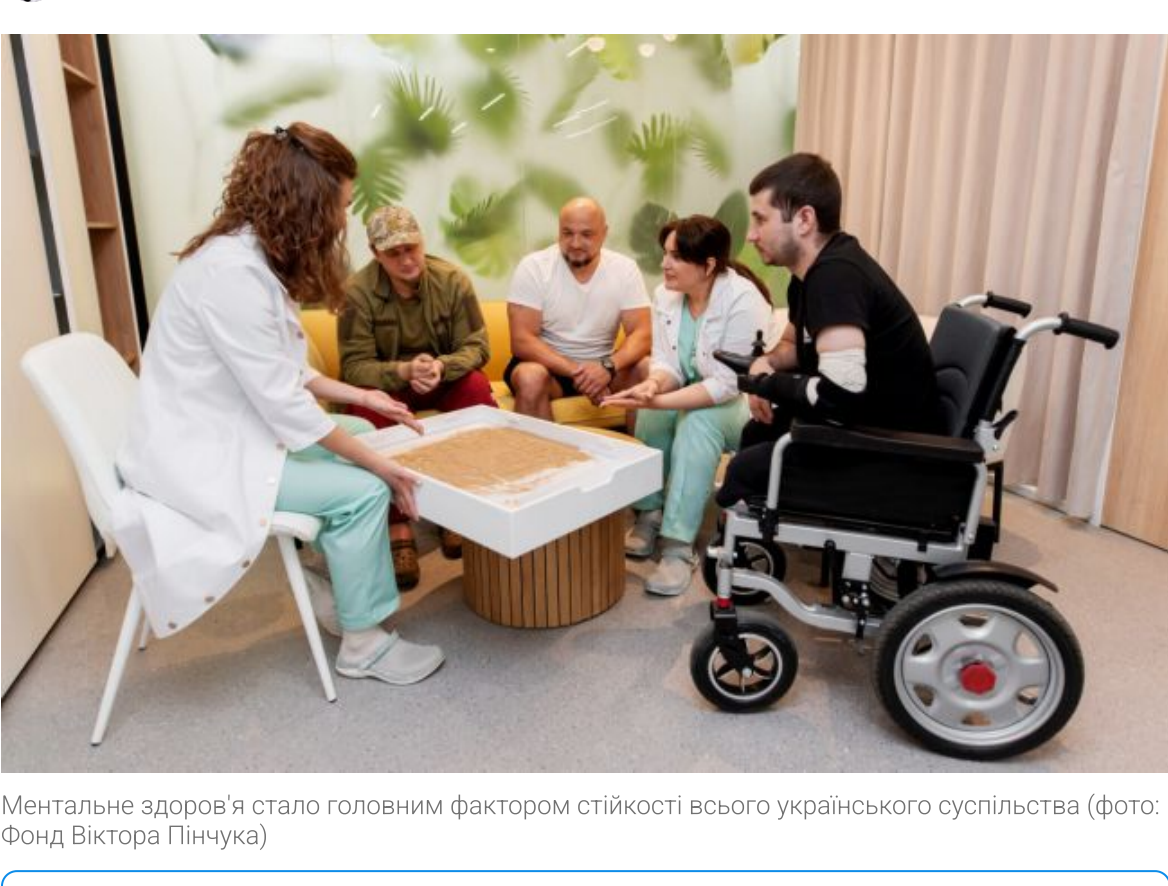


Не залишатися наодинці: чому обізнаність про ментальне здоров'я - питання стійкості країни

15:53 28.05.2026 Чт

🕒 5 хв

Світлана Гриценко пояснює, як психологічна стійкість кожного громадянина сьогодні безпосередньо впливає на загальну обороноздатність нашої держави



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 "Resconvy" 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 видимого, 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. Людям потрібна екосистема: доступні центри, підготовлені фахівці, підтримка родини, безпечний простір без осуду, можливість бути почутою. Саме тому ми будуємо 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 особистості 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

НОВИНИ

Новини України

Війна в Україні

Економіка

Світ

Надзвичайні події

ПОЛІТИКА

БІЗНЕС

Економіка

Фінанси

Авто

Tech

Енергетика

Біла економіка

АНАЛІТИКА

Статті

Інтерв'ю

Точка зору

ЖИТТЯ

Гроші

Зміни

Освіта

Суспільство

РОЗВАГИ

Шоу бізнес

Поради

Гороскопи

Світа

Цікаве

Спорт

LIFESTYLE

Психологія

Їжа

Подорожі

Здорове життя

Мода та краса

РБК-УКРАЇНА

UA | EN | RU

Про компанію

Розмістити рекламу

Редакційна політика і стандарти

Як стати нашим автором

Правила користування

Правова інформація

Політика конфіденційності

Контакти

Команда

Вакансії в РБК-Україна

🌐

📺

✂️

📷

📧

💬

📱

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 автора. Оціночні судження не підлягають спростуванню та диведенню їх правдивості. За достовірність та зміст реклами відповідальність несе рекламодавець. Матеріали, позначені плашкою: «Прес-реліз», «Спецпроект», «Партнерський матеріал», «Промо», «Блогерська», «Рекомендуємо розширюються на правах реклами і проплачені, як правило, для осіб, які досягли 21-річного віку. «Новини компанії» - це інформаційний формат, що охоплює новини, події та оголошення, пов'язані з діяльністю компаній, 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.