ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Дайджест кращих практик спільноти університетів «Ти як?» - ВЕРСІЯ 2.0

У цьому дайджесті зібрано практичний досвід університетів - рішення, формати та підходи, які вже реалізуються в різних закладах вищої освіти для підтримки психічного здоров'я університетської спільноти.

Кожна практика представлена за єдиною логікою: **запит → рішення → результат → що варто взяти іншим ЗВО → досвід впровадження**.

Практики охоплюють різні аудиторії, формати й рівні підтримки. Серед них: робота зі студентами та працівниками, адаптація першокурсників, підтримка ветеранів і їхніх родин, розвиток peer-to-peer підходів, професійне навчання фахівців, маршрутизація до допомоги та інтеграція ментального здоров'я в університетську культуру.

Дайджест можна читати послідовно або використовувати як навігатор: обирати практики за актуальним запитом, цільовою аудиторією чи форматом рішення та звертатися до відповідних кейсів для пошуку ідей для власного університету.

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Спільнота університетів «Ти як?»

42 університети
з **22** областей

















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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Білоцерківський національний аграрний університет





Гарденотерапія як системний інструмент ментального відновлення

ЗАПИТ
Як використати специфіку аграрного університету — роботу з рослинами, ландшафтом та екологією — як ресурс для підтримки ментального здоров'я університетської спільноти?

РІШЕННЯ
Університет інтегрував гарденотерапію в систему ментального здоров'я: роботу з рослинами поєднали з елементами арттерапії, фітодизайну та флористики. Практики доступні здобувачам освіти, працівникам і ветеранам та реалізуються спільно службою ментального здоров'я, агробіотехнологічним факультетом і кафедрою психології та здоров'я людини.

РЕЗУЛЬТАТ
Гарденотерапія стала складовою корпоративної культури ментального здоров'я університету.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Ресурси та специфіку самого університету можна перетворювати на інструменти психосоціальної підтримки — без створення окремої паралельної системи.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Щоб практика не залежала від сезону, університет переніс її частину в приміщення: створив всесезонний релаксаційний простір із кімнатними рослинами, сухоцвітами та флористичними композиціями.

Національний університет «Острозька академія»





Адаптаційна система підтримки першокурсників

ЗАПИТ
Першокурсники потребують підтримки під час переходу до нового освітнього та соціального середовища, зокрема розвитку навичок взаємодії, саморегуляції та взаємопідтримки.

РІШЕННЯ
У межах системи психологічної та соціальної підтримки університет проводить адаптаційні соціально-психологічні тренінги. Практичний психолог працює спільно з кафедрою психології та студентами-психологами, які долучаються до реалізації програми.

РЕЗУЛЬТАТ
502 першокурсники взяли участь у тренінгах протягом вересня–листопада. Учасники опановували активне й пасивне слухання, міжособистісну взаємодію та саморегуляцію; за результатами оцінювання знизилася ситуативна тривожність.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Адаптацію першокурсників можна зробити системною частиною старту навчання, а не реагувати лише на індивідуальні труднощі.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Для координації великої кількості студентів запровадили Google-форму, залучили тьюторів і навчально-методичний відділ та інтегрували тренінги в розклад.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Рівненський державний гуманітарний університет

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



«Лідери поруч»: розвиток через живу комунікацію

ЗАПИТ
Студенти потребують не лише академічних знань, а й живої комунікації, професійних орієнтирів, нових соціальних зв'язків та розуміння власних можливостей.

РІШЕННЯ
Університет створив серію майстер-класів із представниками психології, медицини, права, бізнесу, культури, медіа та творчих індустрій. Теми формуються з урахуванням запитів студентів, а після кожної зустрічі збирається зворотний зв'язок.

РЕЗУЛЬТАТ
Понад **80%** опитаних позитивно оцінюють формат, **75–85%** хочуть долучатися до наступних зустрічей. Студенти отримують нові контакти, долучаються до проєктів і краще бачать можливості професійного та особистісного розвитку.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Психологічну стійкість можна розвивати не лише через спеціалізовані психологічні заходи, а й через розширення соціальних зв'язків, горизонтів і відчуття власної спроможності.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Гнучкий формат і постійний студентський фідбек допомогли вирішити проблему залучення та формувати програму відповідно до реального запиту.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Уманський національний університет





Від очікування звернення — до проактивної системи підтримки

ЗАПИТ
Не всі студенти та члени їхніх родин, які потребують допомоги, готові самостійно звернутися по неї. Особливо це стосується людей, які переживають втрати, тривалий стрес, вимушене переміщення, досвід війни або мають додаткові соціальні потреби.

РІШЕННЯ
Університет розвиває проактивну модель: виявлення потреби → встановлення контакту → первинна підтримка → перенаправлення до відповідного фахівця чи сервісу → супровід. До системи залучені психологи, куратори, Центр ветеранського розвитку та партнери громади.

РЕЗУЛЬТАТ
Практика показала, що проактивний контакт дозволяє виявляти запити, які могли б залишитися непоміченими. Зокрема, батьки студентів — члени родин військовослужбовців — отримували допомогу в навігації щодо соціального статусу, пільг та доступних сервісів.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Університет може бути не лише місцем, куди людина приходить по допомогу, а **«містком» між людиною та ресурсами громади**.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Виявилося, що проактивність не можна покладати лише на кураторів — через їхнє навантаження. Тому наступним кроком стало формування окремого університетського сервісу, який зробить проактивну підтримку сталою функцією системи.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Державний університет «Житомирська політехніка»





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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Mental Glow — 30 днів щоденної самопідтримки

ЗАПИТ

Перехід від школи та НМТ до університету супроводжується стресом, невизначеністю та зміною середовища. Водночас молоді люди не завжди вміють розпізнавати власний стан і вчасно звертатися по допомогу.

РІШЕННЯ

Створено безоплатний **30-денний щоденник Mental Glow** — послідовний маршрут самоспостереження та самопідтримки. Він допомагає відстежувати емоційний стан, працювати з тривогою, формувати корисні звички, розвивати навички стабілізації, визначати коло підтримки та розуміти, коли потрібна допомога фахівця.

РЕЗУЛЬТАТ

Створено **77-сторінковий** структурований продукт, доступний безоплатно онлайн та придатний для друку. Дані про довгостроковий вплив ще накопичуються.

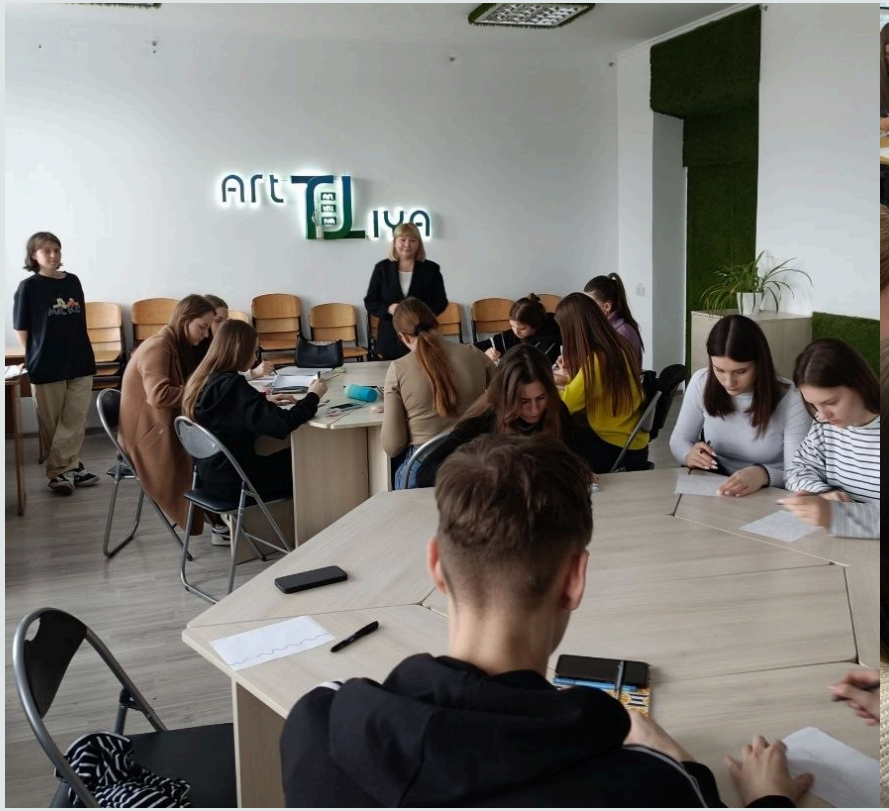
ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

Самодопомогу можна перевести з набору розрізнених порад у простий структурований маршрут, який студент проходить крок за кроком.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Продукт створювали так, щоб не стигматизувати та не діагностувати користувача. Особисті записи не збираються; оцінювання планується лише за агрегованими показниками та добровільним анонімним фідбеком.

Луцький національний технічний університет





«Конфлікт? Домовимось!» — студентська медіація

ЗАПИТ

Конфлікти між студентами, у гуртожитках та між студентами й викладачами часто ескалують через відсутність навичок конструктивного діалогу.

РІШЕННЯ

Центр медіації та психології підготував студентів-медіаторів за принципом «рівний — рівному». Учасники навчаються активного слухання, ненасильницької комунікації, нейтральності, медіації та фасилітації й відпрацьовують навички на реальних студентських ситуаціях.

РЕЗУЛЬТАТ

20 студентів-медіаторів, **12 медіаційних сесій**, **8 тренінгових практик**, **100 студентів** охоплено на 5 факультетах.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

Студенти можуть бути не лише отримувачами підтримки, а й підготовленими учасниками системи профілактики та врегулювання конфліктів.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Спочатку студенти недостатньо розуміли, що таке медіація. Інформаційні зустрічі, соцмережі та перші успішні кейси допомогли сформувати довіру до нового інструменту.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

НАУ «Харківський авіаційний інститут»







Простір ментального здоров'я як частина безпечного університету

ЗАПИТ
Університету був потрібен не просто психологічний кабінет, а доступний та неформальний простір для психоемоційного відновлення, саморегуляції та профілактики виснаження.

РІШЕННЯ
ХАІ створив Простір ментального здоров'я як частину ширшої системи безпечного та інклюзивного середовища. Простір обладнано навушниками з шумопоглинанням, антистресовими засобами, елементами сенсорного розвантаження та можливістю регулювати освітлення.

РЕЗУЛЬТАТ
Простір став постійно доступним ресурсом для студентів, викладачів і працівників. Потенційне охоплення — **понад 4 000 здобувачів освіти** плюс працівники університету.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Фізичний простір працює краще, коли він інтегрований у загальну систему підтримки, а не існує як окремий «психологічний кабінет».

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Університет поступово змістив фокус із самого облаштування кімнати на питання її щоденного використання, доступності та інтеграції в інституційну систему.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Національний університет «Київський авіаційний інститут»

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»



«Школа психології та лідерства»

ЗАПИТ
Потрібен відкритий простір, де різні групи університетської спільноти можуть розвивати психологічну стійкість, особистісні та лідерські компетентності.

РІШЕННЯ
На базі Факультету наук про здоров'я створено відкриту «Школу психології та лідерства». Вона поєднує майстер-класи, тренінги, практичні семінари, арттерапевтичні формати, тематичні тижні та програми психологічної підтримки.

РЕЗУЛЬТАТ
Школа поступово перетворюється з окремого освітнього формату на відкритий простір для всієї університетської спільноти та окремих соціальних груп, які потребують підтримки.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Один відкритий майданчик може об'єднувати психоедукацію, розвиток лідерства, профілактику та підтримку різних цільових груп.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Через різні потреби аудиторій університет не ставив усіх учасників у один формат, а сформував «меню» активностей — від практичних семінарів до арттерапії та тематичних програм.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Від окремих активностей — до практичної системи підтримки

ЗАПИТ

Університет прагнув розширити спектр доступних форматів психосоціальної підтримки та зробити їх привабливими для студентів і працівників.

РІШЕННЯ

Серед практик університет об'єднав арттерапевтичні, каністерапевтичні та тілесно-орієнтовані формати. Особливий акцент — на коротких неформальних активностях, які допомагають знизити напруження, відновити ресурс і посилити соціальну взаємодію.

РЕЗУЛЬТАТ

За період реалізації проведено **12 заходів**, охоплено **200 учасників**, з них **138 студентів і 62 працівники**. Розширено спектр практичних інструментів підтримки.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

Для залучення студентів психологічна підтримка не обов'язково має виглядати як «психологічний захід» — практичні, творчі та тілесні формати можуть бути ефективною точкою входу.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Коли традиційне інформування не забезпечило достатньої участі, університет змістив акцент на короткі, практичні та неформальні формати й адаптував їх до різних аудиторій.

Національний університет водного господарства та природокористування

Національний університет водного господарства та природокористування



Підготовка фахівців із супроводу ветеранів

ЗАПИТ
Громадам потрібні фахівці, здатні професійно супроводжувати ветеранів, демобілізованих осіб та членів їхніх родин і допомагати їм отримувати доступ до необхідних ресурсів.

РІШЕННЯ
Університет реалізує освітню програму підвищення кваліфікації за напрямом «Організація роботи фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб». Програма поєднує авторські курси, інтерактивні методи та практичне навчання.

РЕЗУЛЬТАТ
У програмі взяли участь близько **30 слухачів**. Практична частина проходила, зокрема, у Бородянському центрі соціально-психологічної реабілітації.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Університет може посилювати спроможність громад у сфері ветеранської політики через практично орієнтоване підвищення кваліфікації фахівців.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Для виїзного навчання виникла логістична проблема з доставкою тренерів до місця проведення. Університет вирішив її власним транспортом, що дозволило не відмовлятися від практичного компонента програми.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



«Єдина точка входу» до психологічної допомоги

ЗАПИТ
Людина не завжди знає, який фахівець їй потрібен і куди звернутися. Додаткові бар'єри — необхідність телефонувати, особисто приходити та невпевненість, чи відповідає її запит профілю Центру.

РІШЕННЯ
Навчально-науковий центр ментального здоров'я створив постійно доступну Google-форму для запису на безкоштовну консультацію. Після первинного аналізу запиту Центр або надає допомогу самостійно, або допомагає людині знайти відповідний профільний сервіс.

РЕЗУЛЬТАТ
За жовтень 2025 — вересень 2026 року: **205 звернень через Google-форму**, **400 безкоштовних індивідуальних консультацій**. Серед запитів — тривожність, панічні атаки, стосунки, сон, горювання, самооцінка та страх за майбутнє.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Доступність допомоги — це не лише наявність психолога. Це також **простий перший крок і зрозумілий маршрут**, якщо запит виходить за межі компетенцій університетської служби.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Замість спроб охопити всі типи запитів команда розвинула маршрутизацію: працювати в межах компетентності й водночас не залишати людину саму з питанням «куди звертатися далі».

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Національна академія внутрішніх справ







NAIA MENTAL HUB — постійний простір підтримки

ЗАПИТ
Учасникам освітнього процесу та працівникам Академії потрібен доступний простір для зниження психоемоційного напруження, розвитку саморегуляції та відновлення ресурсу.

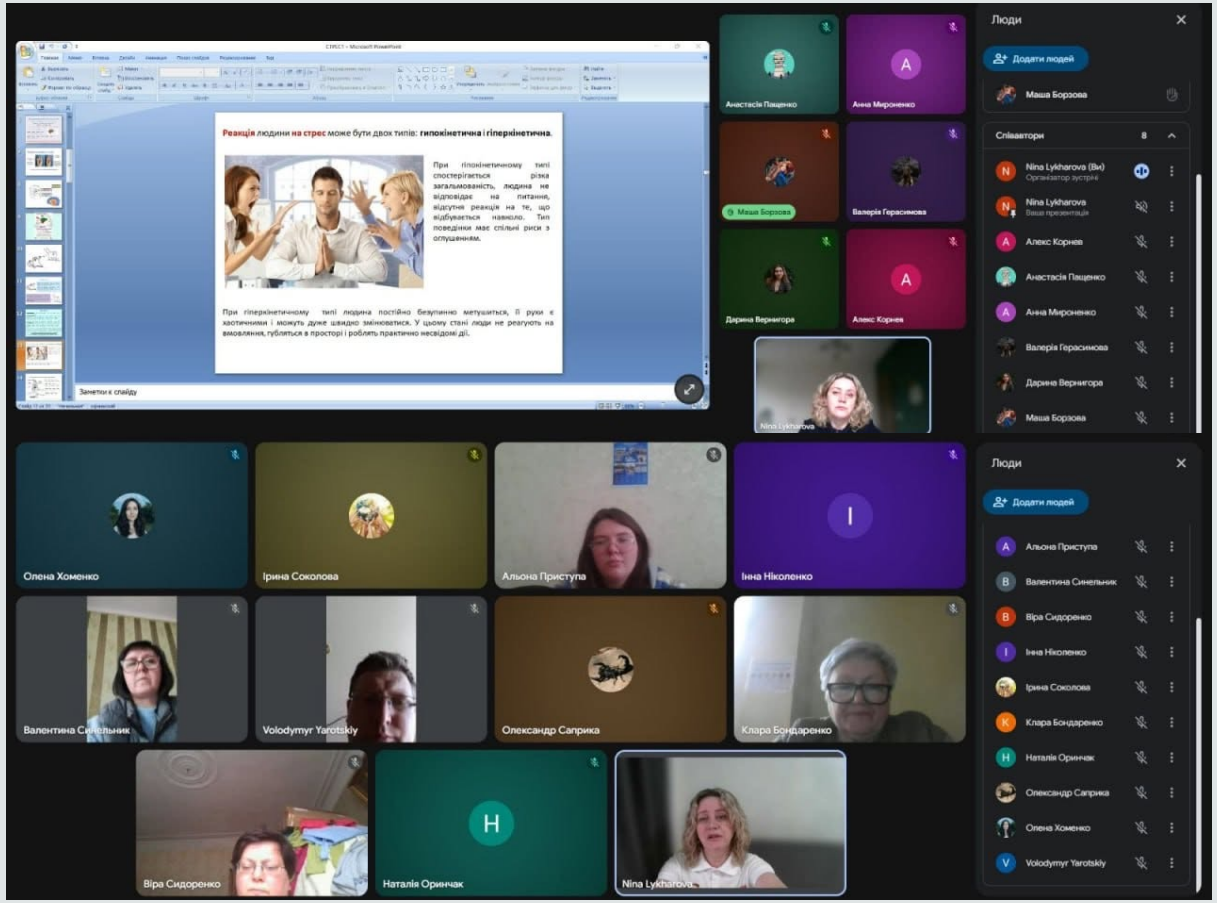
РІШЕННЯ
Створено NAIA MENTAL HUB — простір для психологічної підтримки, психоедукації, тренінгів та відновлювальних практик. До роботи залучаються фахівці Академії, зовнішні експерти й партнери. Хаб також використовується для професійного розвитку психологів.

РЕЗУЛЬТАТ
Від квітня 2026 року проведено **45 заходів**, охоплено близько **300 учасників**. Хаб став постійно діючим простором підтримки та відновлення.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Системність виникає не з кількості форматів, а з регулярності, довіри та можливості адаптувати пропозицію до різних груп.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
На старті частина потенційних учасників обережно ставилася до психологічних практик. Команда посилила атмосферу конфіденційності та безпеки, розширила формати й залучила зовнішніх фахівців.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка



«Усвідомлена стресостійкість»

ЗАПИТ
Студенти стикаються з високою тривожністю, академічним виснаженням і хронічним стресом в умовах війни та потребують практичних інструментів саморегуляції.

РІШЕННЯ
Створено 18-сесійний практикоорієнтований курс «Усвідомлена стресостійкість», що поєднує майндфулнес, тілесно-орієнтовані вправи та алгоритми самодопомоги. Програму реалізують фахівці Центру психологічного відновлення та адаптації спільно з експертами Київського центру травматерапії.

РЕЗУЛЬТАТ
106 студентів взяли участь у **18 сесіях**. За результатами вхідного та вихідного оцінювання знизився суб'єктивний рівень тривожності, зросли показники саморегуляції та суб'єктивного благополуччя.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Навчання стресостійкості працює краще, коли студент отримує не лише знання, а практики, які може застосувати одразу.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Через повітряні тривоги та академічне навантаження участь була нерегулярною. Команда скоротила теоретичну частину, перевела курс у гнучкий гібридний формат і створила закритий чат підтримки.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



«Рівний — Рівному»: студенти-психологи як ресурс підтримки

ЗАПИТ
Студенти потребують доступних форматів психологічної підтримки та розвитку життєвих навичок, а майбутнім психологам потрібен реальний практичний досвід ще під час навчання.

РІШЕННЯ
Студенти спеціальності «Психологія» під супроводом фахівців Центру розробляють і проводять для студентів різних факультетів тренінги з резильєнтності, тайм-менеджменту, емоційної саморегуляції та інших актуальних компетентностей.

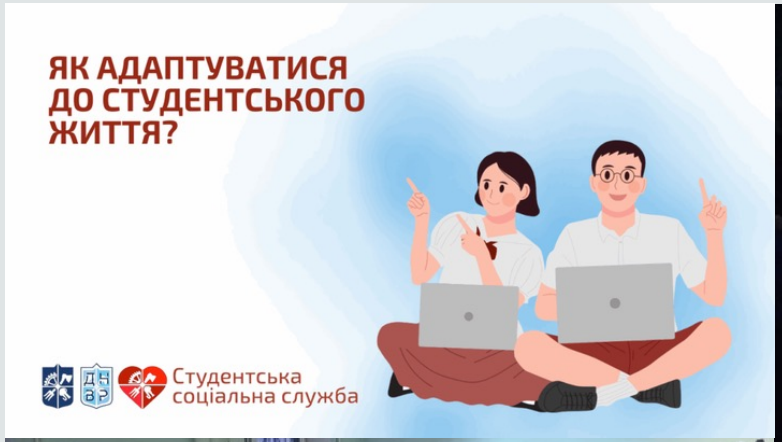
РЕЗУЛЬТАТ
Формат реалізується **на постійній основі**, одночасно розширюючи доступ до психологічної підтримки та створюючи для майбутніх психологів практичне професійне середовище.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Студенти-психологи можуть стати ресурсом університетської системи підтримки — за умови професійного супроводу.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Ключова умова моделі — не передати відповідальність студентам, а поєднати їхню практику з супроводом фахівців Центру.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського»







Від окремих послуг — до багаторівневої системи підтримки

ЗАПИТ
Університету потрібна комплексна система підтримки, яка охоплює різні категорії спільноти та відповідає на нові виклики, пов'язані з війною.

РІШЕННЯ
КПІ розширює систему підтримки через проактивність, нову філософію турботи та механізми формування стійкості. Підтримка розглядається як багаторівнева система, наближена до повсякденного життя університетської спільноти.

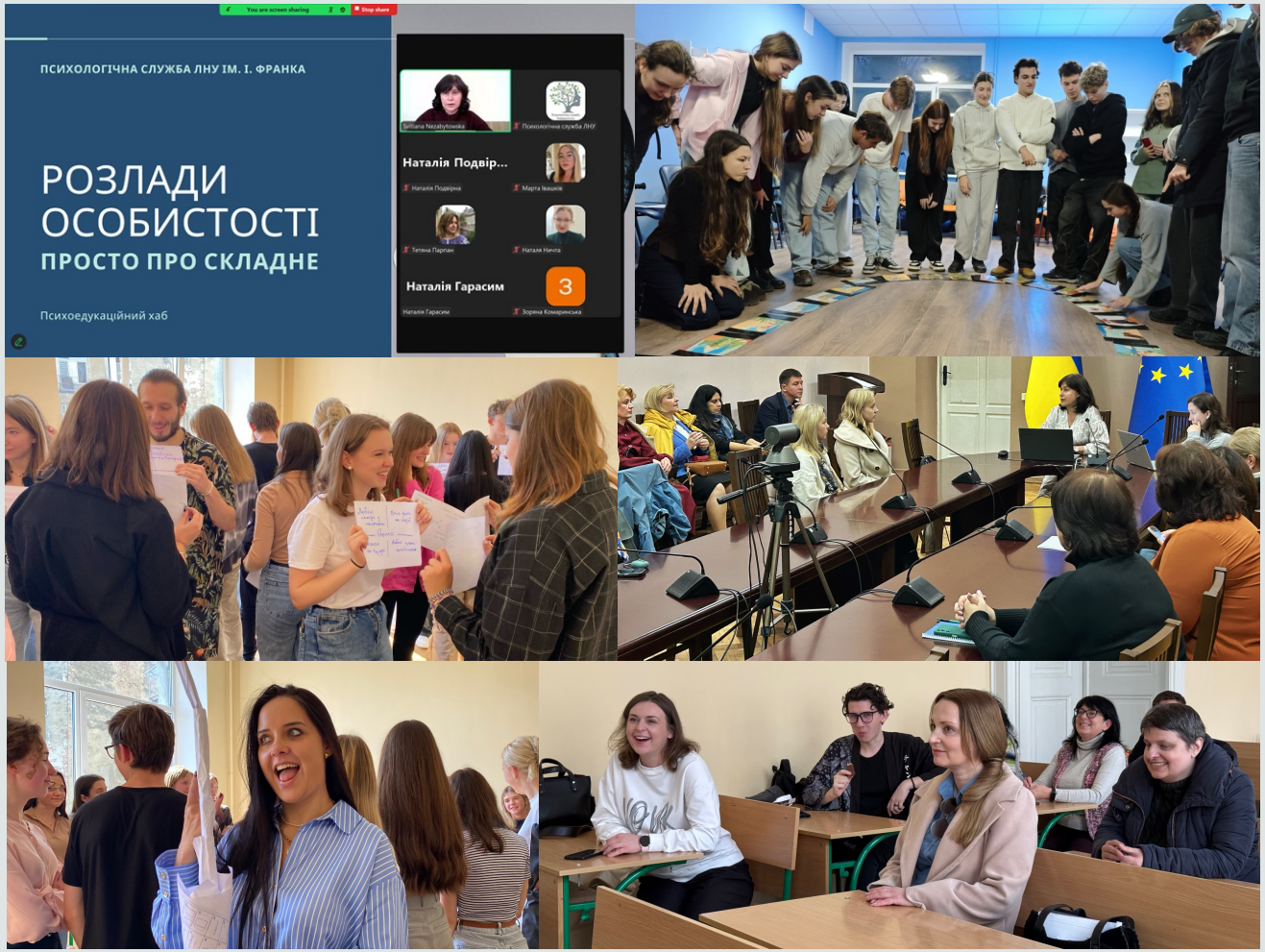
РЕЗУЛЬТАТ
Систему удосконалено як **багаторівневу та доступнішу**, із фокусом на безбар'єрність і культуру турботи. Вона охоплює всю університетську спільноту та перебуває в процесі моніторингу й оцінювання.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Системна підтримка — це не одна служба чи послуга, а інституційна модель, яка має бути доступною різним групам і вбудованою в культуру університету.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Ключовим ресурсом розвитку стала готовність команди постійно переглядати та вдосконалювати послуги відповідно до потреб спільноти.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Львівський національний університет імені Івана Франка



«Психоедукаційний Хаб» для викладачів і працівників

ЗАПИТ
Викладачі та працівники одночасно підтримують студентів і самі перебувають під значним професійним та емоційним навантаженням. Окремих лекцій недостатньо для формування практичних навичок психологічної грамотності.

РІШЕННЯ
Психологічна служба створила річний курс із **10 послідовних тренінгів** — від розуміння психіки та емоційної регуляції до складних розмов, підтримки людини в кризі та здорової атмосфери в колективі. Формат поєднує наукову інформацію, кейси та практичні алгоритми.

РЕЗУЛЬТАТ
У 2025–2026 навчальному році курс відвідали **174 унікальні учасники**, близько **35** долучалися регулярно. Щомісяця — одна зустріч, загалом 10 тем протягом навчального року.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Замість окремих лекцій можна створити послідовну програму, де знання поступово перетворюються на практичні навички.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Університет відмовився від фрагментарного формату на користь річного календаря. Відкритий набір дозволив учасникам долучатися до всього курсу або окремих тем.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

MentalHealthMatter: психоедукація через професійну англійську

ЗАПИТ
Психоедукацію можна поєднати з розвитком англомовної комунікації та створити безпечний простір для обговорення тем, пов'язаних із психічним здоров'ям.

РІШЕННЯ
Служба психічного здоров'я, студентське самоврядування та розмовний англомовний клуб проводять неформальні зустрічі **MentalHealthMatter**. Теми пропонують самі студенти, а формат побудований на відкритій дискусії.

РЕЗУЛЬТАТ
Студенти стали краще поінформованими про психічне здоров'я та роботу служби, актуалізували важливі для них теми й одночасно розвивали професійну англійську. Кількісне відвідування навмисно не фіксується, щоб зберегти безпечність формату.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Психоедукація може бути «вбудована» в уже популярний студентський формат, знижуючи бар'єр входу до теми психічного здоров'я.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Коли різний рівень англійської та особистісність тем знижували участь, зустрічі зробили більш неформальними та інтерактивними й змістили фокус із навчання на безпечне висловлення власної думки.



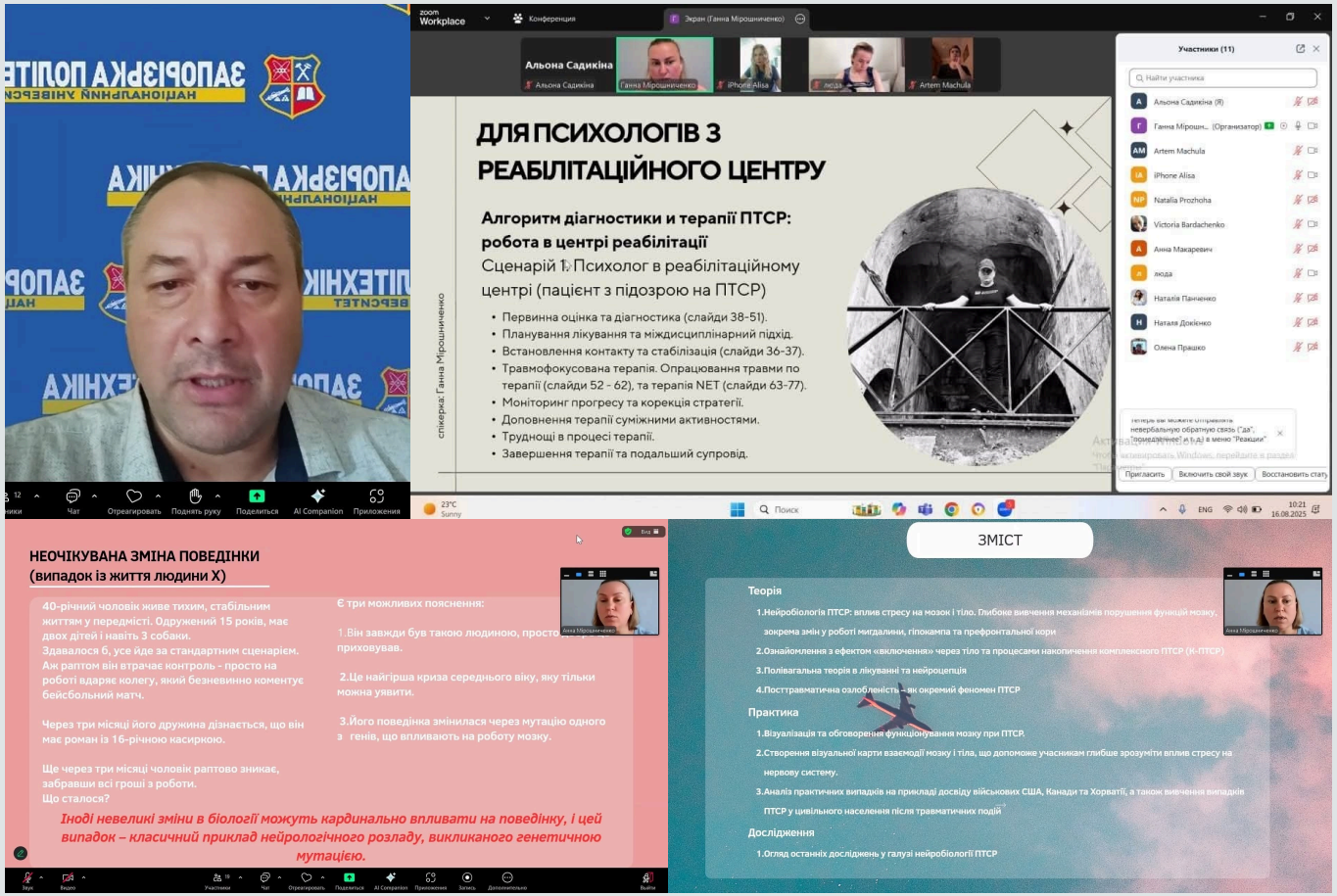


ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Національний університет «Запорізька політехніка»



Безперервний професійний розвиток фахівців психічного здоров'я

ЗАПИТ
Фахівці сфери психічного здоров'я стикаються з новими запитами, пов'язаними з травмою, кризовими станами та наслідками війни, і потребують постійного оновлення професійних компетентностей.

РІШЕННЯ
Університет створив систему доступного практично орієнтованого навчання у партнерстві з українськими та міжнародними організаціями. Серед програм — перша психологічна допомога, КПТ, кризове консультування, кризова інтервенція та робота з ПТСР.

РЕЗУЛЬТАТ
Проведено **10 навчальних програм**, можливість поглибити компетентності отримали **понад 1 000 фахівців**.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Професійне навчання ефективніше, коли його тематика формується не «згори», а від реальних запитів практиків і конкретних випадків, з якими вони працюють.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Університет поступово сформував партнерську мережу організацій та експертів із підтвердженою практичною компетентністю, поєднавши міжнародний досвід із потребами українських фахівців.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Маріупольський державний університет



Міждисциплінарна підтримка військових, ветеранів та їхніх родин

Маріупольський університет

ЗАПИТ
Військовослужбовцям, ветеранам та їхнім родинам потрібна комплексна підтримка, яка поєднує психологічний, соціальний, фізичний і духовний виміри. Окремі фахівці та служби часто працюють паралельно, не утворюючи спільної системи.

РІШЕННЯ
Центр психологічної допомоги і підтримки «Ресурс» започаткував Міжнародний форум психологів, капеланів та богословів — платформу для регулярної взаємодії психологічної, духовної та військової практик.

РЕЗУЛЬТАТ
Перший форум 18 червня 2026 року об'єднав **понад 100 учасників** — психологів, психотерапевтів, капеланів, богословів, медиків, військових фахівців, соціальних працівників, студентів та родини військовослужбовців. За підсумками сформовано дорожню карту подальшої роботи та сертифікатних програм.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Складні запити потребують не лише мультидисциплінарної команди, а й **постійного майданчика для взаємодії між професіями**.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Форум виявив потребу в психологічній підготовці військових і медичних капеланів. У відповідь заплановано сертифікатні програми із зоотерапії, арттерапії та психологічної складової роботи капелана.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Івано-Франківський національний медичний університет

ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Центр ментального здоров'я «ЗМІСТИ»

ЗАПИТ
Потрібен доступний формат комплексної психіатричної та психотерапевтичної допомоги для студентів, працівників університету та ширшої громади.

РІШЕННЯ
На базі університету створено Центр ментального здоров'я «ЗМІСТИ» — **єдину точку входу** до комплексної допомоги. В одному центрі працюють психіатри, психологи та психотерапевти; поряд із лікуванням реалізуються профілактичні та психоедукаційні програми.

РЕЗУЛЬТАТ
Центр працює з широким колом груп: студентами, викладачами й працівниками, ВПО, військовослужбовцями, ветеранами та мешканцями громади. Статистичний моніторинг здійснюється через аналітику НСЗУ.





ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Університетська інфраструктура може поєднувати освітню, профілактичну та клінічну функції й бути ресурсом не лише для студентів, а й для громади.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Серед ключових викликів були ресурси, кадрова спроможність, координація та стигма. Рішенням стало створення окремого центру з міждисциплінарною командою та поступовим формуванням сталої моделі.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Сумський національний аграрний університет

Сумський Національний Аграрний Університет



«ГЕН культури»: культура як ресурс стійкості

ЗАПИТ
Війна, міграція, хронічний стрес і соціальна атомізація послаблюють зв'язки в освітньому середовищі. Культурні активності часто залиша-ються фрагментарними, хоча можуть бути ресурсом ідентичності, смислу та психологічної стійкості.

РІШЕННЯ
«ГЕН культури» — кластерна модель, що поєднує п'ять рівнів: національно-ціннісний, академічний, творчо-рефлексивний, соціально-середовищний та іміджево-репрезентаційний. Вона об'єднує культурні, психологічні, освітні та молодіжні практики.

РЕЗУЛЬТАТ
Модель передбачає формування безпечних просторів, посилення адаптації молоді, відновлення комунікації та розвиток самодопомоги. Цільовий показник залучення молоді — **не менше 60%**.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Культура може бути не «додатковою активністю», а частиною системи ментального здоров'я — ресурсом ідентичності, смислотворення та відновлення спільноти.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Замість створення ще одного окремого проєкту університет об'єднує вже наявні ресурси в кластерну модель і адаптує культурні практики до умов прифронтового університету — зокрема через безпечні простори, гібридні формати та практики рефлексії.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Національний університет біоресурсів і природокористування України

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



Навчальна лабораторія ментального здоров’я: простір підтримки та практики

ЗАПИТ
Університету потрібен сучасний і безпечний простір, який одночасно забезпечує психосоціальну підтримку та практичну підготовку майбутніх фахівців.

РІШЕННЯ
Створено Навчальну лабораторію ментального здоров’я з окремими зонами для індивідуального консультування, групової роботи, тренінгів, психоемоційного розвантаження та сенсорної інтеграції. Лабораторія розташована в межах укриття, що додає простору функцію безпечного перебування.

РЕЗУЛЬТАТ
Станом на вересень 2026 року охоплено **301 представника університетської спільноти**: **264 здобувачі та 37 працівників**. Проведено **11 заходів**.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Один простір може одночасно бути місцем підтримки, навчання та практичної підготовки фахівців — якщо його проєктувати навколо потреб людей, а не лише функції приміщення.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Ключовим стало функціональне зонування та перехід від концепції «навчальної лабораторії» до відкритого університетського простору, доступного різним категоріям користувачів.

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

Координаційний центр з психічного здоров’я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

Український католицький університет



ЗАПИТ
Повномасштабна війна посилила потребу перейти від окремих ініціатив до цілісної системи підтримки студентів і працівників — із урахуванням стресу, втрат, служби близьких, професійного навантаження та накопиченої втоми.

РІШЕННЯ
В УКУ розбудовується Програма цілісної турботи про психічне здоров'я. Вона об'єднує психологічну та психотерапевтичну допомогу, психоедукацію, розвиток навичок стійкості, спільнотні та духовні практики, просвітництво, підтримку окремих груп і моніторинг ефективності.

РЕЗУЛЬТАТ
За останні два роки: **понад 2 000** індивідуальних психологічних і психотерапевтичних консультацій, **понад 1 000 участей** у психоедукаційних та експертних подіях, **понад 500 учасників** групових програм. 54% учасників відзначають покращення психоемоційного стану; консультації оцінюють у середньому на **4,8–4,9/5**.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Турбота про психічне здоров'я стає стійкою тоді, коли це відповідальність не одного психолога чи HR, а **спільна функція університетської культури**.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
УКУ поступово відходив від фрагментарних заходів: об'єднав різні підрозділи, розширив формати підтримки, посилив комунікацію та почав системно збирати дані про потреби й результати.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

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
World Health Organization Ukraine

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»



«Скринька підтримки»: обмін турботою через творчість

ЗАПИТ
В умовах обмеження безпосередніх контактів частина членів університетської спільноти може почуватися пригніченою, від'єднаною від спільноти та потребувати простого способу отримати підтримку.

РІШЕННЯ
В університетському просторі «Уніка» створили **«Скриньку підтримки»** — відкритий простір взаємного обміну словами турботи та творчими роботами. Члени спільноти можуть залишати листівки з побажаннями, фігурки орігамі та невеликі саморобні іграшки й так само вільно брати їх для себе.

Ідею доповнили флешмобом: учасникам запропонували створювати **«ті речі та ті слова/ побажання, які мені б хотілося почути в складний період»**. За наповненням скриньки періодично стежить Соціально-психологічна служба.

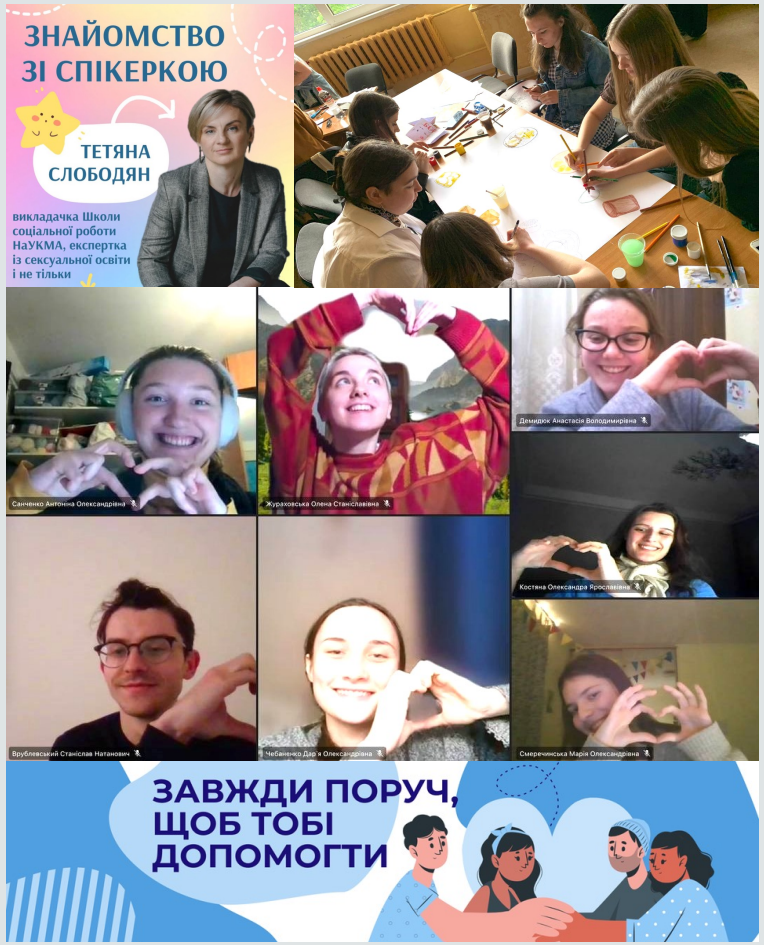
РЕЗУЛЬТАТ
Скринька працює з **1 вересня 2026 року** та охоплює університетську спільноту. Університет отримує позитивні відгуки від колег, а створені елементи підтримки вже можна побачити у студентів та на робочих місцях працівників.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Взаємопідтримку можна зробити **видимою, доступною та взаємною**: людина не лише отримує підтримку від спільноти, а й сама може створити щось для іншого. Для цього не потрібні спеціальні навички чи значні ресурси.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Основним викликом стало питання: «Хочу долучитися, але не знаю, що зробити». Команда почала пропонувати прості ідеї, майстер-класи та відеоінструкції, які не потребують багато часу чи спеціальних навичок. Це допомогло знизити бар'єр для участі у флешмобі.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Національний університет «Києво-Могилянська академія»



Центр САПС: система соціальної адаптації та взаємопідтримки студентства

ЗАПИТ

Студентські труднощі не обмежуються навчанням: це питання адаптації, соціальної підтримки, міжособистісних стосунків, академічної успішності, організації повсякденного життя та психологічного благополуччя. Тому університету потрібен простий і доступний механізм, через який студент може отримати підтримку або бути скерований до потрібного ресурсу.

РІШЕННЯ

У НаУКМА працює Центр соціальної роботи, адаптації та підтримки студентів — Центр САПС, який поєднує індивідуальне консультування професійного соціального працівника, оцінювання потреб студентів, групові зустрічі «Могилянське коло спілкування», тренінги, вебінари, дискусії, інформаційну підтримку та чат-бот для звернень.

Окремий компонент моделі — принцип **«рівний — рівному»**: студенти залучаються до підтримки студентської спільноти під супроводом фахівців. Центр також використовує опитування та власні дослідження, щоб краще розуміти актуальні потреби студентства.

РЕЗУЛЬТАТ

Станом на грудень 2022 року до Центру звертався приблизно кожен десятий студент НаУКМА; близько 74% звернень надходили від студентів перших і других курсів. Упродовж січня–грудня 2022 року Центр зафіксував 534 звернення. Від моменту заснування було проведено 34 групові зустрічі «Могилянського кола спілкування» із понад 500 учасниками.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

Підтримка працює краще, коли студенту не потрібно самостійно розбиратися, до якого фахівця чи служби звертатися. Модель САПС поєднує індивідуальну допомогу, групову взаємопідтримку, інформацію та оцінювання потреб в одному доступному сервісі.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Важливим ресурсом моделі стала участь самих студентів — від peer-to-peer підтримки до дослідження потреб спільноти. Це допомагає будувати довіру та робити підтримку ближчою до повсякденного досвіду студентства.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Чорноморський національний університет імені Петра Могили



Група психологічної підтримки та спілкування для студентів

ЗАПИТ

Студенти потребують не лише індивідуальної психологічної допомоги, а й безпечного простору, де можна говорити про власний стан, переживання та труднощі, отримувати підтримку однолітків і розвивати навички самодопомоги.

РІШЕННЯ

У Чорноморському національному університеті імені Петра Могили створено **групу психологічної підтримки та спілкування для студентів**. Її учасники мають можливість у безпечному середовищі обговорювати актуальні для них переживання, отримувати психологічну підтримку та вчитися краще розуміти власні емоційні стани й ресурси.

Груповий формат доповнює індивідуальну психологічну допомогу та створює можливість для **взаємопідтримки й відчуття приналежності до спільноти**.

РЕЗУЛЬТАТ

Студенти отримують доступний формат психологічної підтримки без необхідності звертатися по індивідуальну консультацію. Група також працює як простір профілактики емоційного виснаження та розвитку навичок самопідтримки.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

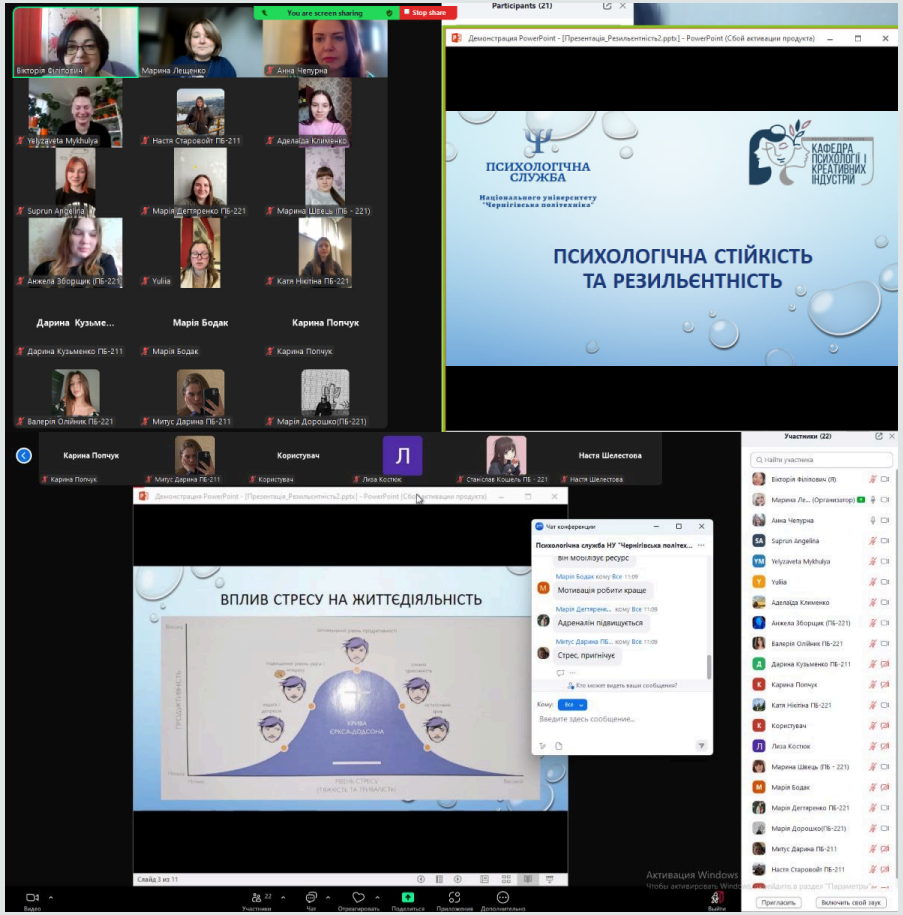
Створювати регулярні групи психологічної підтримки як окремий рівень університетської психологічної служби. Це відносно простий формат, який можна адаптувати до потреб конкретного студентства: групи адаптації першокурсників, підтримки ВПО, студентів із досвідом війни, групи стрес-менеджменту тощо.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Практика реалізується в межах роботи університетської системи соціально-психологічної підтримки. ЧНУ відкрито набирає студентів до групи, а психологічна служба університету забезпечує організаційний та професійний супровід.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Національний університет «Чернігівська політехніка»



«Рівний — рівному: ментальний фітнес у дії»: студенти як ресурс підтримки університетської спільноти

ЗАПИТ

В умовах війни студенти потребують не лише кризової допомоги, а й доступних практичних інструментів самодопомоги, емоційної саморегуляції та управління стресом. Водночас психологічна служба не може самостійно охопити профілактичною та психоосвітньою роботою всі академічні групи.

РІШЕННЯ

На базі Центру ментального здоров'я університету створено систему підготовки студентів-волонтерів спеціальності «Психологія», які проводять тренінги для своїх ровесників за принципом «рівний - рівному». Модель складається з трьох етапів: підготовка волонтерів фахівцями Центру, розроблення тренінгових програм під професійним супроводом та проведення занять для студентів різних спеціальностей. Теми охоплюють емоційний інтелект, самодопомогу, стресостійкість, усвідомленість, комунікацію та взаємну підтримку. Заняття інтегровані в освітній процес і проводяться в межах кураторських годин.

РЕЗУЛЬТАТ

За два навчальні роки (2024-2026) студенти-волонтери провели 111 тренінгів. У 2026–2027 навчальному році система продовжує працювати: сформовано сім нових груп студентів-волонтерів, які проходять підготовку.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО

Модель дозволяє масштабувати психоосвітню роботу без пропорційного збільшення навантаження на психологічну службу. Студенти не залишаються сам на сам із відповідальністю за підтримку, вони працюють під постійним методичним супроводом фахівців.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ

Ініціатива пройшла шлях від однієї тренінгової програми «Емоційний інтелект як ресурс ментального здоров'я» до щорічно відтворюваної системи. Щороку формується нова команда волонтерів, яка після навчання працює з академічними групами. Інтеграція занять у кураторські години допомогла включити психоосвіту в регулярне університетське життя, а не залишати її у форматі окремих заходів.

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО



Дворівнева система підтримки психічного здоров'я

ЗАПИТ
В умовах тривалого психоемоційного навантаження університетській спільноті потрібні не лише психологічні консультації, а цілісна система профілактики, психоосвіти та доступної допомоги.

РІШЕННЯ
В Університеті Ушинського поєднали два взаємопов'язані рівні підтримки. **Науково-практичний центр ментального здоров'я** відповідає за профілактичні, психоосвітні та партнерські програми для університетської спільноти, громади та ВПО. **Психологічна служба** працює за принципом «запит — реагування» та опрацьовує звернення через очні, дистанційні й анонімні канали..

РЕЗУЛЬТАТ
Науково-практичний центр ментального здоров'я працює з **10 жовтня 2024 року**. Упродовж 2024–2026 років Центр реалізував **понад 75** освітніх, психоосвітніх, науково-практичних і соціально орієнтованих заходів, якими охоплено **понад 3000 учасників**. У 2025/2026 навчальному році психологічною підтримкою та психоосвітньою роботою охоплено близько **1500 осіб**; функціонують **дві регулярні групи психологічної підтримки**.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ ІНШИМ ЗВО
Доцільно розділяти **системну профілактику та психоосвіту** і **реагування на індивідуальні запити**, водночас поєднуючи їх у спільній системі. Кілька каналів звернення та регулярні програми дають змогу зробити допомогу доступнішою для різних груп університетської спільноти.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ
Модель розвивається через регулярні формати та партнерства. Серед реалізованих рішень — «Рефлексійна середа», адаптаційна програма для першокурсників «Моя група», очні та онлайн-групи психологічної підтримки, а також партнерські проєкти для ВПО та інших груп, які потребують додаткового супроводу.

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

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/