



Піклуватися  
про ментальне  
здоров'я із  
**ТИ ЯК?**  
на  
[howareu.com](https://howareu.com)

HowAreU.com — це онлайн-платформа Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?», започаткованої першою леді України Оленою Зеленською. Вона створена, щоб підтримати українців у складні часи — під час війни, тривоги та щоденних викликів — і навчити дбати про свій психологічний стан.

На платформі ви знайдете:

- техніки самодопомоги — перевірені методики для зменшення стресу, регуляції емоцій та відновлення внутрішнього балансу;
- аптечку психологічної самодопомоги — вправи, які можна використовувати щодня, де б ви не були;
- освітню платформу — безкоштовні онлайн-курси для батьків, педагогів та всіх охочих, що допомагають краще зрозуміти себе та інших;
- ресурси підтримки — контакти гарячих ліній, фахівців і Центрів життестійкості, які працюють у громадах;
- матеріали для дітей та підлітків — добірка розмальовок, ігор, порад і коміксів для дітей і підлітків, розроблених разом із UNICEF;
- СенсоТеку й Абетку відновлення — добрі слова, вправи й міні-практики, які допомагають підтримувати себе та близьких у повсякденному житті.

Хто реалізує програму:

Ініціатива втілюється за підтримки Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки, Міністерства соціальної політики, а також провідних міжнародних партнерів — BOOZ, USAID, UNICEF та інших.

Для кого це:

Платформа створена для всіх — дорослих і дітей, освітян і батьків, ветеранів, військових та їхніх родин. Це простір, де можна знайти опору, знання та кроки до ментального відновлення.

Долучайтеся також до спільноти у соцмережах, щоб отримувати корисні поради, підтримку та нові практики турботи про себе:

- Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>
- Instagram – [https://www.instagram.com/howareu\\_program](https://www.instagram.com/howareu_program)
- YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)
- Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>
- Telegram – [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)
- TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)
- Viber – <https://salو.li/7eb0F55>

Ми переконані: турбота про психічне здоров'я — це не виняток, а звичка, що має стати частиною щоденного життя. Разом ми формуємо свідоме, сильне та стійке суспільство.

Матеріали платформи: <https://howareu.com/materials#content>