

Не залишатися наодинці: чому обізнаність про ментальне здоров'я - питання стійкості країни

16.00 28.05.2026 Чт

5 хв

СВІТЛАНА ГРИЦЕНКО



Ментальне здоров'я стало головним фактором стійкості всього українського суспільства (фото: Фонд Віктора Пінчука)

Не витрачай час на шум! Читай тільки суть з РБК-Україна у Google

Чому ментальне здоров'я тачасна психологічна допомога під час війни стали основою національної стійкості? Членкиня правління Фонду Віктора Пінчука, керівниця проєктів "Rescovery" та "Повернення" Світлана Гриценко у колонці для РБК-Україна розповідає, як руйнується стигма та як створюється масштабна екосистема для реабілітації військових, ветеранів та їхніх родин.

Читайте також: Українські ветерани поїдуть до Служби: деталі навчальної програми Фонду Віктора Пінчука

"Справжня сила - не терпіти"

Останні роки навчили українців витримувати неможливе - жити чекаючи, у постійній невизначеності, повертатися додому, де звичного дому вже нема, працювати після безсонних ночей, планувати майбутнє між тривогами, підтримувати близьких, коли самі ледве тримаємося.

Читайте також: В Одесі відкрився центр ментального здоров'я мережі "Повернення", заснованої Віктором та Оленою Пінчуками

Водночас військові та ветерани проходять через досвід, масштаб якого часто неможливо до кінця осягнути тим, хто не був на передовій. Постійний ризик, виснаження, відповідальність за побратимів, втрата близьких і необхідність після всього цього повертатися до звичайного життя - це навантаження, яке не вийде просто "відкласти" або "перетерпіти".

Щороку в травні у світі проходить Місяць обізнаності про ментальне здоров'я. Він "повертає" нас до важливої, але досі не до кінця проговореної теми: допомогу людина шукає лише тоді, коли дозволяє собі визнати, що її стан має значення. Не "потім", не "коли стане зовсім погано", а в момент, коли з'являється розуміння: постійна тривога, виснаження, безсоння, дратівливість чи відчуття відстороненості - це не слабкість і не "нормальна ціна" життя у війні. Це - сигнали, які потребують уваги. Адже людина не може нескінченно жити в режимі виживання без наслідків для себе.

Під час війни тема ментального здоров'я давно перестала бути приватною історією окремої людини. Ідеться про стійкість цілої країни, про здатність суспільства витримувати довготривалу напругу, втрати, невизначеність і водночас продовжувати жити, працювати, виховувати дітей, підтримувати військових та будувати майбутнє. Турбота про ментальне здоров'я сьогодні - це частина національного відновлення.

Саме тому нам важливо, щоб тема психічного здоров'я звучала не лише в професійному середовищі, а й у повсякденному житті. Цього місяця ми провели другу міжнародну конференцію, присвячену ментальному здоров'ю, а також створюємо колаборації з брендами, культурними платформами, артистами. Для нас це не просто інформаційні кампанії. Це спосіб зробити тему видимою, нормальною, такою, про яку можна говорити без страху й сорому. Бо чим частіше люди чують про важливість ментального стану - тим більше шансів, що в потрібний момент вони наважаться звернутися по допомогу.

Але попри всі старання, стигма досі залишається одним із головних бар'єрів. Особливо серед військових, ветеранів і членів їхніх родин. Багато хто роками живе з переконанням, що потрібно "впоратися самому", що звернення до фахівця - ознака слабкості або неспроможності.

Читайте також: В Ужгороді відкрився 13-й центр ментального здоров'я всеукраїнської мережі "Повернення"

Але турбота про власний ментальний стан - це аж ніяк не прояв слабкості, а відповідальність перед собою і тими, хто поруч. Справжня сила - вчасно помічати виснаження, не знецінювати свій стан і дозволяти собі підтримку, коли вона потрібна. Саме так починається відновлення.

Розвиваючи всеукраїнську мережу центрів ментального здоров'я "Повернення" для військових, ветеранів і членів їхніх родин, ми часто виходимо за межі класичної роботи з темою ментального здоров'я. Окрім відкриття центрів і проведення освітніх програм для фахівців, ми шукаємо нові формати розмови із суспільством - через культуру, медіа, партнерства з брендами та публічні колаборації.

Саме так з'являються освітні події для фахівців мережі "Повернення" і всієї сфери, а також спільні проєкти з культурними платформами, медіа та бізнесами. Тільки в травні ми реалізували колаборації з ВДНГ, ЛУН, УАФ, MEGOGO, Джамалою і Тіною Кароль.



Ментальне здоров'я стало головним фактором стійкості всього українського суспільства (фото: Фонд Віктора Пінчука)

Для нас це спосіб говорити простими словами про складне - наслідки втрати, травми, тривоги, емоційного виснаження й потребу в підтримці. Коли такі теми стають видимими в публічному просторі, зменшується відчуття ізоляції. Люди перестають думати, що вони "єдині, кому важко". І саме тоді з'являється більше простору для звернення по допомогу та відновлення.

Ментальне здоров'я неможливо підтримати точковими рішеннями. Одна консультація не замінить системної підтримки. Людині потрібна екосистема: доступні центри, підготовлені фахівці, підтримка родини, безпечний простір без осуду, можливість бути почутою. Саме тому ми будемо мережу "Повернення" як екосистему турботи про ментальне здоров'я - послідовну, доступну й таку, що працює в різних регіонах України.

Сьогодні центри мережі "Повернення", яку заснували і постійно розширюють Віктор та Олена Пінчуки, вже працюють у 15 містах. І ми бачимо, наскільки великим є запит на якісну психологічну підтримку серед військових, ветеранів та їхніх родин. Це вже давно не історія окремого проєкту. Це потреба суспільства, яке живе в умовах війни п'ятий рік поспіль і потребує довгострокової інфраструктури підтримки.

Говорити про ментальне здоров'я означає поступово формувати в суспільстві культуру підтримки, у якій людині не потрібно приховувати свій стан або соромитися потреби в допомозі. Такі розмови змінюють не лише окремі життя, а й суспільне сприйняття загалом. Вони поступово руйнують стигму, яка роками змушувала людей мовчати про власний стан. Адже підтримка починається не лише з професійної допомоги, а й із простого людського досвіду бути почутим без осуду.

Сьогодні турбота про ментальне здоров'я - це частина особистої та суспільної відповідальності. Важливо вчитися помічати власний стан, не ігнорувати виснаження, тривогу чи емоційне перевантаження й не чекати моменту, коли стане зовсім нестерпно. Вчасне звернення по допомогу - це не слабкість, а зріле рішення і прояв відповідальності перед собою, своїми близькими й суспільством, яке щодня переживає наслідки російської агресії.

Не пропустіть головне! Підпишіться на наші оновлення в Google!

Або читайте нас там, де вам зручно!

Більше по темі: Люди

Реклама

Реклама



НОВИНИ

Новини України

Війна в Україні

Економіка

Світ

Надзвичайні події

ПОЛІТИКА

АНАЛІТИКА

Статті

Інтерв'ю

Точка зору

БІЗНЕС

Економіка

Фінанси

Авто

Тех

Енергетика

Біла економіка

ЖИТТЯ

Гроші

Зміни

Освіта

Суспільство

СПОРТ

Футбол

Баскетбол

Теніс

Бокс

STYLER

Люди

Тренди

Корисне

Смачно

Гороскопи

WAVE

Інсайдер

Стиль

Велнес

Культура

Подорожі

Смак

Зірки

Про компанію

Розмістити рекламу

Редакційна політика і стандарти

Як стати нашим автором

Правила користування

Правова інформація

Політика конфіденційності

Контакти

Команда

Вакансії в РБК-Україна

Центрифугатор онлайн-медіа в Ресурсі суб'єктів у сфері медіа – R40-05347

Інформаційний портал «РБК-Україна» має тримову версію (українську, російську та англійську), головна сторінка порталу - <https://www.rbc.ua>

Фотографії, зображення належать їх право власникам. Всі фотографії на Порталі, авторами яких є журналісти «РБК-Україна», розміщені на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International. Редакція «РБК-Україна» може не поділяти точку зору авторів. Оцінючі судження не підлягають спростуванню та доведенню їх правдивості. За достовірність та зміст реклами відповідальність несе рекламодатець. Матеріали, позначені плашкою: «Прес-реліз», «Спецпроект», «Партнерський матеріал», «Промо», «Благодійність», «Реклама» розміщуються на правах реклами і призначені, як правило, для осіб, які досягли 21-річного віку. «Новини компанії» - це інформаційний формат, що охоплює новини, події та оголошення, пов'язані з діяльністю компанії, базуються на пресрелізах, які випускають самі компанії, і за які редакція не несе відповідальності. Онлайн-медіа «РБК-Україна» призначене для осіб віком від 21 року.

© LLC «UBT MEDIA», 2006-2026.