської спільноти)*
- Психологічні практики у формі **театральних постановок**, де учасники програють складні життєві ситуації та знаходять шляхи їх вирішення *(для студентської спільноти)*
- **«Дні тиші»** з відмовою від соцмереж *(для студентської спільноти)*
- **«Голосові щоденники»** - учасники записують голосові повідомлення як форму емоційного вивільнення та саморефлексії *(для студентської спільноти)*
- **Впровадження інноваційних програм:** «Майстерня внутрішнього голосу»; «Емоційна імпровізація»; «Звук і тиша як форма психологічного діалогу»; інтермедіальні сесії - поєднання арт-терапії, музики та тілесних практик; танцювально-рухова терапія для зняття стресу та емоційної напруги *(для студентської спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

- **Простір адаптації та інтеграції демобілізованих військових у студентське середовище** – індивідуальна підтримка, групові заняття *(для студентської спільноти)*
- **Студентський центр ментального здоров'я** - заходи з підвищення обізнаності про ментальне здоров'я, майстер-класи з профілактики вигорання, антистресові тренінги *(для студентської спільноти)*
- **Антикризовий центр** - швидке реагування на кризові ситуації, робота з гострими станами, проведення посткризовий супровід *(для студентської спільноти)*
- **Креативний психологічний простір** - проведення арт- та музико-терапевтичних занять, тренінгів з розвитку креативності та емоційного інтелекту *(для студентської спільноти)*

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



Національна академія Служби безпеки України



Академія активно працює над створенням середовища, де культура турботи про психічне здоров'я є пріоритетом.



Кращі практики:

- Запровадження навчальної дисципліни **«Психологічна безпека та стресменеджмент в професійній діяльності»**; окремих модулів та тем з підтримки психічного здоров'я у межах викладання навчальних дисциплін психологічного циклу *(для студентської спільноти)*
- **Тренінги з підтримки психічного здоров'я** в умовах війни для здобувачів освіти: «Комунікація в екстремальних умовах», «Зниження рівня стресу на основі усвідомлення», «Протидія емоційному вигоранню», «Техніка релаксації», «Підвищення рівня стресостійкості» *(для студентської спільноти)*
- **Індивідуальні та сімейні консультації**: доступ до підтримки мають усі учасники освітнього процесу та їхні родини *(для студентської спільноти)*
- **Розвиток культури піклування**: підвищення психологічної обізнаності й формування безпечного середовища для навчання, служби та особистісного розвитку *(для студентської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Маріупольський державний університет

Психологічна лабораторія «Образ та якість життя особистості в процесі професійного становлення», заснована у 2019 році, є ключовим компонентом психологічної служби університету.



Кращі практики:

- **Майстер-клас** зі спеціальної дитячої психології «Особливості розвитку сучасної дитини в епоху цифрових технологій» *(для всієї спільноти)*
- **Літня психологічна школа «Простір твоїх можливостей, старшокласник!»** *(для всієї спільноти)*

Оновлена програма школи зосереджена на:

- **Поглибленій профорієнтації:** надання старшокласникам інструментів для самопізнання та вибору майбутньої професії
- **Розвитку ключових навичок:** проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та навичок саморегуляції
- **Практичному ознайомленні з професією психолога:** можливість для старшокласників спостерігати за роботою психологів та отримати відповіді на запитання щодо професії

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Київський національний університет технологій та дизайну



Центр психологічної підтримки Київського національного університету технологій та дизайну розпочав свою діяльність у жовтні 2022 року.

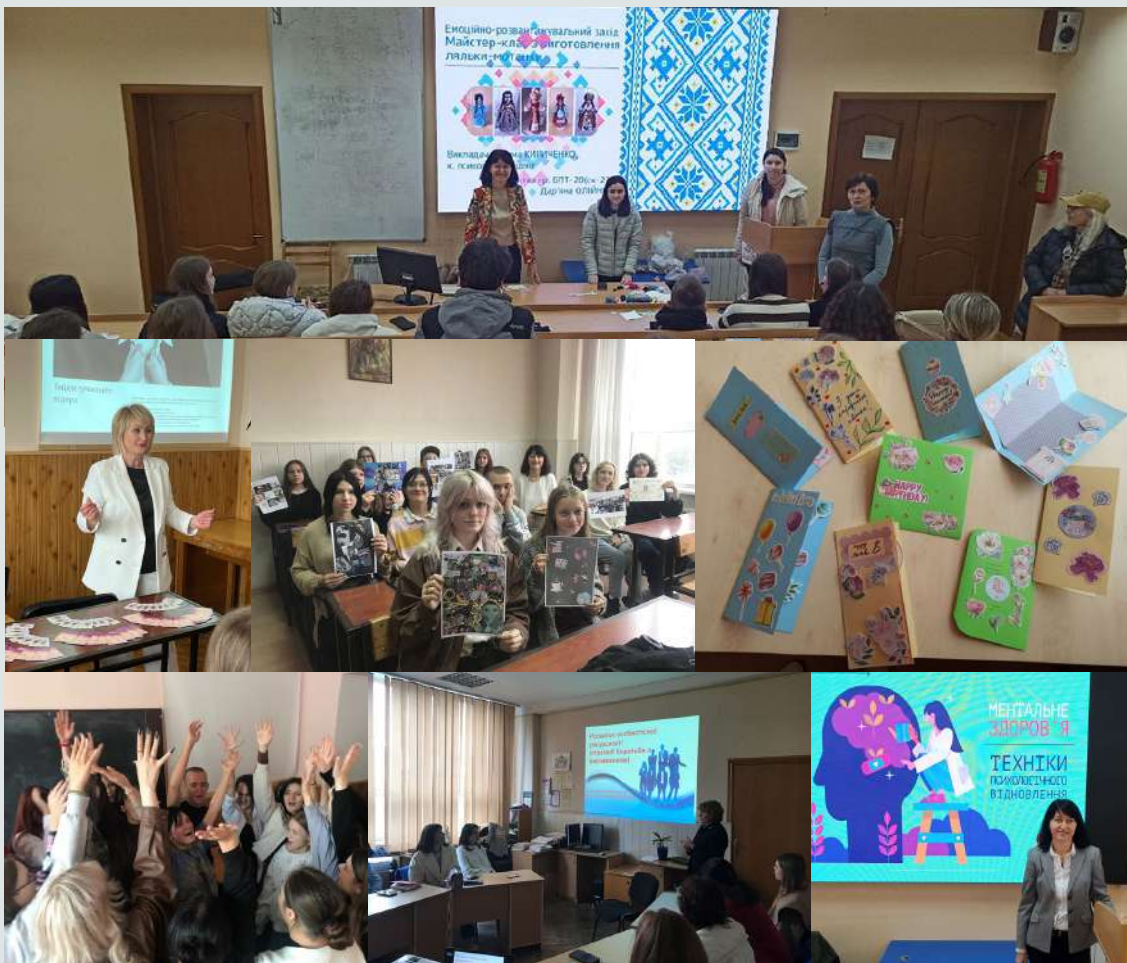
Кращі практики:

- Використання **практичних методів саморегуляції психоемоційного стану** - інструменти самопомогі в стресових ситуаціях (для університетської спільноти)
- Арттерапевтичні практики** - фототерапія, мандалотерапія (для університетської спільноти)
- Нестандартні авторські практики** - практика «Трикутник» – простий, але глибинний спосіб повернутися до цілісності; практика «Пустеля» – глибинна ресурсна техніка, яка допомагає відновити контакт з собою, знижує напругу, активує внутрішній ресурс (для університетської спільноти)
- Трансформаційні тренінги** за авторською методикою «Мое Місто» (для університетської спільноти)

Простори та хаби:

- Центр психологічної підтримки** - простір живого контакту і довіри. Робота побудована навколо активного слухання - це не просто техніка – це вибрати поруч (для університетської спільноти)

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Київський національний університет імені Тараса Шевченка



Психологічна служба сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Кращі практики:

- **Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності** *(для університетської спільноти)*
- **Волонтерський проєкт "Helper Hub"** - чат емоційної підтримки за принципом «рівний-рівному», студенти надають психологічну підтримку один одному. Цілодобова партнерська психологічна підтримки в онлайн форматі. *(для університетської спільноти)*

Простори та хаби:

- **Центр соціального розвитку** - діяльність центру спрямована на турботу про психічне здоров'я *(для університетської спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку** - підтримка ветеранів війни, військовослужбовців, родини військових, які навчаються, чи працюють в університетському просторі *(для всієї спільноти)*
- **Центр працевлаштування і професійного розвитку** – простір, який опікується психологічним станом абітурієнтів та супроводом студентів під час пошуку роботи *(для університетської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля

Університетський центр медіації та ментального здоров'я
входить до структури університету з 2019 року.



Кращі практики:

- **Психосоціальна підтримка:** тренінг «Багатовимірна модель подолання стресу Мулі Лахада Basic Ph» (для університетської спільноти)
- Вебінар «Психологічні ресурси арома- і ольфактотерапії для відновлення ментального здоров'я» (для всієї спільноти)
- **Психопрофілактика поведінкових труднощів** - з'ясування поведінкових мотивів; індивідуальні бесіди, обговорення ситуації в групі чи студентському колективі; психокорекція; проведення консультацій з викладачами з вибору оптимальних стратегій взаємодії (для всієї спільноти)
- **Дослідження групової динаміки в академічних групах** - аналіз структури групових взаємин, визначення ролей, сприяння налагодженню позитивного психологічного клімату в студентських колективах, запобігання конфліктам у групах на ранніх етапах (для студентської спільноти)
- **Виїзні семінари-навчання** для внутрішньо переміщених осіб Луганської області на базі центрів розміщення ВПО, шелтерів, координаційних центрів надання допомоги ВПО на території м. Київ, Київської та Полтавської областей. Тренінги: «Розвиток навичок стресостійкості та резильєнтності у ВПО в ситуаціях життєвих змін», «Кризовий менеджмент у громадах», «Як впоратися зі стресом та знайти ресурс для відновлення», «Стрес як ресурс. Практики для відновлення психічного здоров'я» (для всієї спільноти)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр гендерної культури** - розробка наукових та науково-методичних матеріалів, спрямованих на попередження ґендерного насильства, ґендерної дискримінації та гармонізацію ґендерних взаємин у суспільстві *(для університетської спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку** - організація та проведення заходів із посттравматичного зростання, реабілітації, психологічної підтримки й супроводу, а також особистісного та професійного розвитку ветеранів, військовослужбовців (мобілізованих осіб), звільнених з військової служби, членів їхніх сімей, а також сімей загиблих Захисників та Захисниць України *(для всієї спільноти)*
- **Лабораторія XR-lab (лабораторія розширеної реальності) та Nero-lab (лабораторія нейроінтерфейсів)** – діяльність спрямована на розробку технологій застосування імерсивної реальності для реабілітації. Психологічна реабілітація за допомогою VR включає експозиційну терапію (імітацію страхів та травм у безпечних умовах), релаксаційну терапію (затишні природні ландшафти для зменшення стресу), когнітивно-поведінкову терапію та медитацію. *(для всієї спільноти)*

Співпраця:

- **Навчання за програмою DevelopMental** із впровадження ЄС стандартів в систему охорони психічного здоров'я: «Впровадження Європейської рамкової програми дій щодо психічного здоров'я та благополуччя» програми Жана Моне *(для університетської спільноти)*
- Проєкт «**Психосоціальна підтримка та супровід постраждалих внаслідок конфлікту в Україні**» (в рамках проєкту «Розбудова миру та подолання конфліктів в Україні – Крок вперед» за фінансової підтримки Institut für Auslandsbeziehungen (IFA) *(для всієї спільноти)*
- Тренінг «**Кризовий менеджмент у громадах**» - підготовка регіональних тренерів з кризового менеджменту для роботи у громадах (українсько-норвезький проєкт «Міжвідомча співпраця у сфері охорони здоров'я» / UKR2303 Institutional Cooperation in the Health Sector) *(для всієї спільноти)*

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича



Соціально-психологічний центр Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича був заснований у 2019 році і надає психологічну допомогу та підтримку здобувачам освіти, працівникам університету та мешканцям громади міста Чернівці.

Кращі практики:

- **Системний моніторинг адаптації першокурсників в умовах війни** – дослідження адаптації студентів першого курсу *(для студентської спільноти)*
<https://www.chnu.edu.ua/media/4ead2z3q/zvit-adaptatsiia-21docx.pdf>
- **Дні психічного здоров'я** – залучення університетської спільноти та мешканців міста *(для всієї спільноти)*

Тренінги: «Креативність, як основа самореалізації», «Розвиток креативності та творчих здібностей студентів», «Дбай про себе – живи життя», «Сон вражений травмою», «Наснаження, як запорука попередження вигорання» *(для студентської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Простір соціально-психологічної підтримки «Дбаю про себе»** - створення окремого простору з фокусом на самодопомозі, профілактиці та розвитку особистісної стійкості *(для всієї спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку** - надання підтримки студентам, співробітникам, військовим, забезпечуючи їх адаптацію та реінтеграцію *(для всієї спільноти)*

Співпраця:

- **Тренінги в комунікації з міжнародними партнерами:** американський фонд Hearts to Hearts Children's Foundation *(для всієї спільноти)*
- **Організація та проведення психоедукаційних вебінарів** за участю науковців-психологів зі США - підвищення кваліфікації українських фахівців-психологів *(для всієї спільноти)*

Тематика вебінарів: **Супровід ПТСР** у дорослих, дітей, ветеранів та їх сімей (проф. Джон Тоборн, проф. Джеф Годін); **Нейрореабілітація військових** (док. Джей Ямото); **Травма мислення** (доктор Еніка Коколі Боуен); Індивідуальна та групова **терапія ПТСР за допомогою терапії прийняття та відповідальності** (проф. Джеф Годін); **Вплив сну на дорослих та дітей** (док. Кендіс А. Альфано); **Інноваційні методи супроводу та лікування ПТСР** (проф. Аманда Едвардс Стюарт)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця



В університеті функціонує **психологічна служба**, яка забезпечує доступ до психологічної допомоги.

Кращі практики:

- **Майстер-класи:** «Техніки активного слухання», «Розвиток емпатії через арт-терапію», «Пісочна терапія як інструмент роботи з клієнтами» (для університетської спільноти)
- **Менторська система «Рівний-рівному»** - тренінги «Основи психосоціальної підтримки», «Психологія кризових станів», «Навички ефективного спілкування для менторів» для студентів старших курсів, які стають наставниками для першокурсників (для студентської спільноти)

Багатоканальна доступність підтримки - наявність телефону довіри та скриньки довіри забезпечує широкий спектр конфіденційних каналів зв'язку, що підвищує доступність психосоціальної підтримки (для університетської спільноти)

Простори та хаби:

- **Навчальна лабораторія ментального здоров'я, менторства та медіаторства** - елемент підтримки психічного здоров'я в освітньому процесі та професійної підготовки здобувачів вищої освіти (для студентської спільноти)

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Ужгородський національний університет



Університетська система психоемоційної підтримки функціонує в межах **Центру гуманітарно-виховної роботи, профорієнтації і працевлаштування.**

Кращі практики:

- **Анонімне опитування** студентів першого курсу щодо їх адаптації до навчання в університеті *(для студентської спільноти)*
- **Арт-терапія** - методики стали точкою м'якого входу до турботи про своє ментальне здоров'я задля боротьби зі стигмою та формування довіри до психолога *(для університетської спільноти)*

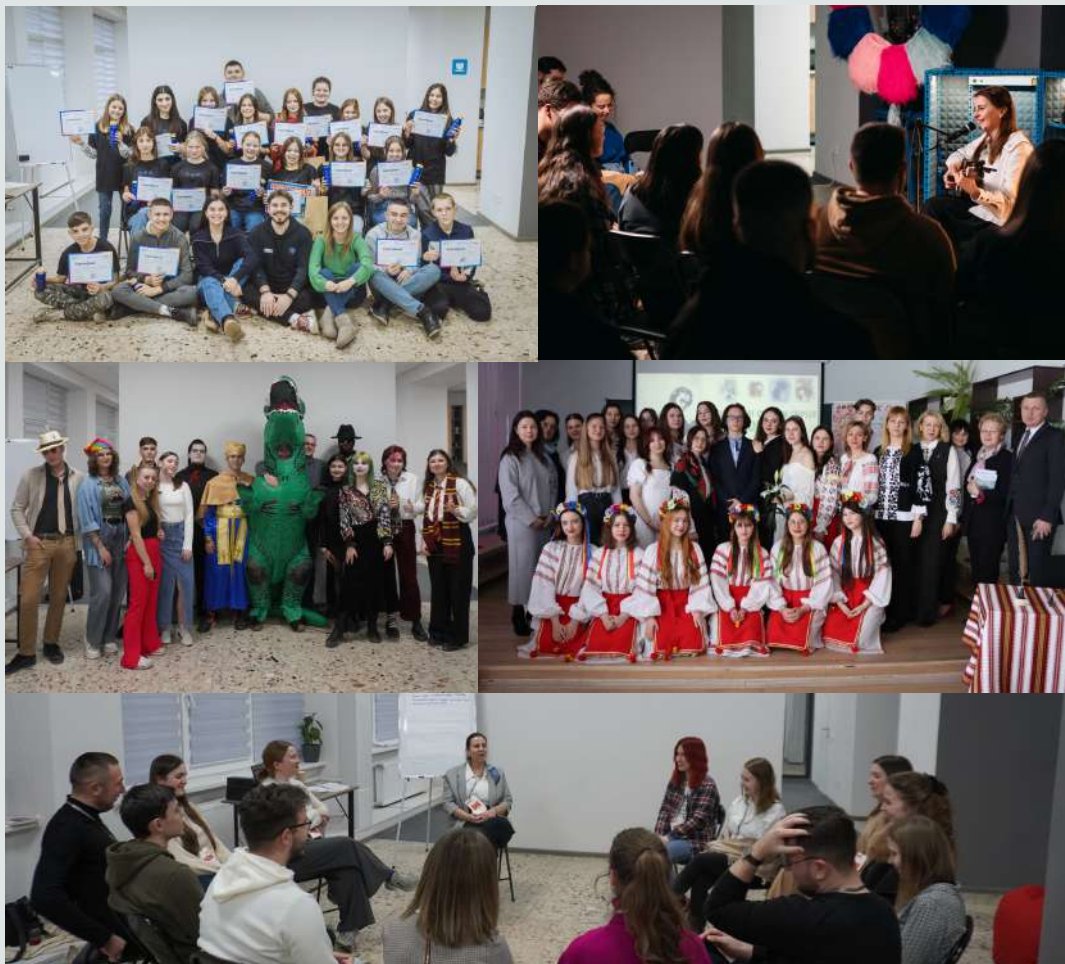
Онлайн-тренінги: «Управління стресом та емоційним вигоранням», «Емоційний інтелект: розвивай, застосовуй, досягай» в рамках курсу Soft Skills *(для університетської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Відділ соціально-психологічної служби**
(для університетської спільноти)
- **Молодіжний центр «YouthHub»** - перший в Україні молодіжний центр, створений як структурний підрозділ закладу вищої освіти. Тренінги та воркшопи: «Попередження емоційного вигорання та віднайдення психологічних ресурсів», «Стрес-менеджмент», «Самооцінка та адаптація», «Сенси життя. Аналіз екзистенційних установок «Хочу», «Можу», «Буду», «Антивигорання: що допомагає підтримати себе в ресурсі довгий час», «Стрес-менеджмент: як зберегти енергію та спокій у складних умовах», арттерапія
(для студентської спільноти)
- **Аудіовізуальна студія «KONTENTA»** - можливість проведення індивідуальної студійної роботи, групових освітніх та культурних подій, запису вокалу та музичних інструментів, зйомки відеоблогів, подкастів та прямих ефірів
(для студентської спільноти)
- **Центр гендерної освіти** - заходи для психологів з питань гендерної освіти та питань впровадження гендерно чутливого підходу (для всієї спільноти)

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Національний університет «Острозька академія»



Основним завданням **Психологічної служби** НаУОА є психологічний супровід та підвищення ефективності освітнього процесу, сприяння особистісному та професійному зростанню, соціальному благополуччю та підтримці психологічного здоров'я усіх його учасників: студентів, викладачів та співробітників.

Кращі практики:

- **Тренінги та практики:** основи когнітивно-поведінкової терапії, практики з АСТ-терапії, психодрами, казкотерапії, музикотерапії, метакогнітивної терапії *(для університетської спільноти)*
- **Групи підтримки:** практики «Самодопомога +», «12 кроків у проживанні втрати» *(для університетської спільноти)*

Центри та хаби:

- **НЦ «Саногенна педагогіка та психологія»** - допомога особистості досягати успіху у різних життєвих сферах. Для розвитку цього напрямку запроваджено низку нових науково-тренінгових програм, серед яких **“Школа батьків та вихователів”** *(для університетської спільноти)*
- **Експериментальна лабораторія когнітивної психології** - формування запитів від самих студентів. Один з них – музикотерапія *(для студентської спільноти)*

Співпраця:

- Дослідницький проект у співпраці зі Шведським університетом оборони «Іноземні ветерани, посттравматичний стресовий розлад та моральна травма»
- Програма сусідства Словенії – спеціальний конкурс для України: «REACT – Стійкість та адаптивні можливості у навчанні: вищі навчальні заклади в Україні у світлі російського вторгнення»

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Карпатський національний університет імені В. Стефаника



Психологічна служба у Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника працює протягом 13-ти років у форматі навчальної лабораторії за **опробованою авторською моделлю**.

Кращі практики:

- **Весь контент роботи** лабораторії формується на основі системних психолого-педагогічних досліджень, які проводяться зі студентами 1-4-х курсів за такими параметрами:
 - *перші курси*: вивчення ціннісно-орієнтаційної сфери студента-першокурсника; професійного спрямування;
 - *другі курси*: вивчення адаптивних можливостей студента до умов вищої школи;
 - *треті курси*: вивчення мотивації до навчальної діяльності студентів;
 - *четверті курси*: професійна ідентифікація студентів старших курсів.

Щорічна вибірка - до 10000 респондентів
(для студентської спільноти)

- **Навчально-методичні семінари** для кураторів академгруп й заступників з виховної роботи академічних підрозділів університету, навчально-виховні, просвітницькі, профілактичні акції зі студентами 1-4-х курсів (для університетської спільноти)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр психологічної підтримки «Razom з тобою»** - програма психологічних консультацій та підтримки постраждалих від війни дітей та дорослих *(для всієї спільноти)*
- **Навчальна лабораторія «Центр фізичної терапії, ерготерапії»** - центр забезпечує реабілітацію студентів, ВПО, осіб, постраждалих від війни *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Одеська державна академія будівництва та архітектури



Психологічна служба академії працює вже 6 років.

Кращі практики:

- **Метафоричні асоціативні карти** - робота з емоційною сферою *(для університетської спільноти)*
- **Авторські практикуми:** «Емоції під контролем», «Я - окей», «Стресостійкість у навчанні» *(для університетської спільноти)*
- **Анонімне QR-анкетування** «Вікно підтримки» - екологічне виявлення запитів *(для університетської спільноти)*
- **Проведення жіночих і чоловічих психологічних кіл** - спосіб роботи з емоційною самопрезентацією, підтримкою та пошуком ресурсу *(для університетської спільноти)*
- **Використання авторських терапевтичних історій** - м'яке опрацювання емоцій і складного досвіду *(для університетської спільноти)*
- **Психопросвіта** через соціальні мережі академії - формат щотижневих порад *(для університетської спільноти)*

Простори та хаби:

- **Психологічний клуб «Психологія простими словами»** — студентська ініціатива для розвитку ментального самоменеджменту *(для студентської спільноти)*
- **Ресурсний простір в бібліотеці** - затишна зона відпочинку, простір тиші й відновлення *(для університетської спільноти)*

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



Психологічна служба Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» демонструє досвід у підтримці психологічного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни.

Кращі практики:

- **Цільова психологічна підтримка** - психологічна реабілітація для дівчат, які пережили насильство або належать до груп ризику; робота з травматичним досвідом: допомога у подоланні наслідків ПТСР, тривожних розладів, спричинених війною, підтримка ВПО, студентів-військовослужбовців, родин загиблих та поранених *(для всієї спільноти)*
- **Іноваційна модель «Амбасадори безпеки»** – психологічна практика в межах взаємодії молоді, поліції та громадськості *(для студентської спільноти)*
- **Закрита арт-терапевтична група підтримки для дівчат і жінок «Жіноче коло»** - теплий, безпечний простір, де кожна може доторкнутися до себе справжньої, відчути опору в собі та в інших, прожити глибокі теми через діалог, творчість і тілесність *(для студентської спільноти)*
- **Курси підвищення кваліфікації** для фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб - освітня програма підвищення кваліфікації за напрямом «Організація роботи фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб» *(для всієї спільноти)*
- **Анкетування** щодо виявлення індивідуальних потреб підтримці ментального здоров'я *(для університетської спільноти)*
- **Арттерапевтичні заходи** - малювання мандал та нейрографіки, робота з тілом, музикою, метафоричними картами *(для всієї спільноти)*
- **Інтерактиви:** «Ти як?», «Формування емоційного інтелекту», «Карта ресурсів», «Віднайди свій сенс» *(для університетської спільноти)*
- **Хореологія та тілесні практики** - заняття, де через ритм, рух, пластику учасники вивільняють напругу, відновлюють контакт з тілом та отримують досвід ресурсного переживання *(для університетської спільноти)*
- **Бінарні заняття** - психологія і образотворче мистецтво, психологія і хореографія *(для всієї спільноти)*
- **Символічні ритуали й техніки творчої трансформації** - створення листів собі, внутрішній дитині, малювання з дитячим фото *(для університетської спільноти)*
- **Казкотерапія, музикотерапія, створення наративів** - техніки для зняття емоційної напруги, формування безпечного простору й роботи зі страхами, зокрема у підлітків і студентів *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Арт-простір** - емоції можна виразити через творчість, а не тільки проговорити *(для всієї спільноти)*
- **Центр ветеранського розвитку:** психосоціальна підтримка, консультації для ветеранів, сприяння їхній інтеграції до цивільного життя; фізична реабілітація та індивідуальні реабілітаційні програми для ветеранів війни; спортивна реабілітація. Університет - співорганізатор проєкту «Сильні України» для ветеранів війни *(для всієї спільноти)*
- **Навчальна лабораторія «Центр освіти та піклування про дітей дошкільного віку»** - унікальний майданчик для формування Hard skills студентів, реалізації принципу дуальності освіти, надання якісних освітніх послуг здобувачам вищої освіти на рівні європейських стандартів. Студенти мають унікальну можливість користуватися інноваційною онлайн платформою для навчання та виховання дітей від 2 до 7 років «Mr. Leader Day» *(для університетської спільноти)*
- **Навчально-дослідницький центр психологічної експертизи «Зелена кімната»** - поліфункціональний майданчик для: забезпечення якісних освітніх послуг студентів-психологів; проведення дослідчих інтерв'ю (допитів) та діагностики неповнолітніх експертами-психологами; надання психологічних та психотерапевтичних послуг для фізичних та юридичних осіб; проведення наукових досліджень *(для всієї спільноти)*
- **Гендерний центр** представляє Полтавську політехніку у складі регіональної робочої групи «Гендерні аспекти в гуманітарній діяльності» (GiHA) в Полтавській області, створеної Структурою Організації Об'єднаних Націй з питань ґендерної рівності та розширення прав та можливостей жінок (ООН Жінки) в Україні *(для всієї спільноти)*
- **Лабораторія психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи** - спеціальне обладнання: крісла-реклайнери, нейроконтроллери, сенсорний килимок та Су-Джок, арттерапевтичний пісочний столик *(для всієї спільноти)*

Співпраця: Erasmus+ KA220-ADU TRUST: Trauma of refugees in Europe – An approach through art therapy as a solidarity program for Ukraine war victims - проєкт реалізується за підтримки Європейського Союзу за участі партнерів із шести країн: Бельгії, Греції, Італії, Люксембургу, Португалії та України.

Центр допомоги врятованим, БО «Світло Надії», Ментал Хаб, ДСНС, ГУНП, тощо.

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Національний університет «Запорізька політехніка»



Діяльність **психологічної служби** провадиться за 2 напрямками: надання психосоціальної підтримки, організація навчання з психосоціальної підтримки.

Кращі практики:

- **Внесення до стратегічних цілей університету політики ментального здоров'я:** «Розробка та імплементація власної програми-проєкту психосоціальної підтримки й розвитку ментального здоров'я» *(для університетської спільноти)*
- **Відкритий безкоштовний лекторій** для фахівців сфери психічного здоров'я *(для всієї спільноти)*
- **Тренінгова діяльність:** робота з травмою, тренінги з першої психологічної допомоги для різних компаній (фармацевтична компанія Teva) *(для всієї спільноти)*
- **Авторська програма реінтеграції військовослужбовців «Толерантна розмова»** - розробка та імплементація власної унікальної програми для військовослужбовців, що реалізується на території Київської та Чернівецької областей *(для всієї спільноти)*
- **Тренінг «Nibukey Therapy»** в межах Українсько-ізраїльського проєкту *(для всієї спільноти)*
- **Розвиток фахівців через підвищення кваліфікації** - співпраця з навчальним центром «Освіта для бізнесу і кар'єри» *(для всієї спільноти)*

Співпраця:

- West Virginia University: навчання з клінічної психології
- Israel Trauma Coalition: сумісні програми та тренінги

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Львівський національний університет імені Івана Франка



Психологічна служба Львівського національного університету імені Івана Франка заснована у 2010 році.

Кращі практики:

- **«Майстерня молодого психолога»** – унікальна програма дозволяє Службі системно готувати поповнення своєї команди. Студенти-психологи не лише систематизують теоретичні знання, а й здобувають практичний та тренерський досвід, стажуються та активно долучаються до заходів *(для студентської спільноти)*
- **Курс «Психологічна аптечка»** - практичні знання з самопомогі (10 тематичних тренінгів) *(для університетської спільноти)*
- **Проект «Ментальне літо»** - підтримка ментального здоров'я поза навчальним процесом *(для університетської спільноти)*
- **Курс «Арт-майстерня» та «Лабораторія стосунків»** - використання творчих методів та фокус на міжособистісній взаємодії *(для університетської спільноти)*
- **Проект «Книжкові обговорення»** *(для університетської спільноти)*

Простори та хаби:

- **Психоедукаційний хаб** - має на меті психоедукацію з питань професійного вигорання, розвиток психологічних ресурсів та надання першої психологічної допомоги *(для викладачів та співробітників університету)*

Сторінка психологічної служби: [тут](#)



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Луцький національний технічний університет



Центр медіації та психології Луцького національного технічного університету відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Кращі практики:

- **Виїзна підтримка ВПО** - надання психологічних консультацій людям з числа ВПО безпосередньо у пунктах їх розміщення в області *(для всієї спільноти)*
- **Застосування інноваційної технології BIOFEEDBACK** – техніка «розум-тіло»: поєднання традиційних методик психологічного супроводу з інноваційною технологією BIOFEEDBACK, дозволяє досліджувати взаємозв'язок розуму і тіла *(для всієї спільноти)*
- **Медіаційні послуги** - альтернативне врегулювання військових і цивільних конфліктів, сімейна медіація, сімейна медіація за участю неповнолітніх *(для всієї спільноти)*
- **Групи підтримки при втраті, невизначеній втраті** *(для всієї спільноти)*
- **Луцький ярмарок ветеранського бізнесу** - платформа для адаптації підприємців-ветеранів, які прагнуть розвивати власну справу та інтегруватися в економічне життя країни *(для всієї спільноти)*
- **Навчальні тренінги з основ іпотерапії** *(для всієї спільноти)*
- **Освітня програма підвищення кваліфікації** за напрямом «Організація роботи фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб» *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр ветеранського розвитку «LNTU VETERAN HUB»** - простір можливостей, дружнього середовища та соціальної адаптації ветеранів. Центр покликаний об'єднати молодь та ветеранів, з метою їх взаємодії, проведення спільних заходів та ініціатив *(для всієї спільноти)*
- **Молодіжний центр** – потужний хаб, який завжди долучається до всіх заходів та ініціатив, що стосуються психічного здоров'я *(для всієї спільноти)*



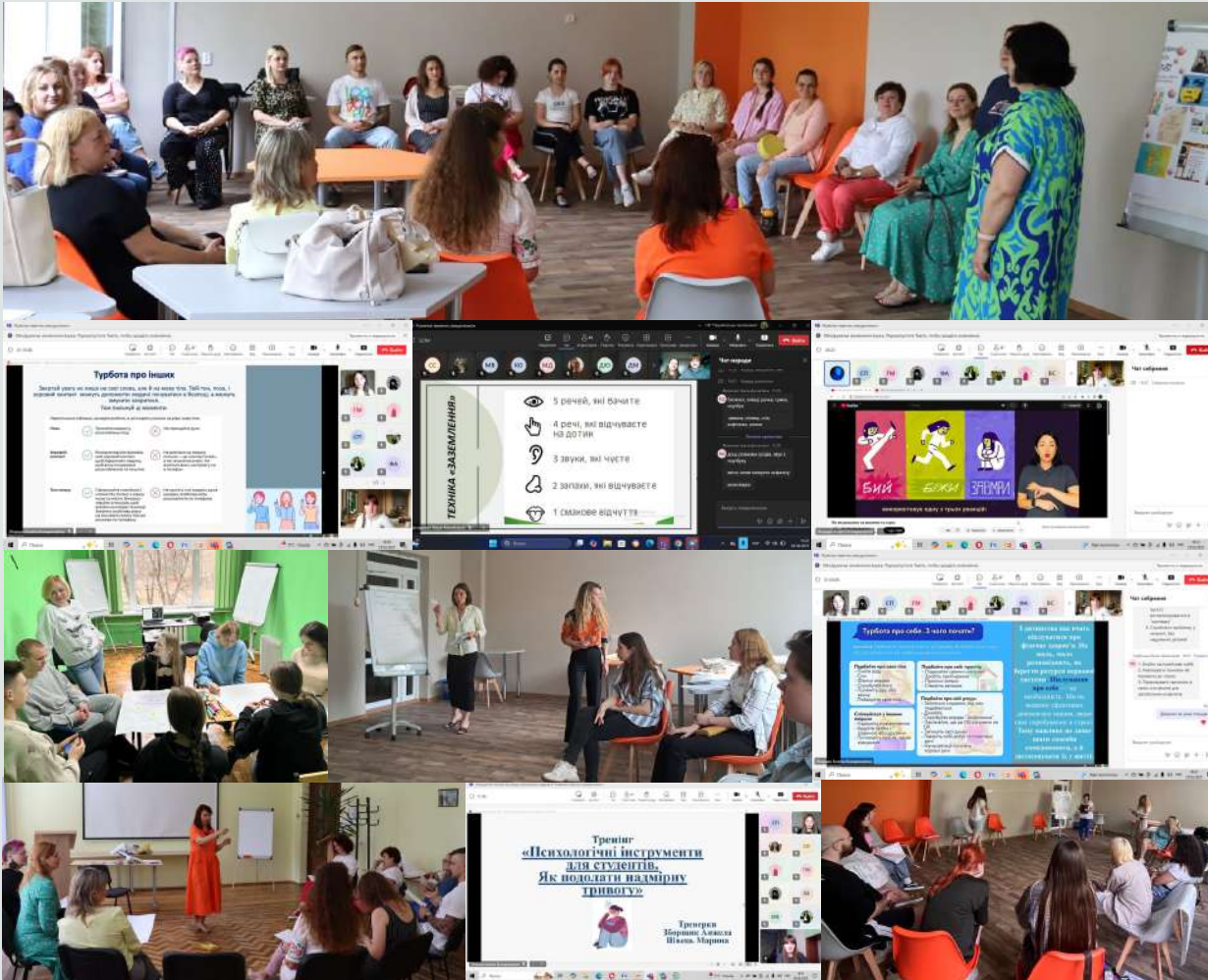
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Національний університет «Чернігівська політехніка»



Психологічна служба Національного університету «Чернігівська політехніка» має на меті підтримку психологічного благополуччя учасників освітнього процесу.

Кращі практики:

- **Розробка внутрішніх регуляторних документів** - «Положення про цілісну систему турботи про психічне здоров'я в університеті» та план дій *(для університетської спільноти)*
- **Програма «Школа першокурсника» із модулем «Психологічна культура і ментальне здоров'я»** - запровадження двотижневої програми для здобувачів усіх спеціальностей, в тому числі непрофільних *(для студентської спільноти)*
- **Програма підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників «Основи ментального здоров'я»** - розробка та впровадження програми підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників *(для викладачів)*

Простори та хаби:

- **Центр ментального здоров'я** - впровадження тренінгів з розвитку емоційної саморегуляції та психологічного відновлення в усіх академічних групах університету за принципом «рівний-рівному» *(для університетської спільноти)*

Сторінка психологічної служби: [ТУТ](#)

Київський національний університет будівництва і архітектури



В університеті діє **психологічна служба**, яка надає психологічний супровід та підтримку учасникам освітнього процесу.

Кращі практики:

- **Спортивні заходи як елемент психологічної підтримки: від фізичного до емоційного** – об'єднання студентів, викладачів, ветеранів та олімпійських чемпіонів *(для всієї спільноти)*
- **Благодійний проєкт «Підтримаємо героїв разом»** – підтримка поранених військових у столичних шпиталях; проведення майстер-класів для поранених військових *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр реінтеграції, реабілітації та професійного розвитку ветеранів «Архітектура Стійкості»** - структурний підрозділ КНУБА. Центр створений для сприяння інтеграції ветеранів, військовослужбовців та їхніх сімей у цивільне життя через надання освітніх, реабілітаційних і професійних можливостей, що включають психосоціальну підтримку *(для всієї спільноти)*
- **Локація «Турбота про себе»** – багатофункціональний простір для ментального благополуччя - інформаційні та інтерактивні лекції, арт-терапія та майстер-класи, тренінги, зустрічі з представниками громадських організацій, соціальними педагогами та практичними психологами *(для університетської спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»



В університеті з 2014 року функціонує **Центр психологічного відновлення та адаптації**, що надає комплексну психосоціальну підтримку учасникам освітнього процесу та громаді.

Кращі практики:

- **Гештальт-терапія** – фокус на усвідомленні, контакті та роботі з актуальними переживаннями клієнта *(для студентської спільноти)*
- **EMDR** (десенсибілізація та репроцесінг рухами очей) – підхід, ефективний у роботі з наслідками психологічних травм, ПТСР та тривожними розладами *(для всієї спільноти)*
- **Тілесноорієнтовані техніки стабілізації** – ресурсні вправи, техніки заземлення, робота з тілесною пам'яттю *(для університетської спільноти)*
- **Інтеграція артпрактик** – малювання, колаж, мандалотерапія як спосіб проживання складних емоцій без вербалізації *(для університетської спільноти)*
- **Практики майндфулнес та усвідомленого дихання** – регулярна робота з увагою, тілом і диханням для зниження тривожності й розвитку емоційної саморегуляції *(для університетської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр ветеранського розвитку** - створення сприятливих умов для професійної, соціальної, психологічної, фізкультурно-оздоровчої підтримки та реінтеграції військовослужбовців (мобілізованих осіб), звільнених з військової служби, зокрема ветеранів війни, та членів сімей таких осіб, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України; підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб *(для всієї спільноти)*



Співпраця:

- Благодійна Парафіяльна організація, «Благодійний фонд «Карітас Лубни»
- Міжнародна благодійна організація «Благодійний фонд «СОС дитячі містечка» Україна



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](#)

Університет Григорія Сковороди в Переяславі



Університет Григорія Сковороди в Переяславі демонструє успішний досвід у наданні психологічних послуг та психосоціальної підтримки завдяки синергії трьох ключових структур: **Психолого-медико-педагогічної консультації**, **Центру ветеранського розвитку** та **Центру психосоціальної підтримки та реабілітації «Резильєнс»**.

Кращі практики:

- **Психолого-медико-педагогічна консультація** - надання послуг з психоедукації, першої психологічної допомоги та консультування *(для університетської спільноти)*
- **Арттерапія та ремеслотерапія** (проєкт «ГончарКлуб») – робота з психоемоційним станом через творчість, сприяючи відновленню та самовираженню *(для університетської спільноти)*
- **Програми психологічної підготовки для педагогів** - профілактика емоційного вигорання - важлива інвестиція в ментальне здоров'я викладацького складу *(для викладачів)*

Простори та хаби:

- **Центр ветеранського розвитку** - фокус на програмах психологічної підтримки та фізичної реабілітації, а також підвищенні кваліфікації ветеранів та членів їхніх родин *(для всієї спільноти)*
- **Центр психосоціальної підтримки та реабілітації «Резильєнс»** - розробка та впровадження реабілітаційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я *(для всієї спільноти)*



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [тут](https://t.me/tyak_ua)

Чорноморський національний університет імені Петра Могили



Навчально-методичний кабінет соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню відповідає за надання психологічних послуг в університеті.

Кращі практики:

- **Інтеграція психологічних тренінгів у навчальний процес:** тематичні тренінгові заняття внесені в розклад навчання студентських груп, які додатково проводяться за запитом студентів, адміністрації, керівників та кураторів *(для університетської спільноти)*
- **Проект «Надання послуг з психосоціальної підтримки у Миколаївській та Херсонській областях»** - використання арт-технік, навчальних сесій для підготовки фасилітаторів *(для всієї спільноти)*
- **Трансформаційна гра «Є сенс»** - дієвий інструмент психосоціальної підтримки в умовах війни за авторської розробки Д. Буй *(для університетської спільноти)*
- **Тематичні тренінгові заняття для студентів бакалаврату, магістратури та здобувачів PhD** - сприяння розвитку актуальних **Soft Skills** *(для університетської спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Центр ветеранського розвитку та ПСЗСП для громади** – масштабні проекти у співпраці з міжнародними та вітчизняними організаціями з надання психосоціальної підтримки не лише учасникам освітнього процесу ЧНУ, а й членам громади Миколаївської та Херсонської областей *(для всієї спільноти)*
 - **Молодіжний інклюзивний хаб «МІРА»** – доступний, діючий, перспективний простір для молоді, спрямований на розбудову інклюзивної громади *(для всієї спільноти)*
 - **Волонтерський центр** – розбудова соціальних ініціатив та сприяння впровадженню різноманітних проектів у молодіжному середовищі із висвітленням подій в телеграм-каналі «Волонтерський центр» https://t.me/+Mv_wjTEC1vA0MTli *(для університетської спільноти)*
 - **Студентський психологічний клуб «Школа подружнього життя»** – допомога в розвитку навичок міжособистісної комунікації, можливість обговорення різних життєвих ситуацій в безпечному просторі *(для студентської спільноти)*
 - **Студентський психологічний AnimeClub** – простір, де студенти можуть знайти місце для себе і своїх думок, відпочити, познайомитися з новими людьми, надихнутися ідеями і просто добре провести час *(для студентської спільноти)*
- Співпраця:** проєкт Erasmus+ Capacity Building Project in Higher Education – за координації Університету Адама Міцкевича в Познані.
- **Міжнародні організації:** MOM, Товариство Червоного Хреста, БФ «Карітас»
 - **Регіональні ініціативи:** Миколаївський Центр реабілітації для ветеранів, Миколаївський осередок Всеукраїнської програми підтримки ментального здоров'я «Ти як?»

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Сторінка психологічної служби: [ТУТ](#)

Національний університет «Києво-Могилянська академія»



Навчання тренерів
сертифікатної програми НАУКМА
з психосоціальної підтримки

5 - 9 травня, Київ

Багатокомпонентна та інтегрована система підтримки представлена кількома підрозділами (Відділ у справах студентства/Деканат, Центр соціальної роботи, адаптації, підтримки студентства (САПС), Центр психічного здоров'я), які координують зусилля з психосоціальної підтримки.

Кращі практики:

- **Тренінги за принципом «рівний-рівному»:** «Тренінг адаптації: Як фрешам підготуватися до навчання та студентського життя»; «Як дожити до першої сесії: Тренінг розвитку навичок підготовки до екзаменів «Keep Calm»; «Що робити, якщо нічого не хочеться робити», «Що таке впевнена поведінка і з чим її їдять»; «Просто про тайм менеджмент та прокрастинацію», ««Кохання?» – найромантичніший тренінг року»; «Дві різні галактики: Як порозумітися чоловікам та жінкам» *(для університетської спільноти)*
- **Навчальні програми:** перша психологічна та домедична допомога, навчання гейткіперів (перша допомога людині у суїцидальній кризі), кризовий менеджмент у громадах *(для всієї спільноти)*
- **Корекційно-розвивальна програма «Безпечний простір»** - комплексна програма психосоціальної підтримки дітей у дошкільних, шкільних та позашкільних навчальних закладах *(для всієї спільноти)*
- **Сертифікатна програма** «Навчання психосоціальних працівників у громадах» *(для всієї спільноти)*
- **Сертифікатна програма з травмофокусного консультування СЕТА** - робота з наслідками травми, депресією, зловживанням психоактивних речовин та тривогою *(для всієї спільноти)*
- **Низькопорогова інтервенція CHANGE: наукове дослідження** - індивідуальне психологічне консультування спрямоване на зменшення чи повне припинення зловживання алкоголем та зменшення рівня психологічного стресу *(для всієї спільноти)*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Простори та хаби:



- **Відділ у справах студентства** – створення умов для зростання та розвитку студентської молоді, зокрема й умов для турботи про ментальне здоров'я *(для студентської спільноти)*
- **Центр соціальної роботи, адаптації, підтримки студентства** - надання послуг з підтримки та адаптації студентів через персональні та групові консультації, відкриті події, воркшопи та лекції *(для студентської спільноти)*
- **Центр психічного здоров'я** – надання послуг психосоціальної підтримки за запитом та в межах реалізації окремих проєктів; реалізація національних та міжнародних проєктів Університету у сфері ментального здоров'я та психосоціальної підтримки *(для всієї спільноти)*

Співпраця: співпраця з Дитячим Фондом ООН ЮНІСЕФ та МОН.

Сторінка психологічної служби:

- [Відділ у справах студентства](#)
- [Центр соціальної роботи, адаптації, підтримки студентства](#)
- [Центр психічного здоров'я](#)

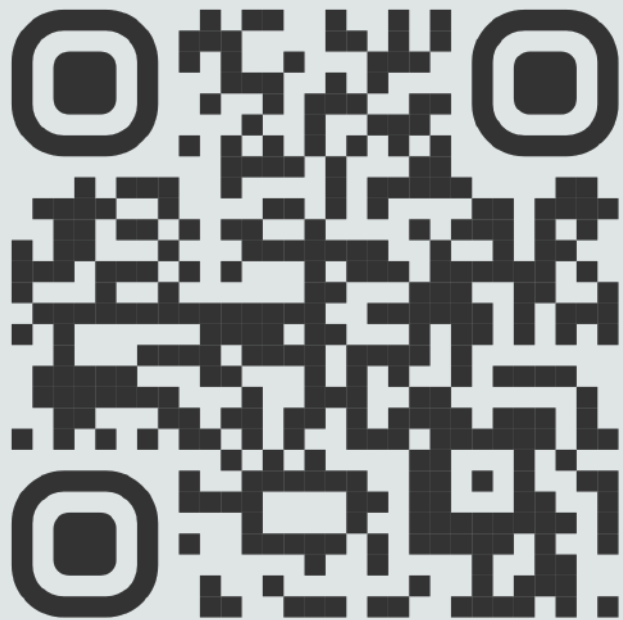
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

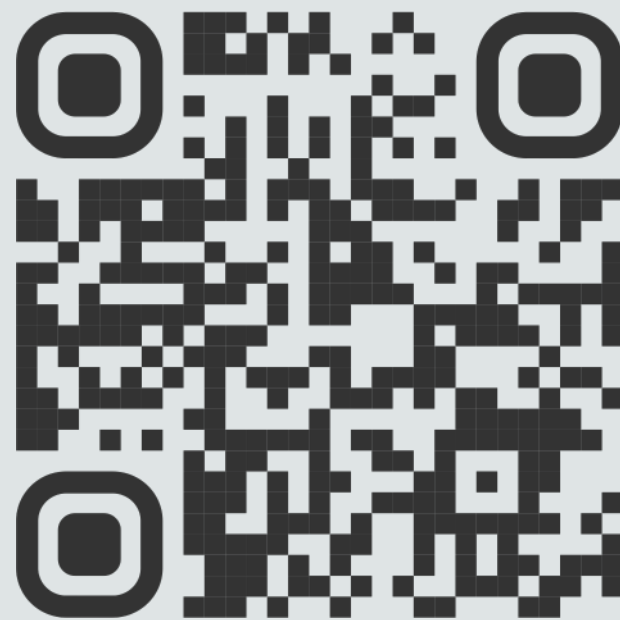
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



howareu.com

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



facebook.com/MentalHealthUA/